

arrangements. New approaches in work with under school age children are proposed, that is: changing the modal of interaction of a teacher and a child from educational-disciplinary to person – orientation; determination of a level of children physical preparedness to education in school and corrective influence when exist different deviations from the norms of physical development; wide usage of sanitation –natural factors, conducting all forms of physical education work in natural conditions.

## ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ РОЗУМОВОЮ ПРАЦЕЮ

ІГОР РІПАК

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Зміцнення та збереження здоров'я людей і, в тому числі чоловіків першого зрілого віку, підвищення рівня їх фізичної підготовленості є одним з головних завдань, які гостро стоять перед українським суспільством [1, 3]. Для вирішення цього завдання необхідно розробити ефективні засоби впливу на організм, а також запровадити раціональний режим праці та відпочинку.

Багато вчених [2, 4, 5] присвятили свої праці вивченню впливу фізичного компоненту навантаження на організм людини. Проте, цей вплив на організм чоловіків першого зрілого віку є, дотепер, недостатньо вивченим. Тому, дане дослідження є актуальним на сьогодні і потребує якнайшвидшого вирішення.

Метою роботи є вивчення особливостей рухової активності (РА) чоловіків першого зрілого віку, які займаються розумовою працею.

В ході нашого дослідження були поставлені такі завдання:

1. Визначити зміст та структуру рухової активності чоловіків першого зрілого віку.
2. З'ясувати, якими видами фізичних вправ займаються чоловіки першого зрілого віку.
3. Визначити причини, які перешкоджають чоловікам першого зрілого віку займатися фізичними вправами.

Для вирішення цих завдань ми використовували такі методи дослідження: аналіз літературних джерел, анкетування, математично-статистична обробка результатів анкетування.

Відомо, що заняття фізичними вправами - один з реальних, перевірених життям факторів збереження та зміцнення здоров'я людини. Глибоко помиляються ті, хто, досягнувши певного віку, припиняють заняття фізичними вправами, адже вони необхідні для того, щоб зберегти здоров'я, підвищити працездатність, сповільнити процеси старіння. Однією з причин передчасного старіння є відсутність та недостатність РА. Тому ефективним засобом попередження передчасного старіння є систематичні, правильно організовані заняття фізичними вправами, раціональний режим праці та відпочинку.

Люди зрілого віку - основний контингент населення, які відзначаються найвищою продуктивністю праці. Для визначення ступеня фізичного навантаження чоловіків першого зрілого віку нами була розроблена анкета. Анкетування проводилось серед викладачів вищих закладів освіти м.Львова. Зокрема, у Національному університеті ім.І.Франка, Національному університеті "Львівська політехніка", Львівському державному аграрному університеті. Всього в опитуванні брало участь 310 респондентів.

Щоб визначити, наскільки чоловіки першого зрілого віку є фізично навантажені, вивчалась їх РА у режимі робочого дня та у вільний від роботи час. На питання: "Як Ви добираетесь до місця роботи?" - респонденти відповіли так: 47,1% респондентів добираються пішки туди і назад; 6,8% опитаних - пішки в одну сторону; 0,7% опитаних - на велосипеді; електричкою добираються 4,8% респондентів; автотранспортом - 28,4%; трамваєм, троллейбусом - 12,2% респондентів.

Як видно з результатів опитування, майже половина з усіх опитаних (47,1%) добираються на роботу і додому пішки, 6,8% опитаних - пішки в одну сторону, а 0,7% респондентів - на велосипеді. Це є позитивний фактор. Але турбує те, що на другому місці

опинилися респонденти, що добираються до місця роботи і назад автотранспортом (28,4%) здебільшого власним автомобілем. Це говорить про те, що чоловіки, добираючись на роботу, практично не рухаються. Як бачимо, трамваєм, тролейбусом добираються 12,2% опитаних, а електричкою - 4,8%, що свідчить про те, що і тут РА у чоловіків не велика.

Аналізуючи відповіді респондентів на питання: "Що передбачає Ваша професійна діяльність?", були отримані дані, зображені на рис. 1.

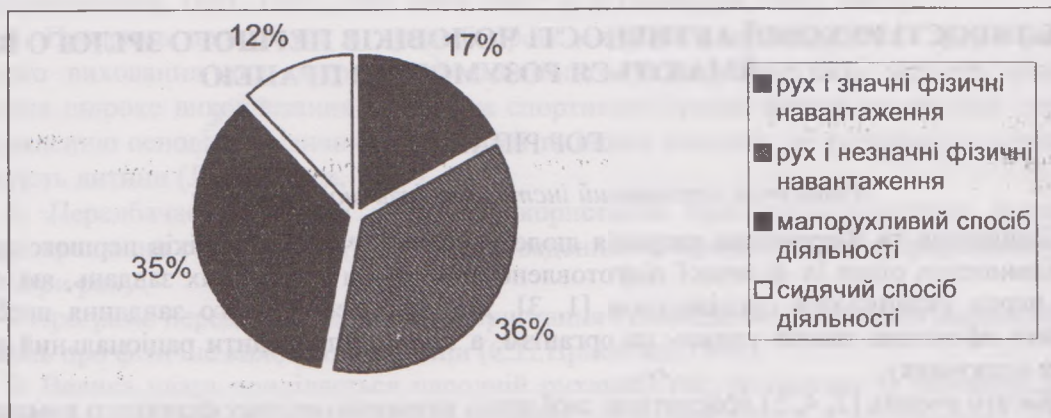


Рис. 1. Рухова активність чоловіків першого зрілого віку впродовж робочого дня

З рисунку 1 видно, що в більшості респондентів професійна діяльність передбачає рух і незначні фізичні навантаження (36%), а також малорухливий спосіб діяльності (35%). Рух і значні фізичні навантаження професійна діяльність передбачає у 17% опитаних, а в 12% опитаних - сидячий спосіб діяльності. Таким чином, професійна діяльність передбачає рух у 53% опитаних, а в 47% - РА впродовж робочого дня на низькому рівні.

Оскільки, виявився великий відсоток респондентів, професійна діяльність передбачає малорухливий та сидячий спосіб роботи, ми вирішили з'ясувати, як захопленню надають перевагу чоловіки першого зрілого віку у вільний від роботи час (табл. 1).

Таблиця 1

**Зайнятість чоловіків першого зрілого віку на дозвіллі**

№	ЗАХОПЛЕННЯ (ЗАНЯТТЯ)	Кількість осіб у %
1	Займаюсь спортом	8,1
2	Читаю літературу	18,7
3	Переглядаю телевізійні програми	20
4	Допомагаю по господарству	19
5	Займаюсь азартними іграми	2,3
6	Ходжу в гості	4,8
7	Займаюсь особистими справами	21
8	Пасивно відпочиваю	6,1

В результаті обробки анкетних даних, ми визначили основні заняття, яким присвячують свій час чоловіки першого зрілого віку на дозвіллі: займаюсь особистими справами - 21%, переглядаю телевізійні програми - 20%, допомагаю по господарству - 19%, читаю літературу - 18,7% респондентів.

До групи факторів, які набрали найменшу кількість позитивних оцінок, необхідно віднести: займаюсь азартними іграми - 2,3% опитаних, ходжу в гості - 4,8%, пасивно відпочиваю - 6,1% і лише 8,1% респондентів займаються спортом.



З вищенаведеного видно, що незначна кількість респондентів займаються спортом. Але для нас важливим був факт, чи займаються чоловіки фізичними вправами і якими саме. Аналізуючи відповіді респондентів, ми визначили, що ранковій гігієнічній гімнастиці надають перевагу 17,8% опитаних; ходьбі - 13,8%; бігу підтюпцем - 8,2%; атлетичній гімнастиці - 8,8%; спортивним іграм - 22,4%; 7,2% опитаних надають перевагу туризму; 6,3% - плаванню; зимовим видам спорту - 7,9%; іншим видам фізичних вправ - 7,6% респондентів.

Аналізуючи дані таблиці 1, видно, що більшість респондентів не залучені до занять спортом. Тому ми вирішили визначити, які причини перешкоджають їм займатися фізичними вправами (табл. 2).

Таблиця 2

### Причини, які перешкоджають чоловікам першого зрілого віку займатися фізичними вправами

№	ПРИЧИНИ	Кількість осіб у %
1	Відсутній інвентар, обладнання	9,2
2	Не вистачає вільного часу	48,1
3	Відсутність мотивації	8,5
4	Відсутність методичних рекомендацій	2,4
5	Не маю потреби в заняттях, бо щоденно працюю	8,2
6	Відчуваю себе здоровим, тому немає необхідності в заняттях	7,2
7	Нестача фінансів	5,5
8	Немає умов	10,9

На підставі проведеного опитування з'ясовані причини, що перешкоджають чоловікам першого зрілого віку займатися фізичними вправами. Найбільш важливими, на нашу думку, є: відсутність вільного часу - 48,1%, відсутність умов для занять - 10,9%, відсутній інвентар, обладнання - 9,2%, відсутність мотивації - 8,5%, відсутність потреби в заняттях, бо щоденно працюю - 8,2%, відчуваю себе здоровим і не бачу необхідності в заняттях - 7,2% респондентів. Такі причини, як відсутність методичних рекомендацій (2,4%) та нестача фінансів (5,5%) респонденти не вважають за вагомі.

Отже, узагальнюючи результати анкетування чоловіків першого зрілого віку, зробимо такі висновки:

1. За результатами опитування з'ясовано зміст і структуру РА чоловіків першого зрілого віку. Основними параметрами РА чоловіків першого зрілого віку вибрано спосіб пресування на роботу та характер професійної діяльності, варіанти проведення вільного часу. Визначено, що до місця роботи, активно рухаючись, добираються 54,6% опитаних, РА у 45,4% менше виражена, оскільки вони добираються транспортними засобами. Професійна діяльність передбачає РА у 53% опитаних, а у 47% - малорухливий та сидячий спосіб діяльності. Активно проводять свій вільний час 34,2% респондентів, а 65,8% респондентів пасивно проводять своє дозвілля.

2. До основних занять, яким чоловіки надають перевагу, можна віднести: спортивні ігри - 22,4%, ранкова гігієнічна гімнастика - 17,8%, ходьба - 13,8% опитаних.

3. В ході дослідження виявлені основні причини, які перешкоджають чоловікам першого зрілого віку займатися фізичними вправами. До них належать: відсутність вільного часу (48,1%), умов для занять (10,9%), відсутність інвентарю, обладнання (9,2%).

### ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я: Пер. з рос. - К.: Здоров'я, 1990. - 168 с.
2. Михайлович М. Оздоровчий вплив фізкультурної активності на організм // Матеріали II Регіональної науково-практичної конференції "Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення". - Львів, 2000. - С.40-42.
3. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. - К.: Здоров'я, 1991. - 254 с.
4. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - 224 с.

5. Connors J., Gordon N. *Don't count yourself out: staying fit after 35.* - New York: Hyperion, 1992. - 246 p.

### PECULIARITIES OF MOVING ACTIVITY IN MEN OF FIRST MATURE AGE, WHICH ARE INVOLVED IN MENTAL WORKING ACTIVITY

IGOR RIPAK

*L'viv State Institute of Physical Culture*

Peculiarities of moving activity in men of first mature age are being grounded in the article, reasons of low physical loading upon the men organism are being defined, reasons, which prevent men of first mature age from conductance of physical exercises are being defined.

### REALISATION OF SYSTEM ASSUMPTIONS FOR PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN PRIMARY SCHOOL ACCORDING TO STUDENTS' OPINIONS

### РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ СТУДЕНТІВ ЩОДО ОПИТУВАННЯ НОВОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

ANDRZEJ ROKITA

*University of Physical Education Wroclaw, Poland*

According to the Ruling of Ministry of Education (Rozp. MEN, No 14, dated 15.02.1999), on September 1, 1999 a new system of education was introduced into Polish schools. The reforms of the education system refer to four sections: structure of education, tasks of schools, education and upbringing programmes and system of grading (internal and external).

On the basis of the analyses conducted so far as to the programmes of education (introduced since the start of the reforms), it can be noticed that there is more historic substance which is no longer current and updated and there is much less substance pertaining to the present, not to mention to the future. In that way young generation gained knowledge and skills with reference to the past, thus not being able to solve contemporary problems. It appears that the aim of school should be preparing for future, for the life to be, and not for the past life (Oko, 1999).

The document called 'System basis', which has been obligatory since September 1, 1999, recognises four stages of education: Stage I (forms 1 to 3) and Stage II (forms 4 to 6) are part of 6-year primary school. Stage III (forms 1 to 3 of gimnazjum, which is post-primary school) and Stage IV (3-year secondary general and secondary profile schools and 2-year vocational schools). Before 1999 the Polish education system was different. Stage I comprised 8-year primary school and Stage II post-primary schools (4-year secondary schools, 4-year professional secondary schools, 5-year technical schools and 2-year vocational schools). Children who were born in 1985 form the last age group who are in the 'old' system of education. Those students were the 'last' to finish 8-year primary school which was liquidated. For that reason it seemed appropriate to conduct on them an experiment with regard to effectiveness of education in general and physical education in particular, especially in the range of mobile skills.

On the basis of results of cross-sectional research, which has been conducted by the author for six years with regard to realisation of system assumptions (assumptions laid out in the programme) for physical education classes in primary school, it has been assumed that the opinions of boys and girls on the issue above are different (Rokita, 1997). In order to verify this hypothesis, the following research issues were to be addressed:

1. Which of the mobile skills mentioned in Programme ... 1985 (according to students' opinions) were realised and to what extent (great, small) in primary school?
2. Do opinions on the realisation of system assumptions in physical education depend on the sex of the students?

The research material was 253 students from forms I from Secondary School No 7 in Wroclaw (among them 158 girls and 95 boys) (table 1). The average age of the examined was 15 years and 4 months.