

3. Naumchuk, V. (2018). Vykorystannya rukhlyvykh i navchal'nykh ihor u sportyvnyy pidhotovtsi yunykhn futbolistiv [The use of mobile and educational games in the sports training of young football players]. *Slobozhans'kyi naukovy-sportyvnyy visnyk*, 1, 47-52. Access <https://doi.org/10.15391/snsv.2018-1.008> [in Ukrainian]
4. Saprun, S., & Korniyenko, S. (2022). Metodichni aspekty vidboru ta rann'oyi ihrovoyi oriyentatsiyi yunykhn futbolistiv z vrakhuvanniam yikh individual'nykh osoblyvostey [Methodical aspects of selection and early game orientation of young football players, taking into account their individual characteristics]. *Naukovyy visnyk Izmayil's'koho derzhavnoho humanitarnoho universytetu*, 58, 128-140. Access [https://doi.org/10.31909/26168812.2022-\(58\)-14](https://doi.org/10.31909/26168812.2022-(58)-14) [in Ukrainian]
5. Titova, H., Boboshko, V., & Mozhyh, S. (2019). Sportyvnyy vidbir na pochatkovykh etapakh pidhotovky yunykhn futbolistiv [Sports selection at the initial stages of training young football players]. *Visnyk Prykarpat's'koho universytetu. Seriya: Fizychna kul'tura*, 33, 96-102. Access <https://doi.org/10.15330/fcult.33.96-102> [in Ukrainian]
6. Ulan, A., & Kos, R. (2022). Vidobrazhennya tendentsiyi do omolodzhennya svitovoho futbolu u chempionatakh riznykh krayin svitu [Reflection of the tendency to rejuvenate world football in the championships of different countries of the world]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*, 3, 27-31. Access mode <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.27-31> [in Ukrainian]
7. Fortin-Guichard, D., Huberts, I., Sanders, J., van Elk, R., Mann, D. L., & Savelsbergh, G. J. (2022). Predictors of selection into an elite level youth football academy: A longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, 40(9), 984-999. Access <https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2044128> [in English]
8. Sarmiento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., & Araújo, D. (2018). Talent identification and development in male football: A systematic review. *Sports medicine*, 48, 907-931. Access <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0851-7> [in English]
9. Sieghartsleitner, R., Zuber, C., Zibung, M., Charbonnet, B., & Conzelmann, A. (2019). Talent selection in youth football: technical skills rather than general motor performance predict future player status of football talents. *Current Issues in Sport Science (CISS)*, 4, 100-111. Access https://doi.org/10.15203/CISS_2019.011 [in English]
10. Vozniuk, T., Shchepotina, N., Koliadych, Yu., Lazarenko, N., Ihnatova, O., Baiurko, N., Kostiukevych, V., Svirshchuk, N., Perepelytsia, M., & Chyzhevska, N. (2021). Methods of Primary Selection of Young Football Players. *Sport Mont*, 19(S2), 9-15. Access <https://doi.org/10.26773/smj.210902> [in English]

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).23](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).23)
УДК 796-056.22.73

Ковальова Н. В.
<https://orcid.org/0000-0002-9812-847X>
кандидат наук фізичного виховання,
доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ
Дмитрів Р. В.
<https://orcid.org/0000-0002-2759-9362>
викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ
Коваленко К. А.
<https://orcid.org/0009-0001-6893-8690>
викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ
Ковальов В. О.
<https://orcid.org/0000-0002-312-3227>
старший викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ

РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

Статтю присвячено дослідженню рівня рухової активності внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. Мета дослідження - визначити рівень рухової активності внутрішньо переміщених жінок зрілого віку.

Для вирішення поставленої мети було використано такі методи: теоретичний аналіз і обробка даних, описовий метод, систематизація й узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, Фременгеймська методика та методи математичної статистики.

В статті представлені результати щодо ставлення внутрішньо переміщених жінок зрілого віку до занять спеціально-організованою руховою діяльністю, їхні мотиваційні пріоритети. Досліджено мотиваційні установки внутрішньо переміщених жінок зрілого віку на заняттях спеціально-організованою руховою діяльністю. Встановлено, що на перше місце жінки поставили підтримку й підвищення фізичної підготовленості. Друге місце посів варіант – відволікання від проблем та негараздів, третє місце жінки віддали – пошуку нових знайомств.

За допомогою Фременгеймської методики був досліджений рівень рухової активності внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. Представлені дані результатів дослідження. Встановлено, що жінки мають низькі показники високого та середнього рівня рухової активності. Висвітлена необхідність включення в режим дня (робочого та

вихідного) заходів, які будуть направлені на підвищення рівня рухової активності й зокрема діяльності, що відповідає високому рівню активності

Ключові слова. Рухова активність, жінки зрілого віку, здоров'я, здоров'я, якість життя.

Kovalova Nataliya, Dmytriv Roman, Kovalenko Kateryna, Kovalov Volodymyr **Level of motor activity of internally displaced women of nature age.** The article is devoted to the study of the level of motor activity of internally displaced women of mature age. The purpose of the study is to determine the level of motor activity of internally displaced women of mature age.

The following methods were used to solve the set goal: theoretical analysis and data processing, descriptive method, systematization and generalization of scientific and methodical literature, pedagogical observation, Fremenheim method and methods of mathematical statistics.

The article presents the results regarding the attitude of internally displaced women of mature age to specially organized physical activities, their motivational priorities. The motivational attitudes of internally displaced women of mature age during classes in specially organized physical activity were studied. It was established that women put support and improvement of physical fitness in the first place. The second place was taken by the option - distraction from problems and troubles, the third place was given by women - the search for new acquaintances.

Using the Fremenheim method, the level of motor activity of internally displaced women of mature age was investigated. The data of the research results are presented. It was established that women have low indicators of high and medium levels of motor activity. The need to include activities in the daily (working and weekend) regime that will be aimed at increasing the level of motor activity and, in particular, activities corresponding to a high level of activity, is highlighted

Keywords. Physical activity, mature women, health, health, quality of life.

Постановка проблеми. Сьогодні в надскладних умовах України, які характеризуються крайньою нестабільністю, розповсюдженням військовим конфліктом, погіршенням економічної ситуації, несприятливими політичними рішеннями, масове переміщення людей, які є вимушеними переселенцями є однією з найголовніших соціальних проблем України [1, 10].

Дані Міністерства соціальної політики України свідчать, що початок повномасштабного вторгнення й активних бойових дій після 24 лютого 2022 року, запровадження воєнного стану в Україні спричинили масове переміщення – громадяни лишають свої домівки в пошуках безпеки та захисту [7]. Наразі кількість офіційно зареєстрованих внутрішньо переміщених осіб в країні досягає 4,9 млн осіб.

Внутрішньо переміщені особи стикаються з труднощами процесі побутового забезпечення, працевлаштування, придбання найважливіших речей за особистих засобів [11; 12]. Вище зазначені проблеми сприяють розвитку роздратованості, тривожності, депресії, порушення сну, зниження рівня рухової активності та загального самопочуття [2, 9].

За останніх два роки в Україні спостерігається тенденція до погіршення демографічних процесів, збільшення захворюваності, та зменшення тривалості життя. Велике занепокоєння фахівців різних галузей викликає тенденція до погіршення здоров'я жінок зрілого віку. Достатня кількість досліджень підтверджує розвиток ознак передчасного старіння, появу надлишкової маси тіла та збільшується ризик виникнення багатьох хронічних захворювань.

Держава, в свою чергу намагається вживаються заходи для забезпечення ефективного функціонування існуючої системи соціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб. Ініціює виплати, підтримку ВПО, проведення різноманітних зустрічей, соціальних, волонтерських програм однак вони не в повній мірі можуть відповідати викликам які сьогодні спіткали наше суспільство [4, 8].

Зазначений нами комплекс проблем зумовлює необхідність визначення рівня рухової активності внутрішньо переміщених жінок зрілого віку.

Аналіз літературних джерел.

Проблеми, з якими зустрічаються внутрішньо переміщені особи висвітлювати в своїх роботах багато вітчизняних науковців, проведено багато наукових досліджень. Серед сучасних науковців питання психофізичного стану внутрішньо переміщених жінок зрілого віку, висвітлювали Андрєєва О.В. (2023), Гакман А. (2023) вивчали особливості способу життя та рухової активності жінок зрілого віку із надлишковою масою Єракова Л.А. (2021), Кашуба В.О. (2020)

Гакман А. (2021) вивчала особливості фізичного та психологічного станів внутрішньо переміщених осіб, Волосюк А (2021), Андрєєва О. визначили напрями діяльності фітнес клубів Буковини у залученні внутрішньо переміщених осіб [5].

Психологічні проблеми з якими стикаються внутрішньо переміщені особи, зокрема жінки представлені в роботах Балакіревої О. (2015), Маслюк А. (2017)

Ряд науковців зазначають (Андрєєва О., Круцевич Т., Єракова Л.), що недостатній рівень рухової активності жінок першого зрілого віку призводить до підвищення рівня захворюваності та зменшення стійкості організму жінки до різних несприятливих зовнішніх і внутрішніх факторів [6]. Тому визначення рівня рухової активності внутрішньо переміщених жінок зрілого віку є досить значущим та своєчасним.

Мета роботи – визначити рівень рухової активності внутрішньо переміщених жінок зрілого віку.

Для вирішення поставленої мети було використано такі методи: теоретичний аналіз і обробка даних, описовий метод, систематизація й узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, Фременгеймська методика та методи математичної статистики.

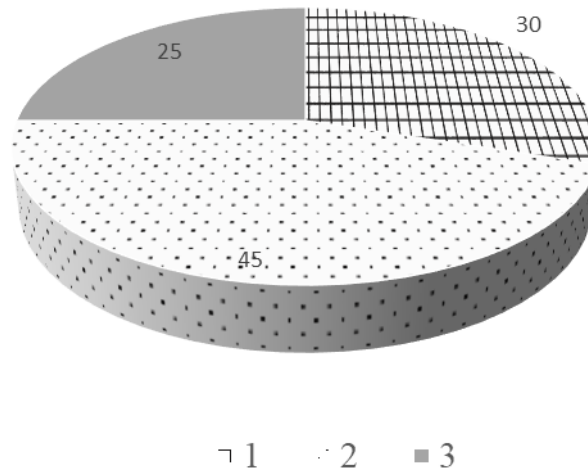
Організація досліджень.

Дослідження проводилися в НУФВСУ, на кафедрі здоров'я, фітнесу та рекреації. Для рівня рухової активності внутрішньо переміщених жінок зрілого віку було досліджено 20 жінок зрілого віку, які під час війни вимушені були проживати в м. Києві.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Аналізуючи наукову літературу зрозумілим є те, що низький рівень значимості для внутрішньо переміщених жінок зрілого віку факторів, пов'язаних з руховою активністю, послужив причиною поглибленого дослідження рівня рухової активності жінок та характеру попередньої рухової активності [3].

На момент проведення анкетування тільки 30,0 % внутрішньо переміщених жінок зрілого віку відповіли стверджуюче на питання про систематичне відвідування занять спеціально-організованої рухової активності (рис. 1). Однак, було встановлено, що переважна більшість жінок відвідують такі заняття систематично – 45,0 %. 25% жінок взагалі не приймають участь в таких заходах.



- 1 – систематично приймають участь;
- 2 – епізодично приймають участь;
- 3 – не приймають участь.

Рис.1. Відношення внутрішньо переміщених жінок зрілого віку до занять спеціально-організованою руховою діяльністю (n=40), %

Становлять певний інтерес відповіді жінок першого зрілого віку про їхні мотиваційні установки на заняттях спеціально-організованою руховою діяльністю (табл. 1).

Таблиця 1

Мотиваційні установки внутрішньо переміщених жінок зрілого віку на заняттях спеціально-організованою руховою діяльністю (n=40)

| Варіанти відповідей | Ранг |
|--|------|
| Підтримка й підвищення фізичної підготовленості | I |
| Відволікання від проблем та негараздів | II |
| Пошук нових знайомств | III |
| Вдосконалювання фізичних здібностей | IV |
| Поліпшення настрою, самопочуття | V |
| Спілкування, можливість знайти однодумців та підтримку | VI |
| Інше | VII |

Дані дослідження свідчать, що на перше місце жінки поставили підтримку й підвищення фізичної підготовленості. Друге місце посів варіант – відволікання від проблем та негараздів, третє місце жінки віддали – пошуку нових знайомств. Це пов'язано з тим, що жінки стикаються з проблемою самотності у новому місті проживання. Відчують спустошення, накопичення проблем та потребують підтримки оточуючих. Це знайшло відображення у відповідях – поліпшення настрою, самопочуття, спілкування, пошук однодумців та підтримки.

З'ясувавши відношення внутрішньо переміщених жінок до спеціально-організованої рухової активності та систематизувавши мотиваційні установки жінок до занять руховою активністю нами було прийнято рішення про проведення досліджень з використанням бланків Фременгеймської методики. Жінки мали можливість самостійно заповнити бланки врахувавши всі види діяльності протягом робочого та вихідного дня.

Нами було встановлено, що в загальному рівень рухової активності у жінок занадто низький (рис.2).

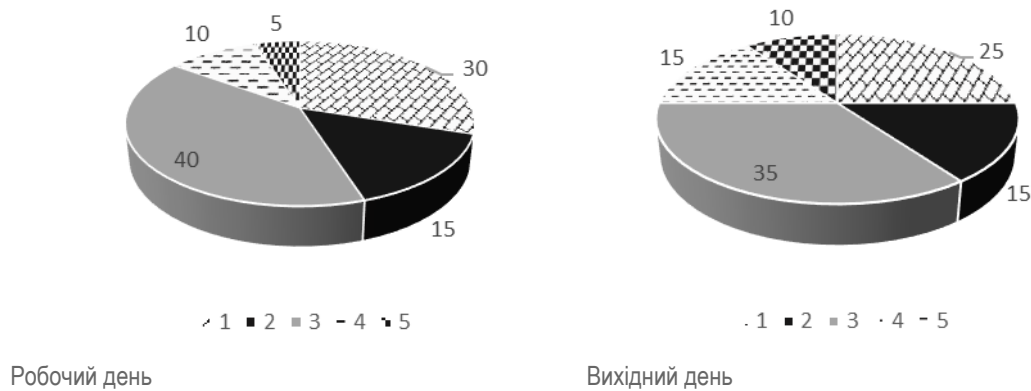


Рис. 2. Структура добової рухової активності внутрішньо переміщених жінок зрілого віку (n=40)

1 – базовий рівень, 2 – сидячий рівень, 3 – малий рівень, 4 – середній рівень, 5 – високий рівень.

Зовсім невисокі показники середнього та особливо високого рівня рухової активності як у вихідний та і у робочий день. На нашу думку це пов'язано з великою зайнятістю внутрішньо переміщених жінок зрілого віку, високим рівнем стресу та психо-емоційного перенапруження, недостатнім рівнем знань про значення рухової активності як засобу профілактики стресу, подолання відчуття самотності та гармонійного розвитку та їхнім не вмінням розподіляти раціонально свій час для того, щоб знайти можливість для занять спеціально-організованою руховою активністю.

Отже, проведені нами дослідження свідчать про низький рівень рухової активності внутрішньо переміщених жінок зрілого віку та необхідність включення в режим їх дня (робочого та вихідного) заходів, які будуть направлені на підвищення рівня рухової активності й зокрема діяльності, що відповідає високому рівню активності.

Висновки. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури, інформації мережі Інтернет та власні дослідження дозволяють зробити висновок про те, що сьогодні найбільш вразливою категорією громадян в Україні є внутрішньо переміщені особи. В умовах війни, коли чоловіки вступили до лав Збройних сил України на жінку покладаються ще більші функції та відповідальність за свою сім'ю та життя дітей. Все це призводить до того, що жінки постійно перебувають у стані стресу, тривоги та пошуку не звертаючи увагу на своє здоров'я. Встановлено, що достатній рівень рухової активності може сприяти профілактиці стресових станів, пошуку гармонії, покращенню настрою, самопочуття та сприяти розвитку рухових якостей, що в підсумку призведе до покращення здоров'я та якості життя сучасної жінки.

Фрементгеймська методика дозволила нам проаналізувати показники рухової активності внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. У більшості жінок зрілого віку переважає сидячий та базовий рівні рухової активності. Дані які відповідають за високий рівень надзвичайно низькі, як в робочий так і у вихідний день. Частка високого рівня рухової активності в робочий день становить 5%, а у вихідний день – 10%.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку рекомендацій щодо можливостей підвищення рівня рухової активності за рахунок участі в рекреаційно-оздоровчих заходах.

Література.

1. Андреева О. В., Гакман А. В., Волосюк А. О., Кошура А. В. Психофізичний стан внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. Вісник Прикарпатського національного університету. Серія: Фізична культура. 2023. Вип. 40. С. 3–8.
2. Андреева О, Гакман А. Вплив способу життя на показники психоемоційного стану осіб похилого віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022. Вип. 3. С. 32-36.
3. Андреева Олена, Гакман Анна, Волосюк Анна. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як спосіб зниження тривожності у внутрішньо переміщених осіб. Місце і роль фізичної терапії у сучасній системі охорони здоров'я: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Чернівці 16.02.2023 року) / за редакцією Я.Б. Зоря. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т. 2023. С. 13-16.
4. Балакірева О. Спектр проблем внутрішніх переселенців в Україні: швидка оцінка ситуації та потреб. URL: <http://www.uisr.org.ua/news/36/83.html>
5. Гакман, Анна, Анна Волосюк. Особливості фізичного та психологічного станів внутрішньо переміщених осіб. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: зб. матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції (7-8 жовтня 2022 року, м. Львів). Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського. 2022. С. 22-24. ISBN 978-617-8135-02-7.
6. Єракова, Л., Мацак, А., Пальнікова М. Особливості способу життя та рухової активності жінок зрілого віку із надлишковою масою тіла. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. № 4(134). С. 42-45. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4\(134\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4(134).11)
7. Имас Е.В., Дутчак М.В., Трачук С.В. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности. Киев. Олимп. л-ра. 2013. 142 с.
8. Маслюк А. М. Вплив емоційних станів на розвиток особистості. Психологічний часопис: збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка. Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. 2017. № 2 (6). Вип. 6. С. 57-69.

9. Песоцька Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. *Social Work and Education*, 2022. Вип. 9(1). С. 88-89.
10. Andrieieva Olena, Nahorna Anastasiia. Evaluation of the effectiveness of the program of independent preventive and health-enhancing exercise classes for middle-aged overweight women. *Pedagogy and Psychology of Sport*. 2020. №6 (4). С.36-44.
11. Kashuba Vitalii, et al. Impact of aquafitness training on physical condition of early adulthood women. *Physical Education Theory and Methodology* 21.2 .2021. p 152-157.
12. Synytsya T. Description of Health Aerobics and Mental Fitness Exercise Package Program Content. *Kultura Fizyczna. Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie*. 2018. No17(1). P.131–139. ISSN1895–8680.

References

1. Andreeva O.V., Hakman A.V., Volosyuk A.O., Koshura A.V. (2023) Psykhofizychnyi stan vnutrishno peremishchenykh zhinok zriloho viku. [Psychophysical condition of internally displaced women of mature age]. *Bulletin of the Prykarpatsky National University. Series: Physical culture. Issue 40*. P. 3–8.
2. Andreeva O, Hakman A. (2022) Vplyv sposobu zhyttia na pokaznyky psykhoemotsiinoho stanu osib pokhyloho viku. [The influence of lifestyle on indicators of the psycho-emotional state of the elderly]. *Theory and methods of physical education and sports. Vol.3*. P. 32-36.
3. Olena Andreeva, Anna Gakman, Anna Volosyuk. (2023) Ozdorovcho-rekreatsiina rukhova aktyvnist yak sposib znyzhennia tryvozhnosti u vnutrishno peremishchenykh osib. [Health-recreational physical activity as a way to reduce anxiety in internally displaced persons]. *The place and role of physical therapy in the modern health care system: materials of the II All-Ukrainian Scientific and Practical Internet Conference (Chernivtsi, February 16, 2023) / edited by Y.B. Dawn Chernivtsi: Chernivtsi national University*. P. 13-16.
4. Balakireva O. Spektr problem vnutrishnykh pereselentsiv v Ukraini: shvydka otsinka sytuatsii ta potreb. [The range of problems of internally displaced persons in Ukraine: a quick assessment of the situation and needs]. URL: <http://www.uisr.org.ua/news/36/83.html>
5. Hakman, Anna, Anna Volosyuk. (2022) Osoblyvosti fizychnoho ta psykhologichnoho staniv vnutrishno peremishchenykh osib. [Peculiarities of the physical and psychological conditions of internally displaced persons]. *Problems of intensification of recreational and recreational activities of the population: coll. materials of the XIII International Scientific and Practical Conference (October 7-8, 2022, Lviv). Lviv: LDUFK named after Ivan Boberskyi*. P. 22-24. ISBN 978-617-8135-02-7.
6. Yerkova, L., Matsak, A., Palnikova, M. (2021) Osoblyvosti sposobu zhyttia ta rukhovoï aktyvnosti zhinok zriloho viku iz nadlyshkovoiu masoiu tila. [Peculiarities of lifestyle and motor activity of overweight women of mature age]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), № 4(134)*. P 42-45. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4\(134\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4(134).11)
7. Imas E.V., Dutchak M.V., Trachuk S.V. (2013) Stratehyy y rekomendatsyy po zdorovomu obrazu zhyzny y dvyhatelnoi aktyvnosti [Strategies and recommendations for a healthy lifestyle and physical activity]. *Kyiv: Olympus. I-ra*. 142 p.
8. Maslyuk A. M. (2017) Vplyv emotsiinykh staniv na rozvytok osobystosti. [Influence of emotional states on personality development]. *Psychological journal: collection of scientific works / edited by S.D. Maksimenko No. 2 (6). Vol. 6*. Kyiv: Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. P. 57-69.
9. Pesotska Yu. (2022) Sotsialna rehabilitatsiia ta sotsialna adaptatsiia vnutrishno peremishchenykh osib. [Social rehabilitation and social adaptation of internally displaced persons]. *Social Work and Education*. 9(1). P. 88-89.
10. Andrieieva Olena, Nahorna Anastasiia. (2020) Evaluation of the effectiveness of the program of independent preventive and health-enhancing exercise classes for middle-aged overweight women. *Pedagogy and Psychology of Sport*. №6 (4). P.36-44.
11. Kashuba Vitalii, et al. (2021) Impact of aquafitness training on physical condition of early adulthood women. *Physical Education Theory and Methodology*. P. 152-157.
12. Synytsya T. (2018) Description of Health Aerobics and Mental Fitness Exercise Package Program Content. *Kultura Fizyczna. Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie*. No17(1). P.131–139. ISSN1895–8680.