

його, а потім, коли пройде збудження, чи, навпаки, зникне стан апатії, викликаний невдалим виступом, пояснити, в чому причини поразки, розповісти, які помилки допустив боксер та як їх усунути. Краще це зробити наступного дня, коли спортсмен повністю заспокоїться. Тренер повинен роз'яснити, що на "бойовому шляху" боксера поразки неминучі, що вони дозволяють краще оцінити свої слабкі сторони та ліквідувати їх, що багато видатних боксерів не губили впевненість після невдач на ринзі, а, навпаки, мобілізувались на тренуванні і досягали у подальшому значних успіхів. Якщо тренер володіє потрібним тактом, вміє психологічно діяти на боксерів, знаючи особливості їх характеру та поведінки, він завжди зможе досягти того, що навіть боксер, який "сильно" програв бій активно заважає перемогти недоліки, досягти високої майстерності і буде систематично продовжувати її вдосконалювати.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Лаптев А.П. Управление тренированностью боксеров. – М.: ФиС, 1973.
2. Морозов Г.М. Олимпийский ринг. – М.: Советская литература, 1960.
3. Огуренков Е.И. Современный бокс. – М.: ФиС, 1966.
4. Романенко М.И. Мастерство боксера. – М.: ФиС, 1965.
5. Степанов В.Г. Бокс. Методическое пособие. М.: Воениздат, 1967.
6. Бокс 2000. Актуальные вопросы подготовки высококвалифицированных боксеров. – М. – Краснодар, 2000.
7. М'ясоїд Г.А.. Загальна психологія. – К: Вища школа, 2000.
8. Doucet, C. An event-related potential analysis of extraversion and individual differences in cognitive processing speed and response execution. / Doucet, C. & Stelmack, R. M. // Journal of Personality and Social Psychology, 2000- Vol.78,956-964p.
9. Dywan J. Autonomic and electrophysiological correlates of emotional intensity in older and younger adults / Dywan J., Mathewson K. J., Choma B. L., Rosenfeld B. // Psychophysiology. - 2008. - V.45,1.3. - P.389-397.
10. Hambleton R.K. Adapting educational and psychological tests for cross-cultural assessment / Hambleton R.K., Merenda P.F., Spielberger C.D. // Psychometrika. - 2007. - V. 72,1.4. - P.649-651.

*Ріпак Мар'яна, Шершун Надія, Маланчук Галина, Ріпак Ігор  
Львівський державний університет фізичної культури*

#### СТАВЛЕННЯ ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

*У статті висвітлено ставлення жінок похилого віку до занять фізичними вправами. Визначено мотиви та інтереси жінок до занять фізичною культурою. З'ясовано, яким зацікавленням жінки похилого віку надають перевагу у вільний час. Визначено, які чинники впливають на якість життя жінок похилого віку. З'ясовано, які форми рухової активності постійно властиві для жінок похилого віку.*

**Ключові слова:** жінки похилого віку, заняття фізичною культурою, мотиви, інтереси, рухова активність, якість життя.

**Ripak Maryana, Nadezha Shershun, Galina Malanchuk, Igor Ripak. Отношение женщин пожилого возраста к занятиям физической культурой.** В статье освещено отношение женщин пожилого возраста к занятиям физической культуры упражнениями. Определено мотивы и интересы женщин к занятиям физической культурой. Выяснено, какие увлечения женщин пожилого возраста преобладают в их свободное время. Определено, какие факторы влияют на качество жизни женщин пожилого возраста. Выяснено, какими формами двигательной активности постоянно занимаются женщины пожилого возраста.

**Ключевые слова:** женщины пожилого возраста, занятия физической культурой, мотивы, интересы, двигательная активность, качество жизни.

**Marjana Ripak, Nadiya Shershun, Halyna Malanchuk, Igor Ripak. The attitude woman old age to studies of physical culture.** The attitude woman old age to studies of physical exercise is described in this article. The motives and interest woman to studies of physical culture has been analyzed in the article. The interest, which woman give preference at leisure has been defined. The factors, which influence on quality life woman is described in this article. The kind of physical activity is peculiar for woman has been grounded in this article.

**Key words:** woman old age, studies of physical culture, motives, interest, physical activity, quality life.

**Постановка проблеми.** Фізична культура є одним із засобів самовираження особистості, яке дозволяє задовольнити потреби у руховій активності, спілкуванні, позитивних емоціях, особистісному розвитку тощо [1, 8]. Фізична культура і спорт є складовою частиною повноцінного життя дорослого населення нашої країни. Її основним призначенням є зміцнення здоров'я, підвищення фізичних, функціональних можливостей організму людини, забезпечення активного дозвілля [2, 7 та ін.]. У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту вказується, що пріоритетного значення набуває розвиток масовості та доступності спорту в суспільстві – спорту для всіх. Для цього потрібно забезпечити умови для 3-4-годинної оздоровчої рухової активності дорослого населення на тиждень, оптимально – 30-хвилинних занять різноманітними фізичними вправами щоденно [5].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Чисельними дослідженнями доведено, що ефективним засобом оздоровлення і запобігання передчасному старінню людини є всебічне навантаження органів і систем організму шляхом реалізації вродженої потреби у руховій активності (Н.М. Амосов, І.В. Мурахов, 1982; Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко, 1986; В.И. Белов, 1996 та ін.). Рухова активність є одним із основних чинників, які визначають рівень фізичного здоров'я людини. Низький її рівень негативно впливає на більшість функціональних систем організму і є чинником виникнення і розвитку значної кількості захворювань. У науковій літературі також наголошується, що недостатня рухова

активність негативно впливає на перебіг складних біохімічних і фізіологічних процесів в організмі людини. При цьому різко знижується функція центральної нервової системи, швидше настає втома. Певні зрушення відбуваються у серцево-судинній системі. Знижується діяльність гормонів. Відбувається погіршення загального обміну речовин. В осіб, які мають шкідливі звички, цей стан виражений ще більше [4, 6 та ін.]. У той же час науковці вказують, що жінки всіх вікових категорій у декілька разів менше, ніж чоловіки, використовують засоби фізичної культури і спорту з метою оздоровлення; в рейтингу цінностей здорового способу життя спортивним заняттям жінки відводять меншу роль, порівняно з чоловіками; внаслідок різних чинників і недостатньої рухової активності жінки гірше почувають себе суб'єктивно і констатують більшу, ніж у чоловіків, захворюваність (простудні та хронічні захворювання, нервові зриви та ін.) [3]. Дослідження В.А. Панкова (2000) показують, що, закінчивши навчання у навчальних закладах, жінки втрачають інтерес до спорту і спортивно-оздоровчих занять. Скорочення вільного часу в жінок є одним із найважливіших чинників, що обмежує можливість займатися фізичними вправами. Найвища фізкультурна і спортивна активність у жінок проявляється у віці до 30 років. Після 30-літнього віку частота щотижневих занять зменшується вдвічі (І.Р. Боднар, 2002). З огляду на вище зазначене, вивчення питання ставлення жінок похилого віку до занять фізичною культурою є важливим і своєчасним.

**Мета дослідження.** Визначити ставлення жінок похилого віку до занять фізичною культурою.

**Завдання дослідження:**

1. З'ясувати ставлення жінок похилого віку до занять фізичними вправами.
2. Визначити мотиви, інтереси жінок до занять фізичною культурою.
3. Визначити, які чинники впливають на якість життя жінок похилого віку.

Для вирішення поставлених у дослідженні завдань були застосовані такі **методи**:

- ✓ аналіз літературних джерел з проблеми, що досліджується;
- ✓ соціологічні методи;
- ✓ методи математико-статистичної обробки даних.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилося шляхом опитування жінок похилого віку, які проживають у м. Львові. Питання у розробленій нами анкеті були об'єднані у блоки за тематичним і проблемним принципом на основі «дерева» і «гілок» інтерпретації основних понять [9]. Всього було опитано 81 жінку похилого віку, які є слухачами Університету третього віку.

**Результати дослідження.** При аналізі отриманих результатів було встановлено, що активно ставляться до занять фізичними вправами (тобто вважають їх необхідними, займаються фізичною культурою тривалий час) 55,6% опитаних (рис. 1). Серед опитаних жінок 25,9% вважають заняття фізичними вправами необхідними, але в даний час не займаються, проте займалися раніше. На відсутність умов для занять фізичними вправами вказали 18,5% жінок похилого віку. Необхідно відзначити, що жодна із респонденток не зазначила такого варіанту відповіді, як не бачу необхідності в заняттях фізичною культурою.

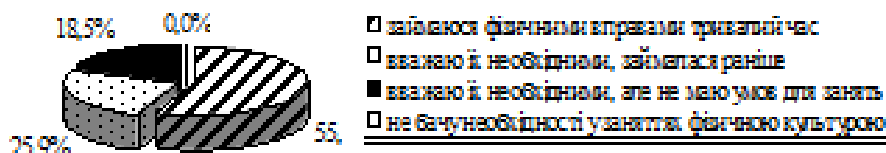


Рис. 1. Ставлення жінок похилого віку до занять фізичними вправами

Це свідчить про розуміння жінками похилого віку важливості занять фізичними вправами у їхньому житті. У проведеному дослідженні ми з'ясували, яким зацікавленням жінки похилого віку надають перевагу у вільний час (табл. 1).

Таблиця 1

**Зацікавлення, яким жінки похилого віку надають перевагу у вільний час (n = 81)**

Варіанти відповідей	%	Рейтинг
Приділяю увагу домашньому господарству	62,9	1
Займаюся фізичною культурою	55,6	2
Приділяю час своїм захопленням (вишиваю, в'яжу тощо)	51,8	3
Дивлюся телевизор	33,3	4
Читаю літературу	22,2	5
Ходжу в театри, музеї	14,8	6
Пасивно відпочиваю	11,1	7
Займаюся туризмом	7,4	8
Відвідную спортивні видовища	3,7	9

Перші рейтингові місця у жінок даного віку займають такі зацікавлення: приділяю увагу домашньому господарству (62,9%), займаюся фізичною культурою (55,6%), приділяю час своїм захопленням (51,8%). Останні рейтингові місця займають такі зацікавлення, як туризм (7,4%) та відвідування спортивних видовищ (3,7%). Слід зазначити, що жінки похилого віку займаються здебільшого ходьбою (33,3%), лікувальною гімнастикою (14,8%) та оздоровчим бігом (7,4%). Серед видів вправ, якими вони хотіли б займатися, є лікувальна гімнастика (44,4%), ходьба (33,3%), плавання (7,8%). Основними мотивами, які спонукають жінок похилого віку до занять фізичною культурою, є зміцнення здоров'я (46,9%), покращення якості життя (39,5%), підвищення своєї рухової активності (22,2%) зняття втоми (14,8%). На такий мотив до занять фізичними вправами, як покращення якості життя вказали 40,7% жінок. У своєму дослідженні ми з'ясували, які чинники, на думку жінок похилого віку, впливають на якість їхнього життя (табл. 2). Як свідчить таблична інформація, перше рейтингове місце серед усіх чинників займає рухова активність.

Чинники, які впливають на якість життя жінок похилого віку

Варіанти відповідей	Кількість опитаних, %
Матеріальне забезпечення	67,9%
Рухова активність (звична та спеціально організована)	85,2%
Харчування	58,0%
Екологія	46,9%
Шкідливі звички	22,2%
Хвороби	39,5%
Інші чинники	7,4%

На цей чинник вказали 85,2% опитаних жінок. Наступні рейтингові місця посіли такі чинники, як матеріальне забезпечення (67,9%) та харчування (58,0%). Такий чинник, як шкідливі звички зазначили лише 22,2% опитаних жінок. Це можна пояснити тим, що лише 7,4% респондентом вказали на наявність у них шкідливих звичок. Оскільки рухова активність виступає основним чинником, що впливає на якість життя жінок похилого віку, нами було з'ясовано, які її форми є більш властивими для жінок (табл. 3).

Таблиця 3

Форми рухової активності, які постійно властиві для жінок похилого віку

Звична рухова активність	Кількість опитаних, %	Спеціально-організована рухова активність	Кількість опитаних, %
Пересування у справах пішки	40,7	Ранкова гігієнічна гімнастика	48,1
Підйом по сходах без ліфту	18,5	Самостійні заняття фізичними вправами	33,3
Побутова фізична робота	55,6	Заняття у фізкультурно-оздоровчих групах	25,9
Робота на дачній ділянці	25,9	Активний відпочинок у вихідні дні	22,2

Так, 40,7 % респондентів пересуваються у справах пішки, 55,6% опитаних постійно займаються побутовою фізичною працею. Разом з тим, виконують ранкову гігієнічну гімнастику 48,1% жінок похилого віку, самостійно займаються фізичними вправами 33,3% респондентів. Аналіз табличної інформації дає підстави стверджувати, що жінки похилого віку, які є слухачами Університету третього віку, є активними і для них властива як звична, так і спеціально організована рухова активність. Проте, активною є половина жінок. Решта усвідомлюють позитивний вплив занять фізичними вправами на організм, але це усвідомлення є декларативним. Для таких жінок здебільшого властива побутова рухова активність. Тому результати проведеного дослідження дозволяють стверджувати про необхідність впровадження комплексу організаційно-методичних заходів, спрямованих на залучення жінок похилого віку до фізкультурно-оздоровчих занять з метою зміцнення здоров'я і забезпечення активного довголіття.

**ВИСНОВКИ.** Результати досліджень дозволяють стверджувати, що у жінок похилого віку позитивне ставлення до занять фізичною культурою. Займаються фізичною культурою 55,6% респондентів. Основними мотивами, які спонукають жінок похилого віку до занять фізичною культурою, є зміцнення здоров'я (46,9%), покращення якості життя (39,5%), підвищення своєї рухової активності (22,2%) зняття втоми (14,8%). На якість життя жінок похилого віку впливають такі чинники: рухова активність (85,2%), матеріальне забезпечення (67,9%) та харчування (58,0%).

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.** Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення питань активізації фізкультурно-оздоровчої роботи з жінками похилого віку.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Гончаров В.Д., Гончаров В.И. Разные грани физической культуры. – Томск: ТГУ, 1990. – 20 с.
2. Дутчак М. Стратегія і тактика розвитку спорту для всіх в Україні // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова. – Х.; Л., 2003. – №16. – С. 3-16.
3. Кириленко О., Волинець Р. Проблеми залучення жінок до спортивної активності (соціологічний аналіз) // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: Тези доповідей IV Міжнарод. наук. конгресу. – К., 2000. – С. 575.
4. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Спортивна газета. – 4 грудня 2003 р. – 8 с.
5. Паффенбаргер Р. Здоровый образ жизни / Р. Паффенбаргер, Э. Ольсен. К.: Олимпийская литература, 1999- 320 с.
6. Федоренко І. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Наука в олімпійському спорті, 1998. – №1. – С.5-12.
7. Царик А.В. О культуре физической и духовной. – Москва: Знание, 1989. – С. 3-96.
8. Черниш Н. Соціологія. Курс лекцій. – Л.: ЛБА, 1998. – 362 с.

Сидорук А.В.

Запорізький національний університет

#### Анімаційна діяльність як складова частина моделі підготовки майбутніх учителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл

У статті проаналізовано стан професійної підготовки майбутніх фахівців у сфері фізичної культури. Встановлено, що раціональна організація вільного часу допомагає відновленню та відтворенню втрачених сил організму та дає можливість школярам задовольнити свої духовні, пізнавальні, розважальні, фізичні, художні, аматорські та інші