

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.12(120)19.19
УДК 614.79:796.012-055.2

Ріпак М.О.,¹Ріпак І.М.²

¹кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичної культури

Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського, м. Львів

²кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
декан факультету фізичної культури і спорту

Львівський державний університет фізичної культури
імені І. Боберського, м. Львів

САМООЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ У СІЛЬСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ

У статті висвітлено питання стану здоров'я та рухової активності жінок, які проживають у сільській місцевості. Жінки оцінили власний рівень здоров'я як посередній (70,0%), добрий (11,8%), задовільний (8,1%), ідеальний (3,9%), незадовільний (6,2%). Не хворіли впродовж року 37,7% жінок, хворіли близько двох тижнів 22,5% респондентів, близько місяця 20,0% жінок, понад місяць – 9,7% опитаних, понад два місяці – 10,1% жінок, які проживають у сільській місцевості.

З'ясовано, що власну рухову активність жінки сільської місцевості оцінюють як середню (36,1%), високу (25,2%), низьку (24,7%). Не змогли визначитися 14,0% жінок. Займаються фізичними вправами систематично 11,5% жінок сільської місцевості, більшість (65,8%) вважають їх необхідними, проте не займаються, посилаючись на відсутність часу і умов для занять, а 22,7% жінок сільської місцевості не бачать необхідності у заняттях фізичними вправами.

Ключові слова: здоров'я, рухова активність, жінки сільської місцевості.

Ріпак М., Ріпак І. Самооценка состояния здоровья и двигательной активности женщин, проживающих в сельской местности. В статье освещены вопросы состояния здоровья и двигательной активности женщин, проживающих в сельской местности. Женщины определили собственный уровень здоровья как средний (70,0%), хороший (11,8%), удовлетворительный (8,1%), идеальный (3,9%), неудовлетворительный (6,2%). Не болели в течение года 37,7% женщин, болели около двух недель 22,5% респондентов, около месяца 20,0% женщин, более месяца 9,7% опрошенных, более двух месяцев 10,1% женщин, проживающих в сельской местности.

Установлено, что собственную двигательную активность женщины сельской местности оценивают как среднюю (36,1%), высокую (25,2%), низкую (24,7%). Не смогли определиться 14,0% женщин. Систематически занимаются физическими упражнениями 11,5% женщин, большинство (65,8%) считают их необходимыми, но не занимаются из-за отсутствия свободного времени и условий для занятий, 22,7% женщин сельской местности не видят необходимости в занятиях физическими упражнениями.

Ключевые слова: здоровье, двигательная активность, женщины сельской местности.

Ripak M., Ripak I. Self-assessment of health status and motor activity of women living in rural areas. The article covers the question of health and motor activity of women living in rural areas. Women rated their health status as mediocre (70.0%), good (11.8%), satisfactory (8.1%), ideal (3.9%), unsatisfactory (6.2%). 37.7% of women did not fall ill during the year, 22.5% of respondents fell ill for about two weeks, 20.0% of women about a month, 9.7% of those respondents for more than a month, for more than two month 10.1% women which living in the countryside. Among the means used by rural women to promote and restore health, the first ranked places are: medicines (used by 69.8% of mature women and 98.5% of women of retirement age), folk medicine (24.5% and 37.8% of women of mature and retirement age respectively).

It was found that rural women rate their own motor activity as medium (36.1%), high (25.2%), low (24.7%). 14.0% of women were undecided. The motor activity of rural women is mainly of a household nature related to the various farm works. Women living in rural areas also indicated the dependence of their motor activity on the time of year. The lowest level of motor activity is observed in winter, due to the lack of work on land, gardens, etc. The analysis of the statistics of recent years shows the deterioration of the health of the population of Ukraine, caused by insufficient physical activity, poor diet, bad habits, environmental pollution. The state of health of the population is one of the most important social indicators of social progress, the potential of economic growth of the state, which reflects the welfare of the nation, its socio-economic, demographic, environmental, sanitary and hygienic status

Rural women pay insufficient attention to specially organized motor activity. Exercise systematically 11.5% of rural women, most (65.8%) consider them necessary, but do not exercise, citing the lack of time and conditions for employment, and 22.7% of rural women do not see the need for carry out physical exercises. It is worth noting that the activity of rural women in physical activity decreases with age.

Keywords: health, motor activity, women living in rural areas.

Постановка проблеми. Стан здоров'я населення є одним із найважливіших соціальних індикаторів суспільного прогресу, потенціалом економічного зростання держави, який відображає благополуччя нації, її соціально-економічне,

демографічне, екологічне, санітарно-гігієнічне становище [6, с. 36].

Аналіз статистичних даних останніх років свідчить про погіршення стану здоров'я населення України, викликане недостатньою руховою активністю, нераціональним харчуванням, шкідливими звичками, забрудненням навколишнього середовища [1, с. 106].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Згідно результатів загальнонаціонального соціологічного опитування, чотири з п'яти українців вважають стан свого здоров'я добрим (43,1%) або посереднім (40,8%), двоє з п'яти українців (36,4%) повідомили, що мають хронічні або довготривалі захворювання, половина опитаних (50,2%) вказали, що посередньо піклуються про своє здоров'я. Кожний п'ятий українець (20,6%) вказав про наявність гіпертонічної хвороби, 3,2% повідомили про наявність цукрового діабету. Від 19,6% до 22,6% опитаних відчували симптоми депресії протягом останнього місяця і тільки 6,4% респондентів серед тих, хто мав хоча б один симптом депресії, зверталися до медичного працівника [2, с. 10]. Переважна більшість українців власний стан здоров'я визначають як задовільний (45,0%), добрий (42,3) або поганий (11,7%) [6, с. 482].

Стійка тенденція до зниження рівня здоров'я населення в Україні призвела до того, що на сьогодні середня тривалість життя громадян на 10–12 років нижча, ніж у країнах Європейського Союзу. За останні роки внаслідок депопуляції чисельність населення України скоротилася більше ніж на 5 мільйонів осіб [3, с. 30].

Стан здоров'я найбільше залежить від способу життя [8, с. 418; 10; 11]. Важливою складовою способу життя є рухова активність. Вона має важливе значення для профілактики ожиріння, сприяє зменшенню ризику виникнення серцево-судинних захворювань, окремих онкологічних захворювань та депресії, впливає на якість життя людей [4, с. 265; 8, с. 418; 9; 10; 11].

У сучасних умовах життя рухова активність людини знижується. Як зазначають науковці, спеціально організована рухова активність найбільш властива чоловікам у віці до 30 років, а жінкам – до 15 років. При цьому, навіть у ці вікові періоди індекс рухової активності дуже низький, особливо у жінок [4, с. 266]. На вищий рівень рухової активності чоловіків, порівняно з жінками, вказують і закордонні фахівці [7]. Чоловіки частіше дотримуються рекомендацій стосовно фізичних навантажень, ніж жінки.

Також встановлено, що міські жінки є активнішими у заняттях фізичними вправами, порівняно з жінками, які проживають у сільській місцевості [5, с. 283].

З огляду на вище зазначене, подальшого висвітлення потребують питання оцінки рухової активності та стану здоров'я жінок сільської місцевості.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до теми НДР кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури на 2017-2020 рр. «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» (протокол № 4 від 17.11.2016).

Завдання дослідження:

1. Визначити самооцінку стану здоров'я та частоту захворювань жінками, які проживають у сільській місцевості.
2. З'ясувати, як оцінюють власну рухову активність жінки сільської місцевості.
3. Визначити активність жінок сільської місцевості у заняттях фізичними вправами.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося шляхом анкетування жінок, у якому брало участь 745 жінок, з них 478 жінок зрілого віку (260 жінок першого зрілого віку, 218 жінок другого зрілого віку) і 267 жінок пенсійного віку. Серед опитаних жінок 20,9% незаміжні, 75,4% заміжні і 3,6% розлучені; 83,8% жінок мають дітей. Вищу освіту мають 43,4% жінок, середню спеціальну – 46,3%, середню – 10,3% опитаних.

Оцінка рівня здоров'я визначалася за методикою В.П.Войтенко. Установлено, що більшість жінок сільської місцевості (70,0%) оцінюють власний рівень здоров'я як посередній. На ідеальний рівень здоров'я вказали 3,9% жінок, на незадовільний – 6,2% опитаних (рис. 1).

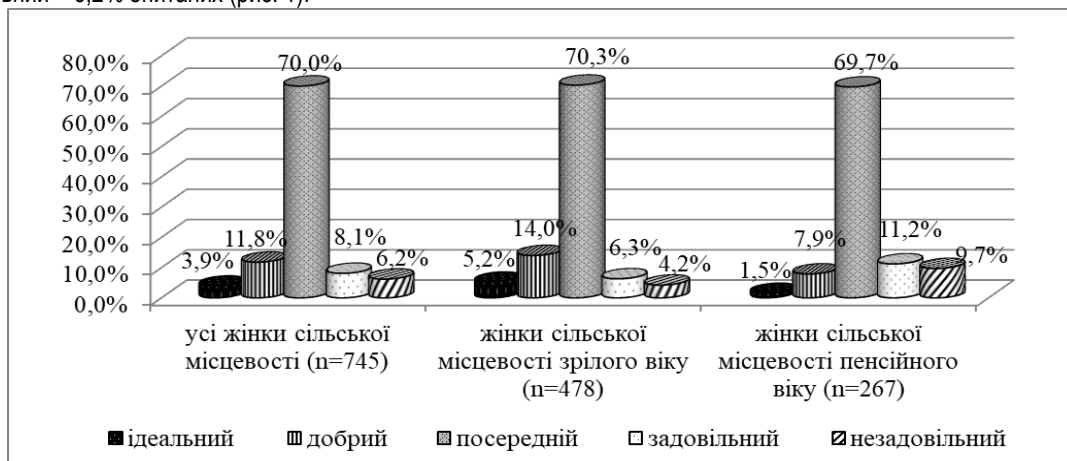


Рис. 1. Самооцінка стану здоров'я жінками, які проживають у сільській місцевості

Жінки зрілого віку здебільшого оцінюють власний рівень здоров'я як посередній (70,3%) і добрий (14,0%), жінки пенсійного віку як посередній (69,7%) і задовільний (11,2%).

На стан здоров'я жінок впливає наявність різних захворювань, стресових ситуацій та інші чинники. У проведеному дослідженні було з'ясовано, чи хворіли жінки впродовж останнього року. Так, було встановлено, що не хворіли впродовж року 37,7% жінок сільської місцевості, хворіли близько двох тижнів – 22,5% жінок, близько місяця – 20,0% опитаних, понад місяць – 9,7% респондентів, понад два місяці – 10,1% жінок, які проживають у сільській місцевості. Відповідаючи на питання, жінки відзначали різноманітні порушення у стані здоров'я. Здебільшого скаржились на проблеми у функціонуванні серцево-судинної системи, болі у суглобах, головні болі, порушення з боку сечовидільної системи та органів травлення.

Серед засобів, які використовують жінки сільської місцевості для зміцнення і відновлення здоров'я, перші рейтингові місця посідають такі: ліки (використовують 69,8% жінок зрілого віку і 98,5% жінок пенсійного віку), засоби народної медицини (24,5% і 37,8% жінок зрілого і пенсійного віку відповідно).

Що стосується рухової активності, то жінки вважають, що вони достатньо активні. Жінки, які проживають у сільській місцевості, оцінили власну рухову активність як високу та середню (25,2% і 36,1% відповідно). Проте, рухова активність жінок, які проживають у селі, має переважно побутовий характер і лише незначна кількість жінок (9,5%) вказали, що їм властива спеціально організована рухова активність. Значна кількість жінок сільської місцевості вказали на низький рівень рухової активності (24,7%). Вагалися у виборі відповіді 14,0% опитаних жінок (рис. 2).

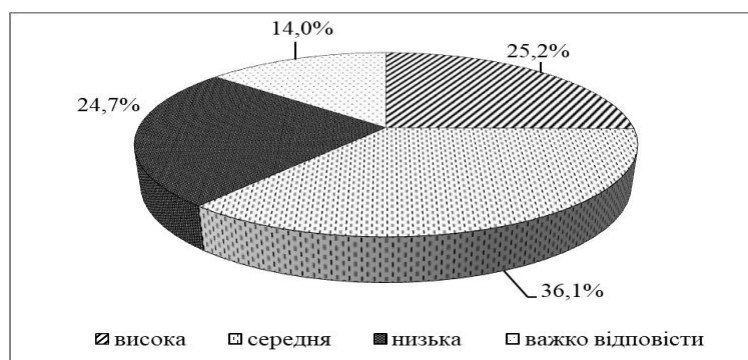


Рис. 2. Самооцінка рухової активності жінками сільської місцевості (n = 745)

Жінки, які проживають у сільській місцевості, вказали також на залежність рівня їхньої рухової активності від пори року. Найнижчий рівень рухової активності спостерігається у них у зимовий період, що пов'язано із відсутністю робіт на земельних ділянках, городах тощо.

Рухова активність жінок сільської місцевості здебільшого є побутового характеру, пов'язана з виконанням різноманітних робіт по господарству. Підтвердженням цього є результати відповідей жінок на питання, що стосувалося їхньої активності у заняттях фізичними вправами. Так, лише 11,5% жінок займаються фізичними вправами систематично, більшість (65,8%) вважають їх необхідними, проте не займаються, посилаючись на відсутність часу і умов для занять, а частина жінок сільської місцевості (22,7%) не бачать необхідності у заняттях фізичними вправами.

Варто зазначити, що активність жінок сільської місцевості у заняттях фізичними вправами знижується з віком. Займаються фізичними вправами регулярно 16,2% жінок першого зрілого віку, 12,4% жінок другого зрілого віку і 6,4% жінок пенсійного віку, які проживають у сільській місцевості (рис. 3). На заняття фізичними вправами жінки витрачають від 15 хвилин до 1 години.

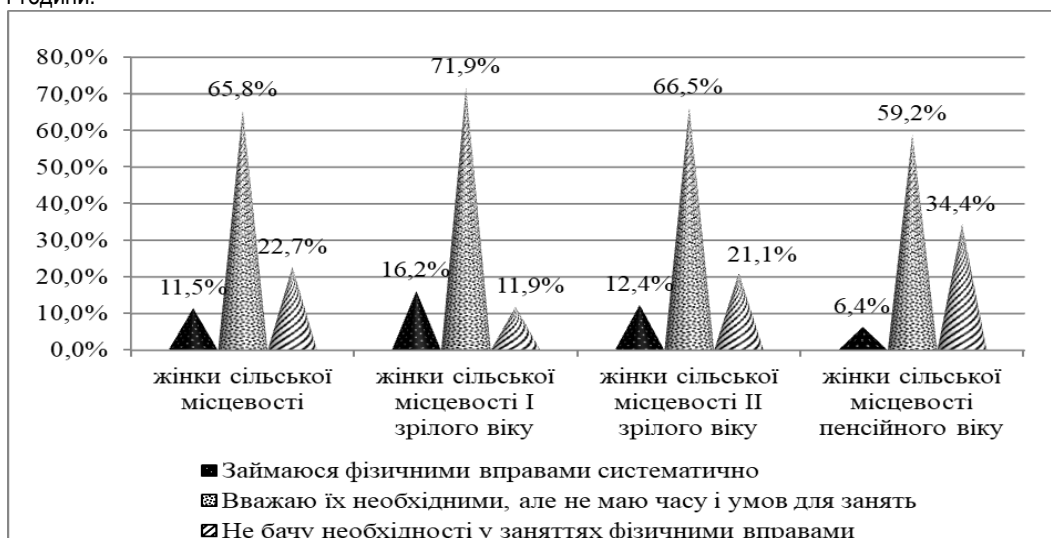


Рис. 3. Активність жінок сільської місцевості у заняттях фізичними вправами

У проведеному дослідженні було з'ясовано форми рухової активності, властиві для жінок. Так, 71,1% жінок, які проживають у сільській місцевості пересуваються у справах пішки, постійно займаються побутовою фізичною працею 89,3% жінок сільської місцевості. Проте, не виконує ранкову гігієнічну гімнастику жодна жінка сільської місцевості, самостійно займаються фізичними вправами 9,5% жінок, які проживають у селах, заняття у фізкультурно-оздоровчих групах відвідують 1,2% жінок, які проживають у сільській місцевості.

Жінки, що проживають у сільській місцевості, у вільний час здебільшого надають перевагу пасивним видам занять: переглядають телевізійні програми (22,2%), вишивають, в'яжуть (20,0%). На перегляд телепрограм жінки сільської місцевості витрачають від 1 до 3 годин на день, своїм захопленням (вишивають, в'яжуть) відводять 1-2 години на день. Найменше приваблюють жінок сільської місцевості такі захоплення, як відвідування музеїв, кінотеатрів, театрів (7,0%), комп'ютерні ігри (8,7%) та заняття фізичними вправами (11,5%). На проведення часу в Інтернеті жінки, які проживають у сільській місцевості, витрачають від 20 до 50 хвилин на день і це переважно жінки першого зрілого віку.

Висновки. У результаті проведеного дослідження було встановлено, що більшість жінок сільської місцевості оцінюють власний рівень здоров'я як посередній (70,0%), добрий (11,8%), задовільний (8,1%). На ідеальний рівень здоров'я вказали 3,9% жінок, на незадовільний – 6,2% опитаних.

Не хворіли впродовж року 37,7% жінок сільської місцевості, хворіли близько двох тижнів – 22,5% жінок, близько місяця – 20,0% опитаних, понад місяць – 9,7% респондентів, понад два місяці – 10,1% жінок, які проживають у сільській місцевості.

Жінки сільської місцевості оцінюють власну рухову активність як середню (36,1%), високу (25,2%), низьку (24,7%). Не змогли визначитися 14,0% жінок.

Займаються фізичними вправами систематично 11,5% жінок сільської місцевості, 65,8% вважають їх необхідними, проте не займаються, посилаючись на відсутність часу і умов для занять, а 22,7% жінок сільської місцевості не бачать необхідності у заняттях фізичними вправами.

Перспективи подальших досліджень полягають у впровадженні заходів, спрямованих на підвищення спеціально організованої рухової активності жінок сільської місцевості у режимі дня, що сприятиме зміцненню їхнього здоров'я і підвищенню працездатності.

Література

1. Горенко З. Медична активність як складова частина здорового способу життя // Молода спортивна наука України: зб. тез доп. – Л., 2017. – Вип. 21, т.4. – С. 106.
2. Індекс здоров'я. Україна–2018: Результати загальнонаціонального дослідження / Укл. Степурко Т.Г. та ін. Київ, 2018. – 175 с.
3. Медведовська Д.Д., Дячук Н.В. Стан здоров'я дорослого населення України, діяльність та ресурсне забезпечення закладів охорони здоров'я в регіональному аспекті. Україна // Здоров'я нації, 2012. – Вип. 1(21). – С. 30–38.
4. Прокопенко Н. О. Вікові особливості оздоровчої фізичної культури // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2017. – Серія 15, вип. 5 К (86) 17. – С. 264–269.
5. Ріпак М., Боднар І. Особливості рухової активності дорослих жінок у вільний час // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2019. – Серія 15. Вип. 5К(113)19. – С. 280–285.
6. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 рік / МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». – Київ, 2017. – 516 с.
7. Haskell W. L., Lee I-Min, Pate Russell R., Powell Kenneth E., Blair Steven N., Franklin Barry A., Macera Caroline A., Heath Gregory W., Thompson Paul D., Bauman Adrian. Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association // *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2007. – Volume 39. – Issue 8. – p. 1423–1434. doi: 10.1249/mss.0b013e3180616b27
8. Pavlova Iu., Vynogradskiy B., Ripak I., Zikrach D., Borek Z. Prognostication of health-related life quality of Ukrainian residents due to physical activity level // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2016. – Vol. 16, is. 2. – P. 418–423. DOI:10.7752/jpes.2016.02065
9. Rejeski W.J., Mihalko S.L. Physical activity and quality of life in older adults // *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 2001. – No. 56. – pp. 23–35. https://doi.org/10.1093/gerona/56.suppl_2.23
10. Strohle A. Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders // *Journal of neural transmission*, 2009. – 116:777–784. doi: 10.1007/s00702-008-0092-x.
11. Wojciechowska P. Physical activity and human health // *Medical Studies / Studia Medyczne*, 2015. – № 30(4). – P. 254–260. doi:10.5114/ms.2014.47924.

References:

1. Horenko, Z. (2017), "Medical activity as an integral part of a healthy lifestyle", *Moloda sportyvna nauka Ukrayiny: zb. тез доп.*, L., Vyp. 21, t.4, p. 106.
2. Results of a National Survey (2018), "Health Index. Ukraine – 2018", Ukl. Stepurko, T.H. та in., K., 175 p.
3. Medvedov'ska, D.D., Dyachuk, N.V. (2012), "Health status of the adult population of Ukraine, activities and resources of healthcare institutions in the regional aspect. Ukraine", *Zdorov'ya natsiyi*, Vyp. 1(21), pp. 30–38.

4. Prokopenko, N.O. (2017), "Age features of health physical education", *Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport): nauk. chasopys natsional'noho ped. u-tu im. M. P. Drahomanova, K., Seriya 15, vyp. 5 K (86) 17*, pp. 264–269.
5. Ripak, M., Bodnar, I. (2019), "Features of motor activity of adult women in their free time", *Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport): nauk. chasopys natsional'noho ped. u-tu im. M. P. Drahomanova, K., Seriya 15, vyp. 5K(113)19*, pp. 280–285.
6. MOZ Ukrayiny, DU "UISD MOZ Ukrayiny" (2017), "Annual report on the state of health of the population, the sanitary-epidemic situation and the results of activity of the health care system of Ukraine. 2016", K., 516 p.
7. Haskell, W. L., Lee I-Min, Pate Russell, R., Powell Kenneth, E., Blair Steven, N., Franklin Barry, A., Macera Caroline, A., Heath Gregory, W., Thompson Paul, D., Bauman, A. (2007), "Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association", *Medicine & Science in Sports & Exercise*, Volume 39, Issue 8, pp. 1423–1434. doi: 10.1249/mss.0b013e3180616b27
8. Pavlova, Iu., Vynogradskiy, B., Ripak, I., Zikrach, D., Borek, Z. (2016), "Prognostication of health-related life quality of Ukrainian residents due to physical activity level", *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 16, is. 2, pp. 418–423. DOI:10.7752/jpes.2016.02065
9. Rejeski, W.J. and Mihalko, S.L. (2001), "Physical activity and quality of life in older adults", *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, No. 56, pp. 23–35. https://doi.org/10.1093/gerona/56.suppl_2.23
10. Strohle, A. (2009), "Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders", *Journal of neural transmission*, No. 116, pp. 777–784. doi: 10.1007/s00702-008-0092-x.
11. Wojciechowska, P. (2015), "Physical activity and human health", *Studia Medyczne*, No. 30 (4), pp. 254–260. doi.org/10.5114/ms.2014.47924

DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2019.12(120)19.20
УДК: 796.071.4:378.091.33-027.22:796

Сватъев А.В.
Запорізький національний університет

ЗМІСТ ЗАГАЛЬНО-ОСВІТЯНСЬКОГО КОМПОНЕНТУ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО МЕНЕДЖЕРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В статті на основі аналізу психолого-педагогічної літератури було з'ясовано загально-освітнянський контекст складової підготовки майбутнього менеджера фізичної культури і спорту до професійної діяльності, а саме: «освіта», «професійна освіта», «виховання», «виховання й розвиток», «розвиток особистості».

На основі теоретичного аналізу було визначено, що незважаючи на значну кількість досліджень з питань організації процесу навчання фахівців у вищих навчальних закладах, проблема підготовки майбутнього менеджера фізичної культури і спорту до професійної діяльності висвітлена недостатньо. Залишаються нерозв'язаними питання відповідності вимог, які пред'являються суспільством до підготовки майбутніх фахівців відповідно до нових соціально-економічних умов і наявним рівнем підготовки цих фахівців до професійної діяльності.

Ключові слова: освіта, професійна підготовка, професійна діяльність менеджера фізичної культури і спорту.

Сватъев А. В. Содержание общеобразовательного компонента подготовки будущего менеджера физической культуры и спорта к профессиональной деятельности. В статье на основе анализа психолого-педагогической литературы был выяснен общеобразовательный контекст составляющей подготовки будущего менеджера физической культуры и спорта к профессиональной деятельности, а именно: «образование», «профессиональное образование», «воспитание», «воспитание и развитие», «развитие личности».

На основе теоретического анализа было определено, что несмотря на значительное количество исследований по вопросам организации процесса обучения специалистов в высших учебных заведениях, проблема подготовки будущего менеджера физической культуры и спорта к профессиональной деятельности освещена недостаточно. Остаются нерешенными вопросы соответствия требований, которые пред'являются обществом к подготовке будущих специалистов в новых социально-экономических условиях, и имеющимся уровнем подготовки этих специалистов к профессиональной деятельности.

Ключевые слова: образование, профессиональная подготовка, профессиональная деятельность менеджера физической культуры и спорта.

Svatyev A. The Content of the General educational component of training the future Manager of physical culture and sports to professional activity.

In article on the basis of the analysis of psychological and pedagogical literature, it was found General education component context of preparation of the future of coach-teacher of professional activity, namely: «education», «professional education», «education», «education and development», «development of the personality».

On the basis of theoretical analysis it was determined that despite the significant amount of research on the organization of