

УДК 378:796-055.2

Нестерова Т.В.,

доцент кафедри фізичної культури та спортивної майстерності
Гуманітарного інституту
Київського університету імені Бориса Грінченка,
кандидат педагогічних наук, доцент;

Слюсар К.Ю.,

викладач кафедри фізичної культури та спортивної майстерності
Гуманітарного інституту
Київського університету імені Бориса Грінченка;

Заярна О.В.,

магістрант кафедри фізичної культури та спортивної майстерності
Гуманітарного інституту
Київський університет імені Бориса Грінченка

ФОРМИ ТА ЗАСОБИ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ФАКТОРА ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ-ЖІНОК ГУМАНІТАРНОГО ІНСТИТУТУ КИЇВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Аналізується рухова активність як фактор підвищення працездатності жінок, які викладають у Гуманітарному інституті Київського університету імені Бориса Грінченка. Визначено чинники з розв'язання проблем оптимізації рухової активності жінок-викладачів на основі порівняльного аналізу українського, російського та казахського вишів.

Ключові слова: рухова активність, фізичне виховання, працездатність, жінки-викладачі, види, форми, засоби, здоровий спосіб життя.

Для більшості розвинених країн актуальним є збереження і підтримка фізичного та психічного здоров'я жінок зрілого та похилого віку, які виконують різноманітні соціальні, виробничі, політичні, сімейні, репродуктивні, виховні функції. При цьому питання здоров'я і працездатності жінок стає тим гостріше, чим помітніші успіхи цивілізації. Справжнім негараздом нашого часу стала проблема дефіциту рухової активності, що провокує виникнення порушень в організмі. Найбільшою мірою зазначена проблема стосується людей, що займаються різними видами інтелектуальної діяльності, у тому числі викладачів-жінок ВНЗ.

Сучасна вища школа вимагає великої і напруженої праці викладача, ефективність якої залежить від їхнього здоров'я. З огляду на це, дослідження рухової активності жінок першого зрілого віку, зокрема тих, що є викладачами, є актуальним, оскільки дає можливість покращити їхній фізичний стан і здоров'я і таким чином зберегти його, підвищивши працездатність і адаптаційні можливості організму.

Успіхи цивілізації багато чого дали людству: електрика, телебачення, швидкісний транспорт, механізацію побуту, комп'ютерні технології. Все це, з одного боку, полегшило життя, з іншого — стало причиною неузгодженості природних, соціальних, духовних основ людської життєдіяльності. Актуальною проблемою нашого часу (особливо в розвинених країнах) став дефіцит рухової активності, що є передумовою серцево-судинних, ендокринних, нервово-психічних розладів [5]. За останні роки великої популярності набувають фізкультурно-оздоровчі заняття для жінок, що спрямовані на досягнення й підтримку оптимального фізичного стану й зниження ризику розвитку захворювань кардіореспіраторної, імунної, ендокринної та інших функціональних систем [3; 4]. Ця проблема стосується, насамперед, людей, що займаються розумовою працею, тобто викладачів ВНЗ [2].

У працях фахівців зазначено, що стан здоров'я людини на 50–55 % залежить від соціальних умов, на 20–25 % — від ступеня забруднення середовища проживання, на 15–20 % — генетичного фактору і на 10–15 % — від стану охорони здоров'я в країні [1]. Тому доцільно використовувати всі форми та засоби для забезпечення здоров'я різних груп населення, в тому числі жінок, які працюють у ВНЗ. Різні види фізичних вправ, оздоровчих занять є одним із найефективніших засобів у боротьбі з малорухливим способом життя. Більшість авторів вважає, що необхідно зацікавити жінок у залученні їх до систематичних занять різними видами рухової активності, залежно від індивідуальних вподобань та індивідуальних можливостей: степ-аеробіка, роуп-скіпінг, шейпінг, плавання, ходьба, йога [6; 7]. Фахівці з рекреаційно-оздоровчої діяльності підкреслюють важливість раціонального фізичного навантаження для цієї вікової групи [8].

Метою статті є дослідження рухової активності як фактора підвищення працездатності жінок, які працюють викладачами

Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка порівняно з жінками-викладачами російських вишів та визначення форм і засобів її оптимізації. У дослідженні взяли участь 66 жінок-викладачів, які за віковою ознакою були розподілені на три групи: першого зрілого віку ($n = 30$), другого зрілого віку ($n = 32$) та похилого віку ($n = 4$).

Жінки-викладачі Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка в середньому працюють по 16–24 год. на тиждень у ВНЗ і до 10–15 годин удома. При цьому їхня трудова діяльність у виші в основному характеризується проведенням теоретичних, лабораторних, практичних занять, роботою з документами; трудова діяльність вдома переважно пов'язана з навчально-методичною роботою, а також з науковою та теоретичною. Майже всі жінки-викладачі мають додаткові роботи поза ВНЗ.

Жінки-викладачі першого зрілого віку ведуть малорухливий спосіб життя. Оцінка добової рухової активності цієї групи засвідчила, що в середньому вони вдень рухаються 2–3 год., другий зрілий — 5 год., похилий вік 3–5 год. Отже, найбільше рухаються жінки, середній вік яких складає 42 роки, а от жінки-викладачі першого зрілого віку ведуть переважно сидячий спосіб життя.

Більшість жінок-викладачів мають високий рівень тривожності. Велика частина їх (50 %) страждає від безсоння через хвилювання. Це звичайно відбувається внаслідок напруженої розумової діяльності та обмеження рухової активності, що, в свою чергу, негативно впливає на функціональний стан організму та працездатність.

Встановлено що більшість жінок-викладачів першого зрілого віку мають захворювання серцево-судинної (39 %) і травної системи (35 %) у другого зрілого віку — серцево-судинної (41 %), травної системи (22 %), ендокринної системи (17 %), а у похилого віку — переважають захворювання опорно-рухового апарату (43 %).

Більшість жінок-викладачів першого (47 %) і другого (60 %) зрілого віку вважають свою рухову активність недостатньою. В якості найбільш привабливих видів рухової активності жінки-викладачі обирають: аквааеробіку ($\Sigma x_i = 43$), пілатес ($\Sigma x_i = 56$), оздоровче плавання ($\Sigma x_i = 61$).

Порівняльний аналіз стану проблеми рухової активності викладачок Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка та їхніх колег із Західно-Казахстанського

державного університету ім. М. Утемісова (м. Уральськ), Белгородського державного національного дослідницького університету й Белгородського університету корпорації економіки і права (м. Белгород) засвідчив, що більшість жінок перебуває на роботі в середньому 8–16 годин на тиждень ($n = 55$), тоді як жінки-викладачі Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка — 16–24 год.: 30 % — перший зрілий вік ($n = 30$), 36,6 % — другий зрілий вік ($n = 32$) та 50 % — похилий вік ($n = 4$).

Викладачі-жінки Західно-Казахстанського державного університету ім. М. Утемісова, Белгородського державного національного дослідницького університету та Белгородського університету корпорації економіки і права підтвердили факт домашньої роботи ($n = 55$), пов'язаної з підготовкою до викладацької діяльності. Обсяг такої діяльності в середньому склав до десяти годин на тиждень. Жінки-викладачі Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка зазначили, зокрема, що характер їхньої роботи вдома має більш науковий характер для другого зрілого віку ($n = 32$) та похилого віку ($n = 4$) й навчально-методичний і науковий — для викладачів першого зрілого віку ($n = 30$) (рис. 1).

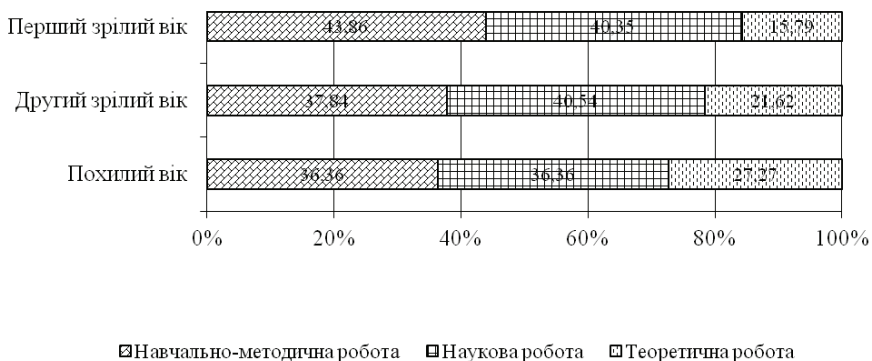


Рис. 1. Розподіл діяльності за характером роботи вдома жінок-викладачів Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка у 2012–2013 н. р.

Більшість жінок-викладачів другого зрілого віку Західно-Казахстанського державного університету ім. М. Утемісова, Белго-

родського державного національного дослідницького університету та Белгородського університету корпорації економіки і права до місця роботи дістаються транспортом (понад 80 %), переважно так само як і жінки-викладачі Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка (рис. 2).

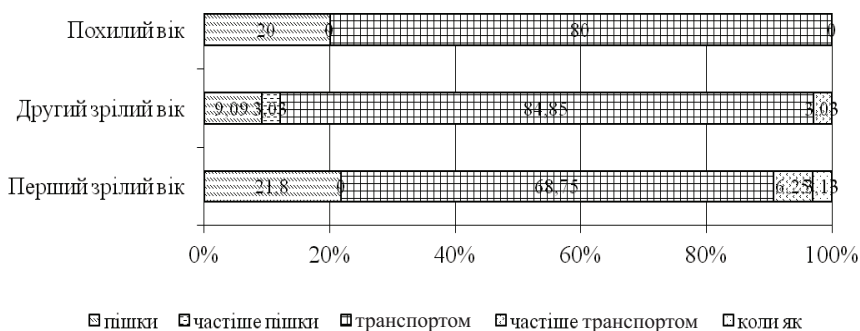


Рис. 2. Показник характеру переміщення від дому до місця роботи жінок-викладачів Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка у 2012–2013 н. р.

Більшість респондентів жінок-викладачів другого зрілого віку Західно-Казахстанського державного університету ім. М. Утемісова, Белгородського державного національного дослідницького університету та Белгородського університету корпорації економіки і права не мають додаткової роботи (70 %); 16 % мають таку роботу; 9 % мають непостійну додаткову роботу; викладачки Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка першого зрілого віку мають додаткову роботу — 20 %, і навіть не одну — 17 % та 20 % — непостійну; 50 % жінок-викладачок другого зрілого та похилого віку мають додаткову роботу.

Показовими також є відповіді респондентів Західно-Казахстанського державного університету ім. М. Утемісова, Белгородського державного національного дослідницького університету та Белгородського університету корпорації економіки і права на питання про обсяг рухової активності. Більшість жінок-викладачів рухаються менше однієї години на добу (69 %) на відміну жінки-викладачі Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка — від 2 до 5 годин (рис. 3).

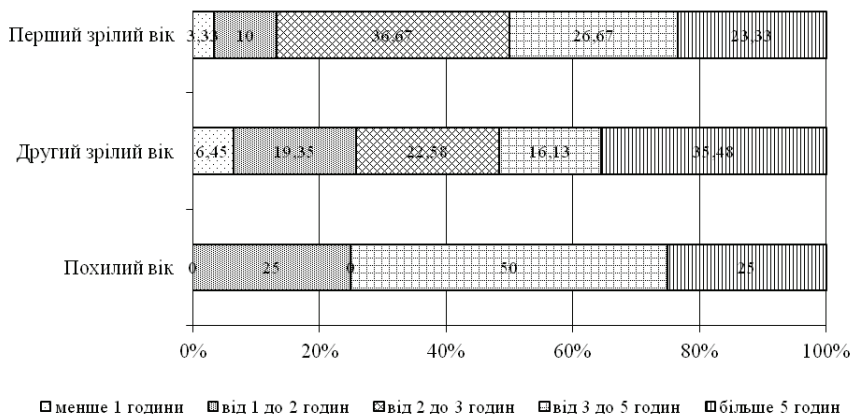


Рис. 3. Показник рухової активності вдень у жінок-викладачів Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка у 2012–2013 н. р.

Понад 60 % жінок-викладачів другого зрілого віку Західно-Казахстанського державного університету ім. М. Утемісова, Белгородського державного національного дослідницького університету та Белгородського університету корпорації економіки і права не займалися спортом, жінки-викладачі Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка, навпаки, здебільшого займалися спортом. Так, зокрема, 63 % — першого зрілого віку, 47 % — другого зрілого віку та 50 % — похилого віку.

Більшість опитаних жінок-викладачів другого зрілого віку Західно-Казахстанського державного університету ім. М. Утемісова, Белгородського державного національного дослідницького університету та Белгородського університету корпорації економіки і права у вільний час надають перевагу поєднанню активного і пасивного відпочинку (66 %), так само як і жінки-викладачі Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка (рис. 4).

Спираючись на результати дослідження, проведеного на базі Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка та Західно-Казахстанського державного університету ім. М. Утемісова, Белгородського державного національного до-

слідницького університету й Белгородського університету корпорації економіки і права, можемо дійти висновку про те, що в цілому жінки-викладачі зазначених ВНЗ мають рівнозначні показники навантаження на робочому місці: в середньому 16–24 год. на тиждень.

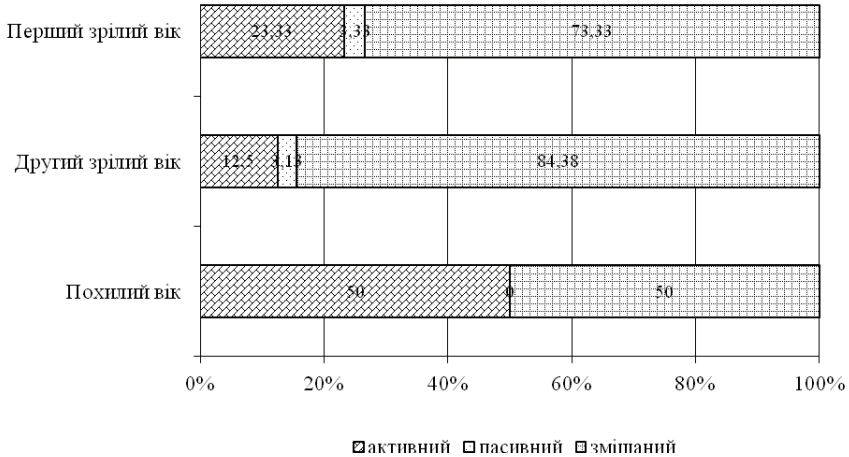


Рис. 4. Показник надання переваги у видах відпочинку жінками-викладачами Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка у 2012–2013 н. р.

Характер трудової діяльності вдома у викладачок характеризується навчально-методичною, науковою та теоретичною роботою, при цьому у жінок-викладачів другого зрілого віку Західно-Казахстанського державного університету ім. М. Утемісова, Белгородського державного національного дослідницького університету та Белгородського університету корпорації економіки і права це переважно навчально-методична робота.

Жінки викладачі двох країн віддають перевагу у діставанні до роботи транспортом. Більшість викладачок Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка мають додаткову роботу, на відміну від жінок-викладачів другого зрілого віку Західно-Казахстанського державного університету ім. М. Утемісова, Белгородського державного національного дослідницького університету та Белгородського університету корпорації економіки і права.

Переважає більшість жінок-викладачів Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка рухаються від двох до п'яти годин на добу, а викладачки другого зрілого віку Західно-Казахстанського державного університету ім. М. Утемісова, Белгородського державного національного дослідницького університету та Белгородського університету корпорації економіки і права менше однієї години.

Більшість жінок-викладачів другого зрілого віку Західно-Казахстанського державного університету ім. М. Утемісова, Белгородського державного національного дослідницького університету та Белгородського університету корпорації економіки і права не займаються спортом, що вирізняє жінок-викладачів Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка, які здебільшого займаються спортом.

В цілому ці данні свідчать про доцільність пошуку ефективних шляхів залучення жінок-викладачів вищих навчальних закладів як України, так і Росії до активної фізкультурної діяльності з першого зрілого віку.

Висновки. На сьогодні проблема раціональної рухової активності жінок-викладачів є актуальною. Регресивні зміни морфологічних та функціональних характеристик жінок помітні вже після 30–35 років. Помірна фізична активність може позитивно впливати на темпи старіння, уповільнюючи їх на 10–15 років, а правильна її організація сприяє формуванню сильної і витривалої людини.

Основним передумовами оздоровчого тренування жінок-викладачів є розширення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи, зменшення маси тіла і протидія інволюційним процесам рухових функцій. Засоби тренування можуть мати широкий спектр — від швидкої ходьби та бігу, гірських походів, плавання до найновіших систем рухової активності: спінбайк-аеробіка, степ-аеробіка, шейпінг, аквааеробіка. Для досягнення позитивного ефекту від занять і протидії інволюційним процесам старіння жінок-викладачів першого зрілого віку необхідно включати до системи тренувань різні види вправ аеробного і анаеробного походження, легкоатлетичні вправи і вправи з елементами спортивних ігор, вправи на розтягнення та зміцнення м'язів і розвиток силових можливостей. Значний позитивний ефект у досягненні цієї мети

мають заняття з аквааеробіки, оскільки дають можливість включати тренувальні вправи різноманітного характеру, які по-різному впливають на організм.

Визначені форми та засоби оптимізації рухової активності як фактора підвищення працездатності жінок, які працюють викладачами Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка з огляду на уподобання і вибір викладачами аквааеробіки, що застосовується як дієвий засіб зміцнення здоров'я, підвищення працездатності й корекції фігури.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та впровадженні експериментальної рекреаційної програми тренування жінок-викладачів різних періодів зрілого віку, які працюють викладачами у ВНЗ на базі спортивного комплексу Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Джерела

1. Анікеев Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Д.М. Анікеев ; М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. — К., 2012. — 19 с.
2. Байтлесова Н.К. Двигательная активность как фактор повышения работоспособности женщин второго периода зрелого возраста, работающих преподавателями вузов : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н.К. Байтлесова. — Белгород, 2012. — 26 с.
3. Бібік Р.В. Корекція порушень постави жінок першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Р.В. Бібік. — К. : НУФВСУ, 2013. — 19 с.
4. Боровик О.А. Диференційований підхід в процесі фізкультурно-оздоровчих занять у жінок з урахуванням спадкових чинників : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Р.В. Бібік. — К. : НУФВСУ, 2012. — 23 с.
5. Горелов А.А. Двигательная активность как фактор повышения работоспособности женщин второго периода зрелого возраста, работающих преподавателями вузов / Горелов А.А., Румба О.Г., Байтлесова Н.К. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2012. — № 9 (91). — С. 50–57.
6. Губарева Е.С. Развитие педагогической технологии в оздоровительный видах гимнастики : автореф. дисс. ... канд. наук по физ. восп. и спорту : 24.00.02 / Е.С. Губарева. — К. : НУФВСУ, 2001. — 20 с.

7. Ріпак М.О. Фізична культура і здоров'я жінки-вчительки: метод. посіб. із самоосвіти педагога / М.О. Ріпак. — Л. : НВФ «Українські технології», 2005.— 165 с.

8. Ріпак М.О. Фізична культура у способі життя жінок-учителів першого зрілого віку / М.О. Ріпак // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. — Л., 2007. — Вип. 11, т. 5. — С. 291–299.

Анализируется двигательная активность как фактор повышения работоспособности женщин, преподающих в Гуманитарном институте Киевского университета имени Бориса Гринченко. Определены факторы по решению проблем оптимизации двигательной активности женщин-преподавателей на основе сравнительного анализа украинского, российского и казахского вузов.

Ключевые слова: двигательная активность, физическое воспитание, работоспособность, женщины-преподаватели, виды, формы, средства, здоровый образ жизни.

It is analyzed movement activity as the factor in improvement of efficiency of women who teach at Humanities institute in Borys Grinchenko Kyiv University. It is determined factors in solving problems of optimization of movement activity of female teachers on the basis of comparative analysis of Ukrainian, Russian and Kazakh universities.

Key words: movement activity, physical education, capacity for work, female teachers, types, forms, means, healthy lifestyle.