МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ МОЛОДІ ТА СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЗАХІДНОЇ ПАРАНИ (БРАЗИЛІЯ)
ЛИТОВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я
НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

Матеріали XIV Міжнародної
науково-практичної конференції
(*10–11 травня 2024 року)*

За загальною редакцією Любові ЧЕХОВСЬКОЇ

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2024

УДК 796.035:796.012.61-055.2

ІНТЕРЕСИ ЖІНОК У САМООСВІТІ З ПИТАНЬ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

Мар'яна Ріпак, Галина Маланчук, Ігор Ріпак
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

Актуальність. Активізація фізкультурно-оздоровчої діяльності населення є вкрай актуальною, оскільки здоров'я населення нашої країни стає щораз гіршим, а кількість залучених до систематичної рухової активності є недостатньою. Як зазначають науковці, спеціально організована рухова активність найбільш властива чоловікам віком до 30 років, а жінкам – до 15 років. Утім, навіть у ці вікові періоди індекс рухової активності дуже низький, особливо в жінок [1, 2].

Тож важливо залучати жінок до фізкультурно-оздоровчих занять, а також до самостійних занять фізичними вправами в домашніх умовах. Організацію самостійних занять треба спрямувати на те, щоб жінки бажали фізично саморозвиватися, уміли правильно добирати й виконувати фізичні вправи, самостійно контролювати навантаження й самопочуття. Технологія підготовки до самостійних занять фізичними вправами передбачає взаємозв'язок певних етапів: виховання позитивного ставлення й мотивації до занять фізичними вправами; формування системи знань і умінь, потрібних для самостійних занять фізичними вправами; володіння різними видами самоконтролю. Водночас науковці наголошують, що самостійні заняття фізичними вправами повинні відповідати певним вимогам щодо змісту, обсягу й інтенсивності навантаження, які не завжди є оптимальними через недостатню компетентність учасників процесу [3, 4].

Мета дослідження – визначити рівень знань й умінь жінок першого зрілого віку з питань проведення самостійних занять фізичними вправами та виявити інтереси жінок у самоосвіті з питань організації і проведення самостійних фізкультурно-оздоровчих занять.

Дослідження проведено завдяки анкетуванню, у якому взяли участь 317 жінок першого зрілого віку (165 міських жінок і 152 жінки із сільської місцевості). Було використано такі методи: аналіз наукової та методичної літератури, соціологічні методи, математико-статистична обробка даних. Для обчислення результатів використовували програму SPSS 22. Визначено рангові позиції відповідей на запитання.

Результати анкетування встановили, що переважна більшість жінок оцінює власний рівень знань, умінь і навичок з питань організації самостійних занять фізичними вправами як середній (35,8% міських жінок і 43,4% жінок сільської місцевості (табл. 1).

Таблиця 1

Оцінювання жінками власного рівня знань й умінь з питань організації самостійних занять фізичними вправами

Рівень знань та умінь	Кількість міських жінок, % (n = 165)	Кількість жінок із сільської місцевості, % (n = 152)
Низький	15,8	21,1
Нижчий за середній	12,7	12,5
Середній	35,8	43,4
Вищий за середній	23,0	11,8
Високий	12,7	11,2

На високий рівень знань, умінь і навичок з питань організації самостійних занять фізичними вправами вказала незначна кількість жінок (11,2% і 12,7% жінок із сільської і міської місцевості відповідно).

Можуть скласти програму самостійних занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості лише 12,5% жінок із сільської місцевості і 13,3% міських жінок першого зрілого віку.

Серед основних причин, через які жінки не можуть скласти програму самостійних занять фізичними вправами, було відзначено: відсутність знань про форми й зміст самостійних занять фізичними вправами, відсутність навичок самоконтролю стану здоров'я, відсутність знань про способи регулювання фізичного навантаження.

Вивчення інтересів жінок у самоосвіті з питань організації самостійних фізкультурно-оздоровчих занять дало змогу встановити таке (табл. 2).

Таблиця 2

Питання, з яких хотіли б отримати додаткові знання жінки

Варіанти відповідей	Кількість міських жінок, % (n = 165)	Кількість жінок із сільської місцевості, % (n = 152)
раціональна організація рухової активності	28,1	14,5
раціональне харчування	33,9	18,4
регулювання фізичного навантаження в самостійних заняттях фізичними вправами, самоконтроль	17,6	13,8
сучасні методики оздоровлення засобами фізичної культури	19,4	27,8
фізичні вправи для корекції надлишкової маси тіла	25,7	33,6
фізичне виховання дітей у сім'ї	31,0	13,7
загартування	10,9	7,9
інші (фізичні вправи для зняття втоми, психоемоційного навантаження й підвищення працездатності тощо)	19,4	25,9

Жінки із сільської місцевості хотіли б отримати знання з таких питань: фізичні вправи для корекції надлишкової маси тіла (33,6%), сучасні методики оздоровлення засобами фізичної культури (27,8%), фізичні вправи для зняття втоми, психоемоційного навантаження й підвищення працездатності (25,9%). Міські жінки хотіли б отримати додаткові знання з питань раціонального харчування (33,9%), фізичного виховання дітей в сім'ї (31,0%), раціональної організації рухової активності (28,1%).

Висновок. Рівень знань з питань організації самостійних занять фізичними вправами у жінок першого зрілого віку є недостатнім. Можуть скласти програму самостійних занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості 13,3% міських і 12,5% жінок із сільської місцевості.

Жінки першого зрілого віку, які живуть у сільській місцевості, хотіли б отримати додаткові знання з таких питань: фізичні вправи для корекції надлишкової маси тіла, сучасні методики оздоровлення засобами фізичної культури, фізичні вправи для зняття втоми й підвищення працездатності. Натомість жінки, які живуть у містах, хотіли б дізнатися більше про раціональне харчування, фізичне виховання дітей у сім'ї та раціональну організацію рухової активності.

Перспективи подальших досліджень полягають у впровадженні заходів, спрямованих на підвищення рівня знань жінок з питань самостійних занять фізичними вправами й залучення їх до систематичних самостійних занять.

Список використаних джерел

1. Іванюта Н. В. Оздоровчо-рекреаційні заняття в структурі рухової активності студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2017. Вип. 12(94)17. С. 45–48.

2. Прокопенко Н. О. Вікові особливості оздоровчої фізичної культури. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2017. Вип. 5К(86)17. С. 264–269.

3. Сергієнко В. М., Полтавцева Т. І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи : навч. посіб. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. 164 с.

4. Товт В. А., Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., Сусла В. Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», 2015. 88 с.

УДК 796.412:613.8-055.2

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФЛАЙ-СТРЕТЧИНГОМ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЖІНОК

Ірина Якимович, Федір Музика, Ірина Свістельник
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

Актуальність теми. Кількість видів фізкультурно-оздоровчої спрямованості, серед яких фітнес займає провідне місце, зростає щодня. Фітнес − це система оздоровчої фізичної культури, яка охоплює здоровий спосіб життя (раціональне харчування, відмову від шкідливих звичок, психотренінг тощо). Однак різноманіття фітнес-програм не означає довільність їх побудови − використання різних видів рухової активності має відповідати основним принципам оздоровчого заняття [3, 4].

Нові інноваційні фітнес-програми сприяють розвитковi системи оздоровчого фітнесу [1]. Флай-стретчинг − нова фітнес-програма ментального фітнесу, яку також можна вважати засобом реабілітаційного фітнесу [2]. Це сукупність хореографії, йоги й стретчингу, що використовують для поліпшення гнучкості, а також розвитку координації та рівноваги.