

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 379.8:796.1-053.85

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РЕКРЕАЦІЙНИМИ ІГРАМИ
НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСІБ ДРУГОГО
ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Наталія Грибовська
*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана
Боберського, м. Львів, Україна*

Актуальність. За твердженням фахівців значна частина населення має недостатній обсяг рухової активності [4]. Зокрема, рівень фізичної активності майже у 70% чоловіків і жінок всіх вікових груп населення України нижчий за мінімальний допустимого, що зумовлює «м'язове голодування» [5]. Всесвітня організація охорони здоров'я розробила «Глобальний план дій ВООЗ щодо підвищення рівня фізичної активності на 2018–2030 рр.», метою якого є зниження рівня малорухливого способу життя в дорослих і підлітків на 15,0% до 2030 року [3].

І саме фізична рекреація постає як глобальне явище, що має стабільні темпи зростання, а оздоровчо-рекреаційна рухова діяльність відзначається динамізмом, різноманіттям форм, напрямів, універсальністю їх використання, орієнтованих на максимальне задоволення амбіцій людей, створення культурного простору в соціумі [4]. Загалом виявлено значний інтерес дослідників до проблеми використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності з профілактичною метою [1]. Тож дослідження впливу оздоровчо-рекреаційних занять на фізичне здоров'я осіб зрілого віку є актуальними.

Мета дослідження – з'ясувати вплив оздоровчих занять настільним тенісом на психоемоційний стан осіб другого періоду зрілого віку.

Методи дослідження: аналіз наукової і методичної літератури, соціологічні методи (опитування, самооцінювання психоемоційного стану) й методи математичної статистики.

Дослідження проведено на базі фітнес-клубу «FitFamily» (м. Львів) із залученням 55 осіб другого періоду зрілого віку, які займалися рекреаційними іграми – настільним тенісом.

Результати дослідження. Попередні дослідження дали змогу встановити, що чоловіки відчувають задоволення від оздоровчих занять; розрядку від особистих і робочих проблем; бажання вдосконалюватися тощо [2]. Згодом отримали результати самооцінювання психоемоційного стану тих осіб, які відвідували оздоровчо-рекреаційні заняття з настільного тенісу. Так, до педагогічного експерименту про добре самопочуття відповіли 31,6% осіб, а після відвідування оздоровчих занять настільним тенісом кількість осіб збільшилася до 54,8% опитаних. «Задовільне» самопочуття до педагогічного експерименту мали 29,2% осіб, а після нього кількість осіб збільшилася до 31,4%. Про незадовільне самопочуття до педагогічного експерименту зазначило 39,2% респондентів, а після педагогічного експерименту кількість осіб суттєво зменшилася і становила 13,8% респондентів.

За шкалою «активність» до педагогічного експерименту про низьку активність зазначили 32,7% осіб, а після педагогічного експерименту – 21,9% респондентів. Середня активність до педагогічного експерименту була визначена в 46,5% респондентів та в 55,7% осіб після педагогічного експерименту, тобто кількість респондентів збільшилася. Кількість осіб з високою активністю до педагогічного експерименту виявлено у 19,8% респондентів, підвищилася після і становила 22,4% осіб.

За шкалою «настрій» виявлено, що на поганий настрій до педагогічного експерименту вказали 20,9% осіб; із середнім настроєм виявлено 47,8% осіб і з добрим настроєм – 31,3% чоловіків. Після експерименту відбулися суттєві зміни: осіб із добрим настроєм збільшилося до 49,2% осіб; із середнім зменшилося до 36,5% респондентів та з низьким зменшилося до 14,3% осіб.

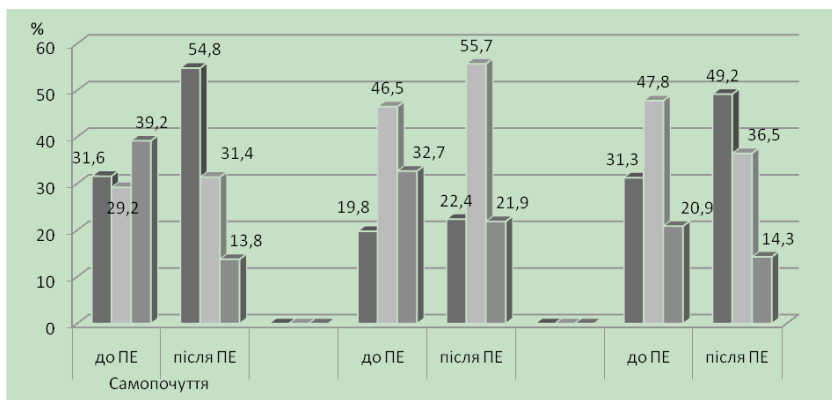


Рис. 1. Результати самоаналізу до й після педагогічного експерименту

Висновок. Результати дослідження свідчать про те, що оздоровчі заняття рекреаційними іграми, зокрема настільним тенісом, позитивно вплинули на психоемоційний стан осіб другого періоду зрілого віку.

Список використаних джерел

1. Благій О., Левінська К. Програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності у профілактиці ризику розвитку серцево-судинних захворювань чоловіків зрілого віку. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : зб. матеріалів XIII Міжнар. наук.-практ. конф. (7–8 жовтня 2022 року, м. Львів)*. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. С. 20–23.

2. Іваночко В. В., Грибовська І. Б., Квак І. М. Мотивація чоловіків зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації : матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф., 16 березня, 2023 р.* Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2023. С. 24–26.

3. Пивовар А., Ковач С. Моделювання оптимальних режимів рухової активності молодших школярів у процесі занять

плаванням. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 2. С. 84–92.
DOI: 10.32540/2071-1476-2023-2-084

4. Підвищення рівня залученості осіб зрілого віку до участі у оздоровчо-рекреаційних заходах / Імас І. Є., Дутчак М. В., Андреева О. В., Кенсицька І. Л. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2019. № 26. С. 3–10.

5. Фізичне виховання. Настільний теніс : навч. посіб. для студ. всіх спец. / уклад.: Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В. Новікова, О. М. Чиченьова. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 108 с.

UDC 796.035:379.8-055.2

**REKREACYJNO-ZDROWOTNE ZACHOWANIA JAKO
SKŁADOWASTYLU ŻYCIA KOBIET SYSTEMATYCZNIE
UPRAWIAJĄCYCH FITNESS**

Tatiana Poliszczuk, Agata Pałka

*Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego,
Warszawa, Polska*

Aktualność. W ostatnich latach bardzo dynamicznie rozwija się w Polsce ruch fitness, o czym świadczy coraz większe zainteresowanie uczestnictwem w różnych jego formach nie tylko osób młodych, ale również dojrzałych i starszych.

Rosnące zainteresowanie uczestnictwem właśnie w zajęciach fitness, obok innych form i technik rekreacyjnych, spowodowane jest m.in. ich wszechstronnością, możliwością dopasowania typu zajęć do indywidualnych potrzeb, dostępnością, oraz tym, że mogą być uprawiane przez całe życie. Zajęcia fitness nie tylko pozwalają poprawić ogólną sprawność i wydolność organizmu, ale również pomagają zmagać się ze stresem w życiu codziennym i cieszyć się zdrowiem poprzez prowadzenie aktywnego stylu życia.