

У 511.146

Р 53

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ріпак Мар'яна Олексіївна

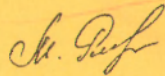
УДК 796.011.3:37.011.31-055.2

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ
ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ
ЖІНОК-УЧИТЕЛІВ 36-55 РОКІВ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання
різних груп населення

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту



ЛЬВІВ – 2006

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано на кафедрі теорії і методики фізичного виховання Львівського державного інституту фізичної культури Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент

КОТОВА Ірина Вікторівна,

Львівський державний інститут фізичної культури,
доцент кафедри теорії і методики фізичного
виховання.

Офіційні опоненти: доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

КРУЦЕВИЧ Тетяна Юрївна,

Національний університет фізичного виховання і спорту
України, завідувач кафедри теорії і методики фізичного
виховання, рекреації та оздоровчої фізичної культури;

кандидат педагогічних наук, професор

РИБКОВСЬКИЙ Анатолій Георгійович,

Донецький національний університет, завідувач кафедри
фізичного виховання і спорту.

Провідна установа – Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, кафедра теоретичних основ і методики фізичного виховання, Міністерство освіти і науки України, м. Тернопіль.

Захист відбудеться **6 березня 2006 року** о 15 годині під час засідання спеціалізованої вченої ради К 35.829.01 Львівського державного інституту фізичної культури за адресою: м. Львів, вул. Костюшка, 11.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Львівського державного інституту фізичної культури (79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано 1 лютого 2006 року.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

О.М. Вацеба

БІБЛІОТЕКА
Львівського державного
університету фізичної
культури

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. На кожному етапі розвитку суспільства до вчителя ставилися високі вимоги. Важливість суспільної ролі педагога у наш час зумовлена тим, що освіта – це єдиний соціальний інститут, через який проходить кожна людина, набуваючи рис особистості, фахівця і громадянина. Завдяки діяльності вчителя реалізується державна політика у створенні інтелектуального, духовного потенціалу нації, розвитку вітчизняної науки, техніки і культури на рівні світових досягнень, у збереженні й примноженні культурної спадщини та формуванні людини майбутнього (В.І. Лозова, Г.В. Троцько, 2002; Н.П. Волкова, 2003).

На сьогодні актуальними є дослідження, пов'язані з професійною діяльністю вчителів, їхньою здатністю компетентно вирішувати завдання фізичного виховання школярів (Н.М. Мацкевич, 2001; Д. Данилов, 2002; Б.М. Шиян, 2002; М.І. Горбенко, 2003).

Водночас існує недооцінка ролі вчителя у реалізації оздоровчих завдань фізичного виховання учнів (І. М. Чорнобай, 1998; Б.М. Шиян, 2002). Реалізація таких завдань можлива лише за наявності у вчителя інтересу і звички до систематичних занять фізичними вправами та за умови особистого використання різноманітних форм і засобів фізичного вдосконалення (М.Я. Виленский, 1990).

Аналіз низки наукових джерел свідчить, що питання фізичної культури вчителя розглядаються переважно з позиції готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності (Н.Ю. Зубанова, 1998; О.П. Федик, 1999; М.Т. Данилко, 2000; Я.М. Ніфака, 2000) або здатності педагогів до реалізації міжпредметних зв'язків у фізичному вихованні (Г. Гоциридзе, 1998; И. Овчинникова, 1998; О. Кругляк, 2005).

Результати опитування вчителів різних спеціальностей (Д. Данилов, 2002) свідчать, що загальний рівень фізичної культури педагогічних колективів шкіл є низьким, хоча саме вчителі є прикладом для своїх вихованців практично у всьому, в тому числі й за рівнем фізичної культури (Г.В. Павлова, 2003; Г. Павлова, С. Галайгата, 2004).

Як свідчать наукові дослідження (В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов, 1987; Е.В. Астанова, 1990; В.И. Столяров, И.М. Быховская, Л.И. Лубышева, 1998), фізичну культуру людини разом з іншими чинниками формує фізична активність – діяльність індивіда, спрямована на досягнення високого рівня здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості.

Сучасний учитель працює у середовищі, де постійно виникають стресові ситуації, які ведуть до погіршення стану фізичного, психічного здоров'я педагогічних працівників (А. Дубровский, 2002; Н. Калька, 2002; Л. Лантух, 2002; Л.О. Мазур, 2002).

Науковці (А.В. Воронков, И.Н. Никулин, 2004) вважають, що проблему професійного здоров'я вчителя необхідно розглядати у контексті загальної

ЛДФК
НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

концепції охорони здоров'я нації, оскільки саме від учителя значною мірою залежить здоров'я молодого покоління – майбутнього країни. При цьому зміцнення здоров'я передбачає використання засобів фізичної культури, які сприяють підвищенню стійкості організму людини до несприятливих умов зовнішнього середовища, до розумового напруження та стресових ситуацій, різних захворювань (І.В. Мурахов, 1989; А.Г. Рыбковский, 1998; Т.Ю. Круцевич, 1999; Л.Я. Ивашенко, А.Л. Благий, 2003 та ін.).

Як свідчить суспільна практика, педагогічна діяльність зі школярами властива переважно жінкам.

Установлено, що жінки у декілька разів менше, ніж чоловіки, використовують засоби фізичної культури і спорту з метою оздоровлення; унаслідок різних чинників і недостатньої рухової активності жінки гірше почувають себе суб'єктивно і констатують більшу, ніж у чоловіків, захворюваність (О. Кириленко, Р. Волинець, 2000).

Як зазначають науковці (О.М. Вацеба, 2002; Т. Гнітецька, Т. Овчаренко, Н. Ковальчук, 2004), лише незначна кількість наукових досліджень, які здійснюються на сучасному етапі, висвітлюють питання методики фізкультурно-спортивних занять людей зрілого і старшого віку.

Дослідження, присвячені дорослому населенню, стосуються переважно чоловічого контингенту (Л.Я. Ивашенко, 1986; Е.А. Пирогова, Л.Я. Ивашенко, Н.П. Страпко, 1986; К.Г. Айрапетова, 1997; О.Л. Благий, 1997 та ін.) або жінок першого зрілого віку (К.Г. Козакова, 1994; Ю.І. Таран, 1998; О. Губарева, 2000; Т.В. Івчатова, 2005 та ін.). У деяких дослідженнях обґрунтовуються окремі засоби і методи оздоровчого тренування (О.Є. Солодовіченко, 1997; Т. Фомиченко, А. Гомес, 2000; В. Кренделєва, 2001; О. Переп'ятенко, 2002).

Наведене вище свідчить про необхідність глибокого наукового вивчення проблеми оптимізації фізичної активності жінок-учителів 36-55 років.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до теми 2.1.3 “Управління руховою активністю людини (оздоровчі та спортивні аспекти)” Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2001-2005 рр. Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України з , номер державної реєстрації 0196 U 021118.

Роль автора полягала у розробці та експериментальному обґрунтуванні організаційно-методичних заходів з оптимізації фізичної активності жінок-учителів 36-55 років.

Об'єкт дослідження – фізична активність жінок-педагогічних працівників другого зрілого віку.

Предмет дослідження – організаційно-методичні заходи оптимізації фізичної активності жінок-учителів 36-55 років.

Мета дослідження – обґрунтувати організаційно-методичні заходи, спрямовані на оптимізацію фізичної активності жінок-педагогічних працівників 36-55 років, та експериментально перевірити їхню ефективність.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити теоретичні аспекти оптимізації фізичної активності жінок-учителів другого зрілого віку.
2. Установити рівень залучення жінок-учителів 36-55 років до фізкультурно-оздоровчої діяльності.
3. Визначити мотиваційні пріоритети жінок-педагогічних працівників другого зрілого віку до занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості.
4. Обґрунтувати організаційно-методичні передумови оптимізації фізичної активності жінок-учителів 36-55 років.
5. Визначити організаційно-методичні заходи, які забезпечують залучення жінок-учителів 36-55 років до фізкультурно-оздоровчих занять, та експериментально перевірити їхню ефективність шляхом аналізу динаміки стану здоров'я та розумової працездатності педагогів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань було застосовано комплекс теоретичних, соціологічних, педагогічних і медико-біологічних методів: аналіз науково-методичної літератури з проблем оптимізації фізичної активності людини; анкетне опитування; оцінка адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи і визначення рівня фізичного здоров'я; педагогічні тестування, педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Наукова новизна:

– уперше встановлено рівень залучення жінок-учителів 36-55 років до самостійних та організованих занять фізичними вправами, виявлено тенденцію до зниження з віком кількості осіб, які займаються вказаними формами фізичної активності;

– уперше визначено структуру мотивів та інтересів жінок-педагогічних працівників другого зрілого віку до занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості, з'ясовано, що заняття фізичною культурою посідають одне з останніх місць серед загальнокультурних інтересів педагогів, установлено закономірність посилення з віком прагнення педагогічних працівників зміцнити здоров'я у процесі фізкультурно-оздоровчих занять;

– обґрунтовано організаційно-методичні передумови оптимізації фізичної активності жінок-учителів 36-55 років, які передбачають посилення уваги до особистої фізичної культури вчителя як складової загальної та педагогічної культури, упровадження ефективної системи фізкультурної просвіти, спрямованої на формування в учителів відповідних мотиваційних та поведінкових характеристик;

– визначено та апробовано організаційно-методичні заходи, спрямовані на залучення жінок-учителів другого зрілого віку до фізкультурно-оздоровчих занять;

– уточнено дані про стан фізичного здоров'я жінок-учителів другого зрілого віку;

– доповнено дані про рівень знань учителів з питань застосування засобів фізичної культури з метою зміцнення здоров'я.

Практичне значення дослідження полягає в упровадженні організаційно-методичних заходів, які забезпечують оптимізацію фізичної активності жінок 36-55 років, у практику роботи середніх загальноосвітніх шкіл, підготовці методичних рекомендацій із самоосвіти педагога “Фізична культура і здоров'я жінки-вчительки” (Львів, 2005).

Результати досліджень можуть бути використані під час викладання дисциплін “Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення” і “Рекреаційно-оздоровча діяльність” у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю та в закладах післядипломної освіти вчителів.

Упровадження результатів наукового дослідження і розроблених рекомендацій підтверджене актами Сихівського відділу освіти м. Львова (25.05.2005), середньої загальноосвітньої школи № 13 м. Львова (25.05.2005), спеціалізованої середньої загальноосвітньої школи № 80 м. Львова (25.05.2005).

Особистий внесок дисертантки полягає у постановці проблеми, розробці стратегії дослідження і безпосередньому виконанні усіх експериментальних досліджень, аналізі та узагальненні отриманих даних, формулюванні висновків і розробці практичних рекомендацій з оптимізації фізичної активності жінок-учителів 36-55 років та написанні дисертації.

У роботах, виконаних у співавторстві, дисертантці належить зібраний і опрацьований фактичний матеріал, аналіз експериментальних даних, сформульовані висновки та практичні рекомендації.

Апробація результатів дисертації. Матеріали досліджень були опубліковані у збірках матеріалів наукових конференцій різних рівнів, зокрема V науково-практичної конференції “Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики” (Львів, 2003), V Міжнародної наукової конференції студентів та аспірантів “Фізична культура, спорт та здоров'я” (Харків, 2003), V Всеукраїнської науково-практичної конференції “Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України” (Суми, 2005), III регіональної науково-практичної конференції “Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини” (Львів, 2005); у науково-теоретичному журналі “Спортивний вісник Придніпров'я” (Дніпропетровськ, 2003), збірнику наукових праць “Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту” (Харків, 2003, 2004), збірнику наукових праць “Фізична культура, спорт та здоров'я нації” (Вінниця, 2004), колективній монографії “Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання” (Львів, 2005), доповідалися та увійшли до збірок матеріалів таких конференцій: Всеукраїнської наукової конференції “Молода спортивна наука України” (Львів, 2003, 2004, 2005), IV Всеукраїнської науково-практичної конференції “Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення” (Львів, 2004), III

Міжрегіональної науково-практичної конференції “Здоровий спосіб життя” (Славути, 2004), Міжнародної науково-практичної конференції “Актуальні проблеми розвитку руху “Спорт для всіх” у контексті європейської інтеграції України” (Тернопіль, 2004); обговорювалися на наукових конференціях викладачів кафедри теорії і методики фізичного виховання Львівського державного інституту фізичної культури (2004-2005), на педагогічних радах середньої загальноосвітньої школи №13 та спеціалізованої середньої загальноосвітньої школи №80 м. Львова.

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи висвітлені у 16 публікаціях, 6 з яких надруковано у фахових виданнях ВАК України; 12 праць виконано одноосібно, видано посібник “Фізична культура і здоров’я жінки-вчительки: Методичний посібник із самоосвіти педагога”.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота викладена на 246 сторінках і складається зі змісту, переліку умовних скорочень, вступу, п’яти розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота проілюстрована 30 рисунками, 42 таблицями. Матеріал, який не увійшов до основної частини дисертації, представлений у 16 додатках. Перелік використаних літературних джерел налічує 243 найменування, з яких 16 – зарубіжних авторів.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено мету, завдання дослідження, розкрито наукову новизну отриманих результатів та їхнє практичне значення; окреслено сферу апробації результатів дослідження і кількість публікацій; висвітлено особистий внесок автора.

У першому розділі “Теоретичні аспекти оптимізації фізичної активності жінок-вчителів 36-55 років” подано теоретичний аналіз та узагальнення наукових праць із проблеми дослідження, тлумачення термінів, що використовуються у дисертаційній роботі. Висвітлено питання фізичної культури як складової загальної і педагогічної культури особистості вчителя; розкрито особливості професійної діяльності та стан здоров’я вчителів; розглянуто теоретико-методичні аспекти профілактично-оздоровчих занять фізичними вправами із жінками другого зрілого віку; сформульовано актуальні проблеми оптимізації фізичної активності вчителів. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про відсутність досліджень, присвячених питанням оптимізації фізичної активності жінок-вчителів 36-55 років. У поодиноких публікаціях звертається увага на значне погіршення стану здоров’я вчителів у сучасних умовах та на недостатню рухову активність і низький рівень фізкультурних знань у педагогічних працівників.

У другому розділі “Методи та організація дослідження” описано та обґрунтовано систему взаємодоповняльних методів дослідження, адекватних його об’єкту, предмету, меті й завданням, а також етапи дослідження. Науково-

дослідницька робота проводилася на базі середніх загальноосвітніх шкіл №13, №80 м. Львова у 2002-2005 рр.

Рівень залучення до фізкультурно-оздоровчих занять та мотиваційні пріоритети до занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості жінок-учителів 36-55 років вивчали за допомогою анкетування. Рівень фізичного здоров'я жінок-педагогічних працівників досліджували з використанням методики Г.Л. Апанасенко. Взаємозв'язок показників фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи визначали методом кореляційного аналізу.

Перевірку робочої гіпотези і вирішення поставлених завдань здійснювали впродовж п'яти етапів дослідження.

На першому етапі (жовтень 2002 р. – травень 2003 р.) було сформульовано проблему і розроблено інструментарій дослідження, вивчено теоретичні аспекти оптимізації фізичної активності жінок-учителів 36-55 років. На цьому ж етапі ми визначали мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, програму дослідження, розробляли анкети, підбирали тести й методики для визначення фізичного здоров'я, фізичної і розумової працездатності та фізичної підготовленості жінок-учителів.

На другому етапі (вересень 2003 р. – січень 2004 р.) було здійснено анкетування педагогічних працівників 16 шкіл Сихівського району м. Львова, обробку отриманих даних. Всього було опитано 1010 жінок-учителів, з них у віці до 25 років – 74 особи, 26-35 років – 292 особи, 36-55 років – 541 особа, у віці понад 55 років – 103 особи. З метою уточнення організаційних питань педагогічного експерименту було проведено опитування управлінського персоналу середніх загальноосвітніх шкіл (33 заступники директорів шкіл).

На основі отриманих результатів анкетування зроблено математичний аналіз отриманих результатів.

На третьому етапі (лютий 2004 р. – серпень 2004 р.) було обґрунтовано організаційно-методичні заходи, спрямовані на оптимізацію фізичної активності жінок 36-55 років; проведено констатуючий педагогічний експеримент, у якому встановлено рівень фізичного здоров'я, адаптаційний потенціал серцево-судинної системи та наявність чинників ризику серцево-судинних захворювань жінок-учителів 36-55 років (всього 105 осіб).

На четвертому етапі (вересень 2004 р. – травень 2005 р.) проводився педагогічний експеримент, у якому ми перевіряли ефективність організаційно-методичних заходів з оптимізації фізичної активності жінок-учителів 36-55 років шляхом аналізу стану їхнього фізичного здоров'я та рівня розумової працездатності.

Для об'єктивного аналізу та порівняння отриманих під час експерименту даних було сформовано дві експериментальні групи (на базі середніх загальноосвітніх шкіл №13 і №80 міста Львова) по 24 вчителів у кожній групі. До складу першої експериментальної групи входили жінки, у яких було встановлено високий ризик розвитку серцево-судинних захворювань, до другої

експериментальної групи – жінки із середнім ризиком розвитку серцево-судинних захворювань.

З метою аналізу динаміки фізичної активності досліджуваних були опитані жінки-вчителі експериментальних шкіл. Всього опитано 97 осіб.

На п'ятому етапі (травень 2005 р. – вересень 2005 р.) було оброблено результати педагогічного експерименту, впроваджено результати дослідження у практику середніх загальноосвітніх шкіл, що засвідчувалося актами, літературно оформлявся текст дисертації.

У третьому розділі “Характеристика фізичної активності та стану фізичного здоров'я жінок-учителів 36-55 років” наведено результати анкетування 1010 жінок-учителів різного віку Сихівського району м. Львова, висвітлено рівень залучення жінок-учителів 36-55 років до фізкультурно-оздоровчої діяльності, а також мотиваційні пріоритети жінок-учителів другого зрілого віку до занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості; подано результати констатуючого експерименту.

Результати дослідження свідчать: ранкову гігієнічну гімнастику постійно виконують 5,4% жінок-учителів другого зрілого віку, постійно самостійно займаються фізичними вправами 2,4% респондентів, активно відпочивають у вихідні дні 7,4%. До організованих форм занять фізичними вправами залучено лише 0,9% педагогів, при цьому 95,0% опитаних ніколи не займалися у фізкультурно-оздоровчих групах (рис. 1).



Рис. 1. Форми рухової активності, характерні для жінок-учителів 36-55 років (n = 541)

Найпоширенішим видом фізичних вправ, яким займаються жінки-вчителі, є ходьба (29,9%). Бігом займаються 3,5% респондентів, їздою на

велосипеді – 3,7%, плаванням – 3,3%, бадмінтоном – 2,4%, лікувальною гімнастикою – 1,7%.

Виявлено тенденцію до зменшення з віком кількості осіб, які самостійно займаються фізичними вправами та активно відпочивають у вихідні дні (рис. 2).

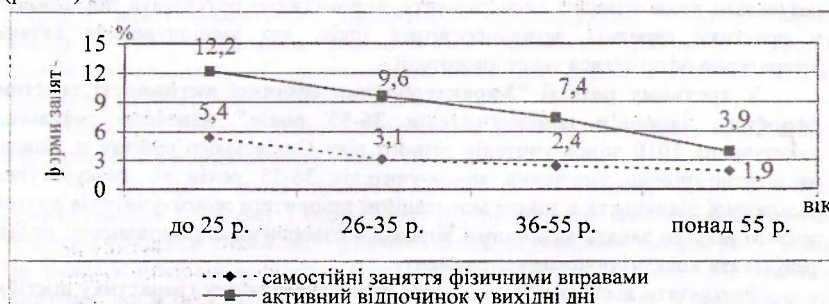


Рис. 2. Вікова динаміка самостійних занять фізичними вправами та активного відпочинку у вихідні дні жінок-учителів

Науково-обґрунтованих норм рухової активності дорослого населення (6-10 годин на тиждень) дотримуються лише 3,8% жінок-учителів 36-55 років.

Більшість опитаних жінок-учителів оцінюють власний рівень знань, умінь і навичок з питань самостійних занять фізичною культурою як нижчий від середнього (48,7%). Можуть скласти програму самостійних занять фізичними вправами 12,0% педагогічних працівників другого зрілого віку.

Серед основних причин, внаслідок яких жінки-вчителі 36-55 років не можуть скласти програму самостійних занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості, є відсутність знань про способи регулювання фізичного навантаження (44,0%) та форми і зміст самостійних занять фізичними вправами (40,7%), навичок самоконтролю стану здоров'я (22,7%).

На думку педагогічних працівників, найважливішим для залучення вчителів до занять фізичною культурою є: організація фізкультурно-оздоровчих груп за місцем праці (27,7%), надання можливості займатися безкоштовно на спортивних спорудах за місцем праці (29,0%), наявність методичних рекомендацій для вчителів з питань раціональної організації рухової активності (29,9%).

Основними мотивами, які спонукають жінок-педагогічних працівників досліджуваного віку до занять фізичною культурою, є: зміцнення здоров'я, зняття втоми і підвищення працездатності, зняття психоемоційного навантаження (табл. 1).

Виявлено закономірність пріоритету мотиву зміцнення здоров'я у процесі занять фізичною культурою у жінок-учителів усіх вікових груп. У віковій групі до 25 років бажають зміцнити здоров'я 33,8% жінок, 26-35 років – 37,3%, 36-55 років – 61,9%, у віці понад 55 років – 68,0% жінок.

Мотиви корекції фігури, нормалізації ваги, прагнення особистої фізичної досконалості переважають у вікових групах до 36 років, поступово знижуючись у наступних вікових групах. Такі мотиви, як розширення кола спілкування, можливість цікаво провести вільний час, впливають на незначну кількість респондентів.

Таблиця 1

Мотиваційні чинники, що спонукають жінок-учителів різного віку до занять фізичними вправами

Варіанти відповідей	Вік							
	до 25 років (n=74)		26-35 років (n=292)		36-55 років (n=541)		понад 55 років (n=103)	
	%	ранг відповіді	%	ранг відповіді	%	ранг відповіді	%	ранг відповіді
Бажання зміцнити здоров'я	33,8	3	37,3	1	61,9	1	68,0	1
Зняття втоми, підвищення працездатності	27,0	4	30,8	4	38,1	2	18,4	3
Поліпшення настрою, самопочуття	20,3	6	28,4	5	27,4	3	9,7	4
Зняття психоемоційного навантаження	35,1	2	34,2	2	23,3	4	24,3	2
Корекція фігури, нормалізація ваги	36,5	1	32,2	3	20,5	5	8,7	5
Прагнення особистої фізичної досконалості	23,0	5	21,9	6	17,0	6	5,8	6
Можливість цікаво провести вільний час	12,2	8	13,7	8	9,4	7	1,9	8
Формування гарної ходи, культури рухів	13,5	7	16,8	7	8,7	8	2,8	7
Розширення кола спілкування	4,1	9	6,8	9	5,4	9	1,0	9

Установлено, що заняття фізичною культурою посідають одне з останніх місць серед загальнокультурних інтересів педагогів. При цьому спостерігається тенденція до зменшення з віком кількості осіб, які хотіли би займатися фізичною культурою та туризмом.

Найбільше приваблюють жінок-учителів індивідуальні (самостійні) форми фізкультурно-оздоровчих занять (29,5%), заняття у малих групах (31,0%) та сімейні (20,2%). 18,5% респондентів зазначили, що їх приваблюють

будь-які форми фізкультурно-оздоровчих занять, і лише 0,8% опитаних відзначили, що бажають займатися у великій групі.

Зіставлення відповідей респондентів, які займаються фізичними вправами, і тих, хто бажає займатися, виявило незадоволений інтерес до плавання, лікувальної гімнастики, шейпінгу та ігрових видів спорту. Так, до плавання інтерес не задоволений на 24,5%, до лікувальної гімнастики – на 23,3%, шейпінгу – на 14,6%, тенісу – на 10,0%.

Результати констатуючого експерименту дозволили встановити:

- стан фізичного здоров'я жінок-учителів 36-55 років відповідає низькому рівню (95,2%); це зумовлено наявністю в обстежених жінок надлишкової маси тіла, підвищеного артеріального тиску, низького рівня рухової активності;

- у 71,4% жінок-педагогічних працівників установлено напруження механізмів адаптації серцево-судинної системи, у 28,6% – незадовільну адаптацію серцево-судинної системи до фізичних навантажень;

- у більшості жінок-педагогічних працівників другого зрілого віку було виявлено виражений (38,1%) та явний (28,6%) ризик розвитку серцево-судинних захворювань.

У четвертому розділі “Оптимізація фізичної активності як чинник зміцнення здоров'я та підвищення розумової працездатності жінок-учителів другого зрілого віку” подано теоретико-методичне обґрунтування та зміст комплексу заходів з оптимізації фізичної активності жінок-учителів 36-55 років, наведено результати педагогічного експерименту.

Обґрунтовано такі організаційно-методичні передумови залучення жінок-учителів 36-55 років до фізкультурно-оздоровчої діяльності: цільове комплексне планування фізкультурно-оздоровчої діяльності вчителів; посилення уваги до особистої фізичної культури вчителя як складової загальної та педагогічної культури; підвищення рівня особистої фізичної культури жінок-учителів шляхом формування знань, умінь та навичок застосування фізичних вправ з метою зміцнення здоров'я; упровадження дієвої системи фізкультурної просвіти, спрямованої на формування у педагогів відповідних мотиваційних та поведінкових характеристик; надання інформаційно-методичної підтримки самоосвіті вчителів з питань самостійних фізкультурно-оздоровчих занять; упровадження активного відпочинку у режим робочого дня педагогічних працівників; надання можливості жінкам-вчителям безкоштовно займатися фізичними вправами на спортивних спорудах середніх загальноосвітніх шкіл; організація профільованих груп здоров'я для жінок-учителів, віком понад 35 років за місцем праці; урахування у процесі занять у профільованих групах здоров'я мотивів, інтересів та стану фізичного здоров'я жінок-учителів; забезпечення лікарсько-педагогічного контролю за ефективністю фізкультурно-оздоровчих занять із жінками-педагогічними працівниками; підтримка участі жінок-педагогічних працівників у фізкультурно-оздоровчих заняттях з боку адміністрації навчального закладу.

Для реалізації вказаних передумов оптимізації фізичної активності жінок-учителів 36-55 років розроблено й апробовано у процесі педагогічного експерименту такі організаційно-методичні заходи:

- створення інформаційно-методичного центру “Фізична культура і здоровий спосіб життя вчителя” та організація його діяльності на основі принципів андрагогіки;
- підготовка методичних рекомендацій із самоосвіти вчителів з питань самостійних фізкультурно-оздоровчих занять;
- упровадження індивідуальних форм активного відпочинку у режим робочого дня педагогічних працівників;
- організація профільованих груп здоров'я для жінок-учителів 36-55 років на спортивних спорудах середніх загальноосвітніх шкіл;
- забезпечення у процесі фізкультурно-оздоровчих занять лікарсько-педагогічного контролю за адекватністю фізичного навантаження індивідуальним можливостям жінок-учителів другого зрілого віку.

Упровадження вказаних заходів сприяло активному ставленню жінок-учителів експериментальних шкіл до занять фізичною культурою (табл. 2).

До педагогічного експерименту лише 4,2% вчителів експериментальних шкіл займалися фізичною культурою тривалий час, після експерименту кількість таких жінок збільшилася до 63,9%.

Таблиця 2

Ставлення жінок-учителів різного віку до занять фізичною культурою (n=97)

Варіанти відповідей	Кількість жінок (%)	
	до педагогічного експерименту	після педагогічного експерименту
Вважаю їх необхідними, займаюся фізичною культурою тривалий час	4,2	63,9
Вважаю їх необхідними, займалася раніше	35,6	24,7
Вважаю їх необхідними, але не маю умов для занять	60,2	11,4
Не бачу необхідності в заняттях фізичною культурою	0	0

До фізкультурно-оздоровчих занять залучено більшість жінок-учителів 36-55 років експериментальних шкіл: займаються у фізкультурно-оздоровчих групах 91,7% педагогів, самостійно займаються фізичними вправами 80,9% респондентів. Норм тижневого обсягу рухової активності дорослого населення (6-10 годин) дотримуються 49,9% педагогічних працівників. Можуть скласти програму самостійних занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості 82,7% жінок-учителів (до експерименту – 6,0%).

Підвищилася мотивація жінок-учителів 36-55 років до фізкультурно-оздоровчих занять. Так, після педагогічного експерименту займаються фізичними вправами з метою зміцнення здоров'я 71,2% жінок-учителів (до експерименту – 64,6%), зняття втоми, підвищення працездатності 61,5% (до експерименту – 39,8%), корекції фігури, нормалізації ваги 50,0% (до експерименту – 20,7%).

Аналіз причин, які перешкоджають жінкам-учителям 36-55 років займатися фізичною культурою, свідчить, що в експериментальних школах істотно зменшилася кількість осіб, яким на заваді ставали такі чинники, як відсутність вільного часу (з 83,3% до експерименту до 11,7% після експерименту), втоми після роботи (до експерименту – 53,8%, після – 13,5%), відсутність фінансових можливостей (з 33,1% до 3,8%).

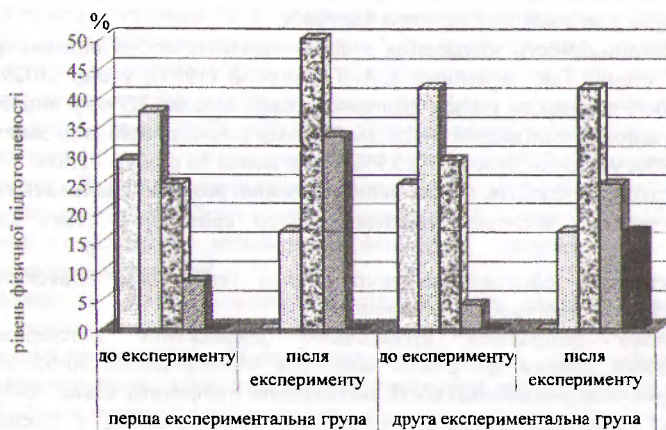
Проведений педагогічний експеримент виявив позитивну динаміку у кількісних показниках фізичного здоров'я досліджуваних. Установлено, що за період експерименту за даними кореляційного аналізу збільшилася кількість та сила зв'язків між окремими індексами у досліджуваних обох експериментальних груп. При цьому характер взаємовідношень залежить від наявності у досліджуваних певних ризиків захворювань серцево-судинної системи.

Заняття у профільованих групах здоров'я позитивно вплинули на функціональний стан серцево-судинної системи (ССС) досліджуваних. Так, до педагогічного експерименту у жінок-учителів з високим ризиком розвитку серцево-судинних захворювань було встановлено напруження механізмів адаптації (45,8%) та незадовільну адаптацію ССС (54,2%). Осіб із задовільною адаптацією ССС виявлено не було. Після педагогічного експерименту у 4,2% жінок-учителів 36-55 років виявлено задовільну адаптацію ССС, значно зменшилася кількість досліджуваних (з 54,2% до 12,5%), які мають незадовільну адаптацію ССС до фізичних навантажень.

У педагогічних працівників із середнім ризиком розвитку серцево-судинних захворювань до експерименту було встановлено переважно напруження механізмів адаптації (91,7%). Після експерименту задовільна адаптація ССС до фізичних навантажень встановлена у 12,5% жінок, напруження механізмів адаптації – у 87,5%.

За час педагогічного експерименту значно підвищився рівень фізичної підготовленості (РФП) жінок-учителів другого зрілого віку, причому більші позитивні зрушення спостерігалися у досліджуваних із середнім ризиком розвитку серцево-судинних захворювань. Так, у досліджуваних з високим ризиком розвитку серцево-судинних захворювань кількість осіб із середнім РФП до педагогічного експерименту складала 25,0%, після – 50,0%, з вищим від середнього – 8,3% і 33,3% відповідно (рис. 3). У досліджуваних із середнім ризиком розвитку серцево-судинних захворювань кількість осіб із середнім РФП до педагогічного експерименту складала 29,2%, після – 41,6%, з вищим від середнього – 4,2% і 25,0% відповідно. Осіб із високим РФП до

педагогічного експерименту у жодній експериментальній групі не було. 16,7% досліджуваних із середнім ризиком розвитку серцево-судинних захворювань після експерименту мали високий рівень фізичної підготовленості.



□ низький □ нижчий від середнього □ середній □ вищий від середнього ■ високий

Рис. 3. Рівень фізичної підготовленості жінок-учителів 36-55 років за тестом міста Ювяскюля

Виявлено достовірний взаємозв'язок між рівнем фізичної підготовленості та адаптаційним потенціалом серцево-судинної системи жінок-учителів. В осіб з високим ризиком розвитку серцево-судинних захворювань до педагогічного експерименту $r = 0,67$, $p < 0,01$, після – $r = 0,68$, $p < 0,01$. В осіб із середнім ризиком розвитку серцево-судинних захворювань до педагогічного експерименту $r = 0,67$, $p < 0,01$, після – $r = 0,69$, $p < 0,01$, що свідчить про ефективність використання тесту міста Ювяскюля для визначення рівня фізичної підготовленості досліджуваного контингенту. Оцінка рівня фізичної підготовленості у цьому тесті визначалася за показниками часу подолання дистанції 2 км, показників ЧСС після навантаження, маси тіла, росту і віку досліджуваних та відповідних коефіцієнтів.

У п'ятому розділі "Аналіз та узагальнення результатів дослідження" підсумовуються результати дослідження.

У роботі підтверджено:

– висновки праць Н.А. Мусаєлова, Л.Н. Нифонтової (1985), О.М. Жданової, А.М. Тучака, В.І. Поляковського, І.В. Котової (2000) про ефективність занять у профільованих групах здоров'я, у яких враховується специфіка професійної діяльності та функціональний характер відхилень у стані здоров'я;

– висновки досліджень Д. Данилова (2002) про низький рівень фізичної культури педагогів та М.І. Горбенка (2003), А.В. Воронкова, И.Н. Никулина (2004) про низький рівень знань учителів з питань застосування засобів фізичної культури з метою зміцнення здоров'я;

– закономірність збільшення з віком кількості осіб з низьким рівнем фізичного стану. Так, за даними Е.А. Пироговой (1989), у віці 20-29 років кількість осіб з низьким рівнем фізичного стану складає 3,9%, у віці 50-59 – 20,5%. У нашому дослідженні у віці 26-35 років кількість осіб із низьким РФС складає 2,4%, у віці 36-55 років – 25,9%, у віці понад 55 років – 73,8%.

До групи результатів, що доповнюють наявні розробки, належать такі:

– уточнено висновки публікацій щодо критичного стану здоров'я вчителів;

– уточнено ефективність використання тесту міста Ювяскюля для визначення рівня фізичної підготовленості.

Новизна результатів проведеного дослідження підтверджується встановленими даними про рівень залучення жінок-учителів 36-55 років до фізкультурно-оздоровчої діяльності, мотиваційні пріоритети жінок 36-55 років до занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості; у дослідженні обґрунтовано організаційно-методичні передумови залучення жінок-учителів 36-55 років до фізкультурно-оздоровчої діяльності; розроблено й апробовано організаційно-методичні заходи із оптимізації фізичної активності жінок 36-55 років.

Терміни проведення педагогічного експерименту не дозволили у повній мірі вирішити проблему підвищення фізичного здоров'я жінок-учителів 36-55 років до належного рівня (вище середнього та високого). Перспективи подальших досліджень пов'язані з організацією процесу оздоровчого тренування педагогічних працівників різного віку та використанням новітніх технологій оптимізації фізичної активності.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел з досліджуваної проблеми свідчить:

– поняття “фізична активність” віддзеркалює специфіку індивідуальної діяльності особистості у сфері фізичної культури; при цьому зміст цього поняття передбачає всі компоненти діяльності людини, які спрямовані на засвоєння знань про правильне методичне забезпечення власного фізичного вдосконалення, чітку орієнтацію на особистісну мотивацію до занять фізичними вправами, посилення акценту на розумінні окремою особистістю суспільного значення індивідуальної діяльності з фізичного вдосконалення;

– питанням оптимізації фізичної активності вчителів у наш час не приділяється належна увага, зустрічаються лише поодинокі публікації, у яких звертається увага на значне погіршення стану здоров'я вчителів у сучасних

умовах та на недостатню рухову активність і низький рівень фізкультурних знань серед педагогічних працівників.

2. Соціологічне дослідження дозволило встановити, що фізична активність жінок-учителів 36-55 років знаходиться на низькому рівні. Ранкову гігієнічну гімнастику постійно виконують 5,4% жінок-учителів другого зрілого віку, постійно самостійно займаються фізичними вправами 2,4% респондентів, постійно активно відпочивають у вихідні дні 7,4%, до організованих форм занять залучено лише 0,9% педагогів. Науково-обґрунтованих норм рухової активності (6-10 годин на тиждень) дотримуються лише 3,8% жінок-учителів 36-55 років. Виявлено тенденцію до зменшення з віком кількості жінок, які дотримуються науково-обґрунтованих норм рухової активності (6-10 годин на тиждень), самостійно займаються фізичними вправами та активно відпочивають у вихідні дні.

Більшість опитаних жінок-учителів оцінюють власний рівень знань, умінь і навичок з питань самостійних занять фізичною культурою як нижчий від середнього (48,7%). Можуть скласти програму самостійних занять фізичними вправами 12,0% педагогічних працівників другого зрілого віку.

3. Серед загальнокультурних інтересів жінок-учителів заняття фізичною культурою посідають одне з останніх місць. При цьому спостерігається тенденція до зменшення з віком кількості осіб, які хотіли би займатися фізичною культурою та туризмом. Основними мотивами, які спонукають жінок-учителів 36-55 років до занять фізичною культурою, є зміцнення здоров'я (61,9%), зняття втоми, підвищення працездатності (38,1%), поліпшення настрою, самопочуття (27,4%).

Виявлено закономірність пріоритету мотиву зміцнення здоров'я у процесі занять фізичною культурою у жінок-учителів усіх вікових груп. У віковій групі до 25 років бажають зміцнити здоров'я 33,8% жінок, 26-35 років – 37,3%, 36-55 років – 61,9%, у віці понад 55 років – 68,0% жінок. Мотиви корекції фігури, нормалізації ваги, прагнення особистої фізичної досконалості переважають у вікових групах до 36 років, поступово знижуючись у наступних вікових групах.

Найбільше приваблюють жінок-учителів другого зрілого віку індивідуальні форми фізкультурно-оздоровчих занять (28,8%) та заняття у малих групах (26,6%). На думку педагогічних працівників, найважливішим для залучення вчителів до занять фізичною культурою є: організація фізкультурно-оздоровчих груп за місцем праці (27,7%), надання можливості займатися безкоштовно на спортивних спорудах за місцем праці (29,0%), наявність методичних рекомендацій для вчителів з питань раціональної організації рухової активності (29,9%).

4. Високе психоемоційне навантаження у педагогічній діяльності, дефіцит рухової активності впливають на фізичний стан вчителя, про що свідчать результати констатуючого експерименту. 95,2% досліджуваних жінок-учителів 36-55 років мають низький рівень фізичного здоров'я; у 71,4% жінок-

педагогічних працівників встановлено напруження механізмів адаптації серцево-судинної системи, у 28,6% – незадовільну адаптацію серцево-судинної системи до фізичних навантажень; у 38,1% жінок-педагогічних працівників другого зрілого віку було виявлено виражений ризик розвитку серцево-судинних захворювань, у 28,6% – явний ризик.

5. Результати дослідження дозволяють зробити висновок, що організаційно-методичними передумовами залучення жінок-учителів 36-55 років до фізкультурно-оздоровчої діяльності є такі: цільове комплексне планування фізкультурно-оздоровчої діяльності вчителів; посилення уваги до особистої фізичної культури вчителя як складової загальної та педагогічної культури; підвищення рівня особистої фізичної культури жінок-учителів шляхом формування знань, умінь та навичок застосування фізичних вправ з метою зміцнення здоров'я; впровадження дієвої системи фізкультурної освіти, спрямованої на формування у педагогів відповідних мотиваційних та поведінкових характеристик; надання інформаційно-методичної підтримки самоосвіти вчителів з питань самостійних фізкультурно-оздоровчих занять; упровадження активного відпочинку у режим робочого дня педагогічних працівників; надання можливості жінкам-учителям безкоштовно займатися фізичними вправами на спортивних спорудах середніх загальноосвітніх шкіл; організація профільованих груп здоров'я для жінок-учителів віком понад 35 років за місцем роботи; урахування у процесі занять у профільованих групах здоров'я мотивів, інтересів та стану фізичного здоров'я жінок-учителів; забезпечення лікарсько-педагогічного контролю за ефективністю фізкультурно-оздоровчих занять із жінками-педагогічними працівниками; підтримка участі жінок-педагогічних працівників у фізкультурно-оздоровчих заняттях з боку адміністрації навчального закладу.

6. Для реалізації зазначених передумов оптимізації фізичної активності жінок-учителів 36-55 років розроблено й апробовано у процесі педагогічного експерименту такі організаційно-методичні заходи: створення інформаційно-методичного центру "Фізична культура і здоровий спосіб життя вчителя" та організація його діяльності на основі принципів андрагогіки; підготовка методичних рекомендацій із самоосвіти вчителів з питань самостійних фізкультурно-оздоровчих занять; упровадження індивідуальних форм активного відпочинку у режим робочого дня педагогічних працівників; організація профільованих груп здоров'я для жінок-учителів 36-55 років на спортивних спорудах середніх загальноосвітніх шкіл; забезпечення у процесі фізкультурно-оздоровчих занять лікарсько-педагогічного контролю за адекватністю фізичного навантаження індивідуальним можливостям жінок-учителів другого зрілого віку.

Упровадження вказаних заходів сприяло залученню до фізкультурно-оздоровчих занять переважної більшості жінок-учителів 36-55 років експериментальних середніх загальноосвітніх шкіл: займаються у фізкультурно-оздоровчих групах 91,7% педагогів, самостійно займаються

фізичними вправами 80,9% респондентів; норм тижневого обсягу рухової активності дорослого населення (6-10 годин) дотримуються 49,9% педагогічних працівників. Можуть скласти програму самостійних занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості 82,7% жінок-учителів.

7. Проведений педагогічний експеримент виявив позитивну динаміку у кількісних показниках фізичного здоров'я досліджуваних за методикою Г.Л. Апанасенка.

За даними кореляційного аналізу за період експерименту збільшилася кількість та сила зв'язків між окремими індексами як в осіб з високим, так і з середнім ризиком розвитку серцево-судинних захворювань. При цьому характер взаємовідношень залежить від ступеня вираженості ризику захворювань серцево-судинної системи у досліджуваних.

Заняття у профільованих групах здоров'я позитивно вплинули на функціональний стан серцево-судинної системи досліджуваних. Так, до педагогічного експерименту у жінок-учителів з високим ризиком розвитку серцево-судинних захворювань було встановлено напруження механізмів адаптації (45,8%) та незадовільну адаптацію серцево-судинної системи (54,2%). Осіб із задовільною адаптацією серцево-судинної системи виявлено не було. Після педагогічного експерименту у 4,2% жінок-учителів 36-55 років виявлено задовільну адаптацію серцево-судинної системи, значно зменшилася кількість досліджуваних (з 54,2% до 12,5%), які мають незадовільну адаптацію серцево-судинної системи до фізичних навантажень.

У педагогічних працівників із середнім ризиком розвитку серцево-судинних захворювань до експерименту було виявлено переважно напруження механізмів адаптації (91,7%). Після експерименту задовільна адаптація серцево-судинної системи до фізичних навантажень встановлена у 12,5% жінок, напруження механізмів адаптації – у 87,5%.

До експерименту у досліджуваних першої експериментальної групи максимальний ризик ішемічної хвороби серця було відмічено у 8,3% жінок, у переважній більшості досліджуваних (66,7%) було встановлено виражений ризик ішемічної хвороби серця. Після експерименту у 4,2% жінок встановлено відсутність ризику ішемічної хвороби серця, у 29,2% – мінімальний ризик.

У більшості жінок-учителів другої експериментальної групи до експерименту було встановлено явний ризик ішемічної хвороби серця (50,0%). Після експерименту відсутність ризику ішемічної хвороби серця встановлено у 8,3% жінок, мінімальний ризик – у 62,6% досліджуваних.

8. Результати дослідження дозволяють стверджувати, що заняття у профільованих групах здоров'я з жінками-вчителями, у яких виявлено високий та середній ризик розвитку серцево-судинних захворювань, позитивно вплинули на їхню розумову працездатність, яка вважається узагальненою характеристикою інтелектуального компоненту психічного здоров'я. Так, до експерименту число переглянутих знаків у коректурному тесті Анфімова становило $596,7 \pm 126,1$ у жінок з високим ризиком розвитку серцево-судинних

захворювань і $566,6 \pm 93,2$ у жінок із середнім ризиком розвитку серцево-судинних захворювань. Після експерименту розумова працездатність жінок-учителів підвищилася ($630,7 \pm 120,9$, $p < 0,05$ і $604,3 \pm 62,8$, $p < 0,05$ відповідно).

9. Збільшення обсягів спеціально організованої рухової активності педагогічних працівників, посилення їхньої мотивації до занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості сприяло підвищенню рівня фізичної підготовленості жінок-учителів другого зрілого віку. До педагогічного експерименту у жінок-учителів із високим ризиком розвитку серцево-судинних захворювань було встановлено низький (29,2%) та нижчий від середнього (37,5%) рівень фізичної підготовленості. Після експерименту більшість досліджуваних мали середній (50,0%) та вищий від середнього (33,3%) рівень фізичної підготовленості.

До початку експерименту у досліджуваних із середнім ризиком розвитку серцево-судинних захворювань рівень фізичної підготовленості був низький (25,0%) та нижчий від середнього (41,6%). Після експерименту низького рівня фізичної підготовленості не мала жодна з досліджуваних, у переважній більшості жінок-учителів було встановлено середній (41,6%) та вищий від середнього (25,0%) рівень фізичної підготовленості.

Виявлено достовірний взаємозв'язок між рівнем фізичної підготовленості та адаптаційним потенціалом серцево-судинної системи жінок-учителів першої експериментальної групи до і після педагогічного експерименту ($r = 0,67$, $p < 0,01$ і $r = 0,68$, $p < 0,01$ відповідно) та жінок-учителів другої експериментальної групи до і після педагогічного експерименту ($r = 0,67$ і $r = 0,69$, $p < 0,01$ відповідно).

10. З метою пропаганди здорового способу життя, упровадження різних форм фізичної культури в режим праці та відпочинку вчителів є доцільним створення інформаційно-методичного центру "Фізична культура і здоровий спосіб життя вчителя" на базі середніх загальноосвітніх шкіл. Для практичної реалізації завдань інформаційно-методичного центру можуть бути залучені методичні об'єднання вчителів фізичної культури та валеології.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з організацією процесу оздоровчого тренування педагогічних працівників різного віку та використанням новітніх технологій оптимізації фізичної активності.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Ріпак М.О. Фізична культура і здоров'я жінки-вчительки: Метод. посіб. із самоосвіти педагога. – Л.: Українські технології, 2005. – 165 с.
2. Ріпак М. Фізична культура особистості вчителя як наукова проблема // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 7.– Л., 2003. – Т.1. – С. 102-105.



3. Ріпак М. Роль особистості вчителя у формуванні в учнівської молоді потреби у зміцненні здоров'я засобами фізичної культури // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова. – Х., Л., 2003. – №16. – С. 96-101.
4. Ріпак М. Рухова активність як чинник зміцнення здоров'я та підвищення працездатності жінок-вчителів 36-55 років // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2003. – №3-4. – С. 70-71.
5. Ріпак М. Ставлення жінок-вчителів до занять фізичною культурою // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2004. – №3. – С. 50-56.
6. Ріпак М. Рухова активність і рівень здоров'я жінок-вчителів 36-55 років // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 8.– Л., 2004. – Т.3. – С. 307-310.
7. Ріпак М. Інформаційно-методична підтримка самоосвіти вчителів з питань зміцнення здоров'я засобами фізичної культури // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 9.– Л., 2005. – Т.3. – С. 298-303.
8. Котова І., Ріпак М. Гімнастика як засіб оздоровчого тренування жінок зрілого віку // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики: Зб. матеріалів V наук.-практ. конф. – Л., 2003. – С. 37-39. (внесок автора – 50%).
9. Котова І., Ріпак М. Підходи до вирішення проблеми оптимізації рухової активності педагогічних працівників // Фізична культура, спорт та здоров'я: Матеріали V Міжнар. наук. конф. студентів та аспірантів. – Х., 2003. – С. 50.
10. Ріпак М. Рухова активність – запорука здорового способу життя вчителів // Здоровий спосіб життя: Зб. матеріалів III Міжрегіон. (I міської) наук.-практ. конф. – Славута; Л., 2004. – С. 71-72.
11. Котова І., Ріпак М. Вплив вчителів на залучення школярів до занять фізичною культурою і спортом у вільний від навчання час // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Л., 2004. – С. 91-93. (внесок автора – 75%).
12. Ріпак М. Фізична культура і здоров'я жінок-вчителів різного віку // Актуальні проблеми розвитку руху “Спорт для всіх” у контексті європейської інтеграції України: Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. – Т., 2004. – С. 370-373.
13. Ріпак М. Спосіб життя та стан здоров'я жінок-вчителів // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. пр. Вип. 5. – Вінниця, 2004. – С. 131-136.
14. Котова І.В., Ріпак М.О. Мотиваційний та поведінковий компоненти особистої фізичної культури жінок-педагогічних працівників // Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: Колективна монографія /

- Упоряд.: О.М. Вацеба, Ю.В. Петришин, Є.Н. Приступа, І.Р. Боднар. – Л., 2005. – С. 218-227. (внесок автора – 75%).
15. Ріпак М.О. Стан здоров'я жінок-педагогічних працівників 36-55 років // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: Матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми, 2005. – С. 187-192.
16. Котова І.В., Ріпак М.О. Фізична активність учителів з точки зору управлінського персоналу школи // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини: Матеріали III Регіон. наук.-практ. конф. – Л., 2005. – С. 57-59. (внесок автора – 75%).

АНОТАЦІЇ

Ріпак Мар'яна Олексіївна. Організаційно-методичні аспекти оптимізації фізичної активності жінок-учителів 36-55 років. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Львівський державний інститут фізичної культури, Львів, 2006 р.

Об'єкт дослідження – фізична активність жінок-педагогічних працівників другого зрілого віку.

Предмет дослідження – організаційно-методичні заходи оптимізації фізичної активності жінок-учителів 36-55 років.

Мета дослідження – обґрунтувати організаційно-методичні заходи, спрямовані на оптимізацію фізичної активності жінок-педагогічних працівників 36-55 років та експериментально перевірити їхню ефективність.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань було застосовано комплекс теоретичних, соціологічних, педагогічних і медико-біологічних методів, методи математичної статистики.

Наукова новизна: обґрунтовано організаційно-методичні передумови оптимізації фізичної активності жінок-учителів 36-55 років та апробовано організаційно-методичні заходи, спрямовані на залучення жінок-учителів другого зрілого віку до фізкультурно-оздоровчих занять.

Ключові слова: організаційно-методичні заходи, жінки-вчителі, другий зрілий вік, фізична активність, заняття фізичними вправами, оздоровча спрямованість, зміцнення здоров'я.

Ріпак Мар'яна Алексеевна. Организационно-методические аспекты оптимизации физической активности женщин-учителей 36-55 лет. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая

культура, физическое воспитание разных групп населения. – Львовский государственный институт физической культуры, Львов, 2006 г.

Объект исследования – физическая активность женщин-педагогических работников второго зрелого возраста.

Предмет исследования – организационно-методические мероприятия оптимизации физической активности женщин-учителей 36-55 лет.

Цель исследования – обосновать организационно-методические мероприятия, направленные на оптимизацию физической активности женщин-педагогических работников 36-55 лет и экспериментально проверить их эффективность.

Методы исследования. Для решения поставленных задач был использован комплекс теоретических, социологических, педагогических и медико-биологических методов, методы математической статистики.

Научная новизна: впервые установлен уровень вовлечения женщин-учителей 36-55 лет в самостоятельные и организованные занятия физическими упражнениями, выявлена тенденция к снижению с возрастом количества людей, которые занимаются указанными формами физической активности; впервые определена структура мотивов и интересов женщин-педагогических работников 36-55 лет к занятиям физическими упражнениями оздоровительной направленности, установлено, что занятия физической культурой занимают одно из последних мест среди общекультурных интересов педагогов, выявлена закономерность усиления с возрастом стремления педагогических работников укрепить здоровье в процессе физкультурно-оздоровительных занятий; обоснованы организационно-методические предпосылки оптимизации физической активности женщин-учителей 36-55 лет, которые предусматривают усиление внимания к личной физической культуре учителя как составляющей общей и педагогической культуры, внедрение действенной системы физкультурного просвещения, направленной на формирование у учителей соответствующих мотивационных и поведенческих характеристик; впервые определены и апробированы организационно-методические мероприятия, направленные на вовлечение женщин-учителей второго зрелого возраста в физкультурно-оздоровительные занятия; уточнены данные о состоянии физического здоровья женщин-учителей второго зрелого возраста; дополнены данные о уровне знаний учителей по вопросам применения средств физической культуры с целью укрепления здоровья.

В констатирующем эксперименте исследованы состояние физического здоровья, адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы, наличие факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний женщин-учителей 36-55 лет. Разработаны и экспериментально обоснованы организационно-методические мероприятия по оптимизации физической активности женщин-педагогических работников 36-55 лет.

На основе анализа основных концептуальных положений законодательных документов в отрасли “физическая культура и спорт”,

выводов научных работ по проблемам физкультурно-оздоровительной деятельности взрослого населения и результатов собственного социологического исследования были обоснованы такие организационно-методические предпосылки вовлечения женщин-учителей 36-55 лет к физкультурно-оздоровительной деятельности: целевое комплексное планирование физкультурно-оздоровительной деятельности учителей; усиление внимания к физической культуре личности учителя как составляющей общей и педагогической культуры; повышение уровня личной физической культуры женщин-учителей путем формирования знаний, умений и навыков использования физических упражнений с целью укрепления здоровья; внедрение действенной системы физкультурного просвещения, направленной на формирование у учителей соответствующих мотивационных и поведенческих характеристик; информационно-методическая поддержка самообразования учителей по вопросам укрепления здоровья средствами физической культуры; внедрение активного отдыха в режим рабочего дня педагогических работников; предоставление возможности женщинам-учителям бесплатно заниматься физическими упражнениями на спортивных сооружениях средних общеобразовательных школ; организация профилированных групп здоровья для женщин-учителей, старше 35 лет, по месту работы; учет в процессе занятий в профилированных группах здоровья мотивационных приоритетов женщин-учителей, специфики их профессиональной деятельности и состояния физического здоровья; обеспечение врачебно-педагогического контроля за эффективностью физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами-педагогическими работниками; поддержка участия женщин-педагогических работников в физкультурно-оздоровительных занятиях со стороны администрации учебного заведения.

На основе комплексного планирования разработаны и апробированы в процессе педагогического эксперимента организационно-методические мероприятия по оптимизации физической активности женщин 36-55 лет, а именно: создание информационно-методического центра "Физическая культура и здоровый образ жизни учителя" и организация его деятельности на основе принципов андрагогики; подготовка методических рекомендаций для самообразования учителей по вопросам самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий; внедрение индивидуальных форм активного отдыха в режим рабочего дня педагогических работников; организация профилированных групп здоровья для женщин-учителей 36-55 лет на спортивных сооружениях средних общеобразовательных школ; обеспечение в процессе физкультурно-оздоровительных занятий врачебно-педагогического контроля за адекватностью физической нагрузки индивидуальным возможностям женщин-учителей второго зрелого возраста.

Ключевые слова: организационно-методические мероприятия, женщины-учителя, второй зрелый возраст, физическая активность, занятия

физическими упражнениями, оздоровительная направленность, укрепление здоровья.

Ripak Marjana Oleksijivna. Organizational and methodical aspects of physical activity optimization in female teachers 36-55 years old. – Manuscript.

Candidate of sciences in physical education and sport thesis in the specialty 24.00.02 – Physical culture, physical education of different groups of population. – Lviv State Institute of Physical Culture, Lviv, 2006.

Object of investigation – physical activity of women of the second mature age engaged in intellectual work.

Subject of investigation – organizational and methodical activities of optimization of physical activity woman-teachers 36-55 years old.

Aim of investigation is to ground organizing and methodical activities, aimed at optimization of physical activity of female teachers 36-55 years old and experimentally check their efficiency.

Methods of investigation: Complex of theoretical, sociological, pedagogical and medico-biological methods has been applied for solution of the tasks being defined, methods of mathematical statistics.

Scientific novelty: organizational and methodical preconditions of optimization of physical activity of female teachers 36-55 years old has been grounded; organizational and methodical activities aimed at involvement of female teachers of second mature age into remedial physical culture activities have been defined and introduced for the first time.

Key words: organizational and methodical activities, female teachers, second mature age, physical activity, physical exercises aimed, health preservation, strengthen health.