

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Кафедра управління фізичною культурою та спортом



**«Фізична культура і спорт: традиції, досвід,
інновації»**

матеріали
I Всеукраїнської науково-практичної конференції
16 березня 2023 року

Запоріжжя
НУ «Запорізька політехніка»
2023

УДК 796.012.3:159.947.5-055.1

Іваночко В.В.¹, Грибовська І.Б.², Квак І. М.³

¹ канд. наук з фіз. виховання та спорту, доц., ЛДУФК ім. Івана Боберського

² канд. наук з фіз. виховання та спорту, проф., ЛДУФК ім. Івана Боберського

³ магістр ЛДУФК ім. Івана Боберського

МОТИВАЦІЯ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Вступ. Останнім часом в Україні спостерігається позитивна тенденція зростання числа осіб, які використовують різні види та форми оздоровчої рухової активності, а стратегічною ціллю до 2028 року є залучення не менше 30% громадян України до оздоровчої рухової активності [5]. Зокрема, за інформацією Р. Хім'яка, начальника Управління молоді та спорту ЛОДА, у Львівській області до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності залучено близько 380 тис. осіб, що становить понад 15,2% від загальної кількості населення області [6].

Численними науковими дослідженнями доведено, що рухова активність значною мірою сприяє покращанню здоров'я людини та подовженню тривалості життя. Особливу увагу слід приділити стану здоров'я осіб зрілого віку, оскільки це значна кількість осіб, які мають великий виробничий та життєвий досвід. Разом з тим, фахівці [1, 2, 7] стверджують, що з обмеженням рухової активності починаючи з 30 років відбувається зниження показників фізичної працездатності, функцій серцево-судинної та дихальної систем; уповільнення відновлювальних процесів тощо.

Тому для збереження та зміцнення здоров'я фахівці наполегливо рекомендують заняття фізичними вправами, а саме: циклічні вправи (біг, плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, веслування), оздоровчі види гімнастики, спортивні ігри. Настільний теніс є одним із популярних різновидів спортивних ігор, а регулярні заняття дозволяють зберігати працездатність та активність до похилого віку [3].

Метою роботи було з'ясувати мотиви чоловіків зрілого віку до оздоровчих занять з настільного тенісу.

Для вирішення мети застосовувалися наступні **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури, соціологічні методи (опитування) та методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі фітнес клубу «FitFamily» (м. Львів) із залученням 55 чоловіків другого періоду зрілого віку.

Результати дослідження. З метою вивчення інтересу до оздоровчої

рухової активності було проведено анкетування чоловіків, які відвідували заняття з настільного тенісу. Визначено, що 33,3% чоловіків дотримуються здорового способу життя; тоді як 58,3% опитаних зазначили «скоріше так, ніж ні»; а 8,4% осіб наголосили про «скоріше ні, ніж так». Це підтверджує дані І. Ріпака [4], щодо великої кількості опитуваних, які не ведуть здорового способу життя.

Разом з тим 41,7% респондентів наголосили, що мають шкідливі звички, а 50,0% осіб зазначили про наявність хронічних захворювань. Однак, свій стан здоров'я більшість респондентів (66,7% осіб) оцінили як добрий та 33,3% осіб – як задовільний. Також виявлено, що 75,0% чоловіків самотужки дбають про своє здоров'я, а тільки 25,0% опитаних при потребі звертаються до лікаря.

Загалом 83,3% опитаних чоловіків розуміють позитивне значення рухової активності для підтримки здоров'я. Подальше опитування дозволило з'ясувати, що 41,7% осіб відвідують заняття з метою покращання загального самопочуття; по 33,3% респондентів наголосили про підтримку фізичної підготовленості та покращання фізичного стану, відповідно; 25,0% чоловіків зрілого віку зазначили про можливість спілкування та мати друзів; 16,7% чоловіків відвідують заняття для гарного настрою та 8,3% осіб - для активного дозвілля.

Крім того, 50,0% чоловіків зрілого віку відчують задоволення від занять; 25,0% осіб – розрядку від особистих та робочих проблем; 12,5% респондентів зазначили про відчуття втоми після занять та 12,5% осіб у подальшому мають бажання вдосконалюватися.

Висновки. Отже, проведені дослідження свідчать, що більшість чоловіків зрілого віку розуміють важливість занять руховою активністю для підтримки здоров'я. Визначено, що 41,7% осіб відвідують оздоровчі заняття для покращання загального самопочуття; по 33,3% опитаних – для підтримки фізичної підготовленості та покращання фізичного стану, відповідно; 25,0% чоловіків зрілого віку наголосили, що вони мають можливість мати друзів; 16,7% чоловіків зрілого віку відвідують оздоровчі заняття для покращання настрою та 8,3% осіб – для активного дозвілля.

Список використаних джерел:

1. Голяка С. К. Возний С. С. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту: навчально-методичний посібник для студентів. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2015. 230 с.
2. Іващенко Л. Я. Благій О. Л. Фізичне виховання дорослого населення. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2008. С. 190-230.
3. Настільний теніс: методичні рекомендації / упоряд. Є. І. Жуковський, І. В. Мичка, О. І. Булгаков. Житомир : Вид-во ЖДУ імені

І. Франка, 2021. 65 с.

4. Ріпак І. Педагогічні шляхи підвищення обсягів та вдосконалення змісту рухової активності чоловіків 30-40 років, зайнятих розумовою працею. *Молода спортивна наука України*. 2003. № 7, т.2. С. 389-392.

5. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року URL: <https://mizhiria-osvita.gov.ua/uploads/1-1.pdf>

6. Хім'як Р. Стан залучення населення Львівщини до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : матеріали XIII Міжнар. наук.-прак. конф. (м. Львів, 7-8 жовтня 2022 р.). Львів, 2022. С. 31-36.

7. O'Connor J., Alfrey L., Payne P. Beyond games and sports: a socioecological approach to physical education. *Sport, Education and Society*. 2012. Vol.17(3). С. 365-380.

УДК 796.011

Kabatska O.V.¹, Shuba L.V.²

¹ Doctor of Education, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Valeology, V. N. Karazin Kharkiv National University

² PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Physical Culture and Sport Management Department «Zaporizhzhia Polytechnic» National University, Zaporizhzhia

HEALTH BEHAVIOR OF COMPUTER SCIENCES FACULTY STUDENTS

The central problem for almost all countries in the world is preservation and strengthening of health. Nowadays, the health of the nation is considered as an indicator of the country's civilization, which reflects the socio-economic situation in the society. Health deterioration of young people has become an important social problem for modern society. For almost two years, the whole world has been living in the conditions of a pandemic. And for the last six months, Ukraine has also been living in war. This has a negative impact on the health of the Ukrainian nation, in particular on the student youth, as the future generation of Ukraine.

There are many different theories about human health, its components and the conditions of formation. All of them are united by the common opinion that a person without health cannot be happy, create his life and find professional fulfillment. But a young person begins to work in an extreme day regimen, who is imperceptibly affected by this negative factor, gradually loses physical health, initially due to sleep deprivation, cardiovascular system, visual deterioration and others. Therefore, the following consequences of this day regimen are possible: lethargy in daylight, feeling tired, increase in biological age relative to the