



**УНІВЕРСИТЕТ
ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ
В ПЕРЕЯСЛАВІ**

**ВІТЧИЗНЯНА НАУКА НА ЗЛАМІ ЕПОХ:
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ**

**Матеріали Всеукраїнської науково-практичної
інтернет-конференції
(12 лютого 2021 року)**

№67

Переяслав – 2021

УНІВЕРСИТЕТ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ
В ПЕРЕЯСЛАВІ

Рада молодих учених університету

Матеріали
Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції
**«ВІТЧИЗНЯНА НАУКА НА ЗЛАМІ ЕПОХ:
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ»**

12 лютого 2021 року

Вип. 67

Збірник наукових праць

Переяслав – 2021

УДК 001(477)«19/20»
ББК 72(4Укр)63
В 54

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. Переяслав, 2021. Вип. 67. 236 с.

ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР:

Коцур В.П. – доктор історичних наук, професор, академік НАПН України

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Воловик Л.М. – кандидат географічних наук, доцент

Євтушенко Н.М. – кандидат економічних наук, доцент

Кикоть С.М. – кандидат історичних наук (відповідальний секретар)

Носаченко В.М. – кандидат педагогічних наук

Руденко О.В. – кандидат психологічних наук, доцент

Скляренко О.Б. – кандидат філологічних наук, доцент

Солопко І.О. – кандидат фізико-математичних наук, доцент

Юхименко Н.Ф. – кандидат філософських наук, доцент

Збірник матеріалів конференції вміщує результати наукових досліджень наукових співробітників, викладачів вищих навчальних закладів, докторантів, аспірантів, студентів з актуальних проблем гуманітарних, природничих і технічних наук.

Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, достовірність фактів і посилань несуть автори публікацій.

©Автори статей

©Рада молодих учених університету

©Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Москва: Академія, 2003.

3. Краснов І. С. Шляхи формування здорового способу життя студентів. Питання фізичного виховання студентів. Санкт-Петербург: Вид-во СПбГУ, 2003.

Науковий керівник: старший викладач Татарченко Л. І.

УДК 796

*Наталія Ковальова, Наталія Єременко, Володимир Ковальов,
Наталія Константиновська, Людмила Назаренко
(Київ)*

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ

У статті розглянуто фактори, які впливають на формування мотивації жінок першого періоду зрілого віку до занять спортивними іграми. Обґрунтовано програму заходів з формування мотивації яка включала декілька етапів.

Ключові слова: *жінки, мотивація, рухова активність, спортивні ігри.*

The article considers the factors influencing the formation of motivation of women of the first period of adulthood to play sports. The program of measures for the formation of motivation, which included several stages, is justified.

Key words: *women, motivation, physical activity, sports games.*

Сучасна парадигма оздоровчої рухової активності передбачає формування здоров'я жінок шляхом їх залучення до здорового способу життя, що сприяє покращенню якості життя, забезпечує гармонійний розвиток особистості та є найбільш дієвим фактором у справі профілактики захворювань [2, с. 96]. Збереження і зміцнення фізичного здоров'я жінок першого періоду зрілого віку є одним із найбільш важливих завдань галузі фізичної культури і спорту як передумови подолання демографічної кризи [1, с. 36]. Утім, погіршення показників фізичного стану у жінок першого періоду зрілого віку носить зворотній, функціональний характер і призупинити цей процес та відновити фізичну працездатність можливо шляхом оптимізації їх рухового режиму, вирішуючи питання оздоровлення жінок першого періоду зрілого віку засобами спортивних ігор [4, с. 4].

Мета роботи – полягає у вивченні мотивації жінок першого зрілого віку до занять спортивними іграми та факторів впливу на її формування.

З метою визначення ставлення та мотиваційної зацікавленості жінок першого періоду зрілого віку у заняттях оздоровчою руховою активністю було проведено анкетування та усне опитування. У дослідженні взяли участь 14 жінок.

Більшість жінок на питання «Як ви оцінюєте свою фізичну форму» зазначили, що мають середню фізичну форму, це свідчить про те, що жінки першого періоду зрілого віку усвідомлюють значення рухової активності в повсякденному житті і критично оцінюють свою фізичну форму (рис.1) [3, с. 22].

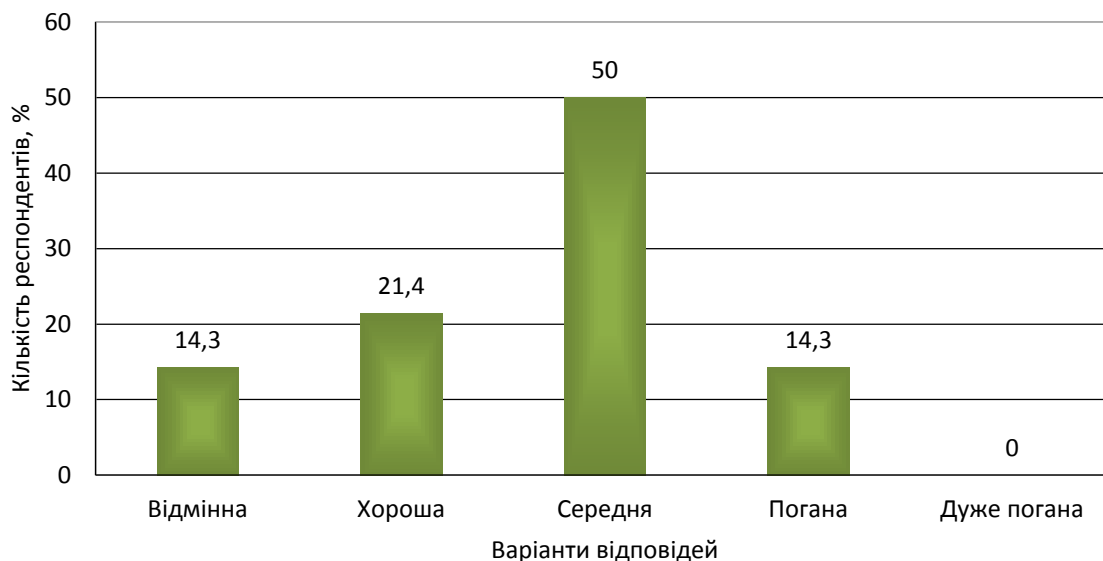


Рис. 1. Відповіді респондентів на питання: Як ви оцінюєте свою фізичну форму?

Наступним питанням яке нас цікавило, було «Як часто ви займаєтесь спортом?» (рис.2). Найбільше жінок обрали варіант відповіді – три рази на тиждень, що є хорошим показником, адже регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на весь організм людини.

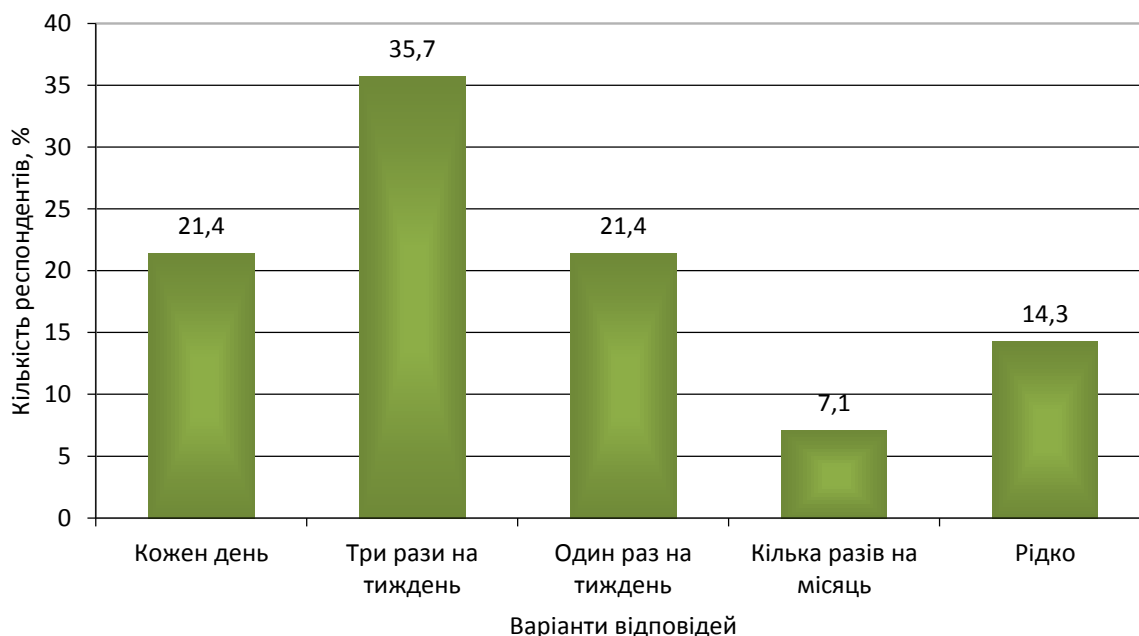


Рис. 2. Відповіді респондентів на питання: Як часто Ви займаєтесь спортом?

Цікаво було дізнатися, яку з якою метою жінки першого періоду зрілого віку займаються спортом (рис. 3).

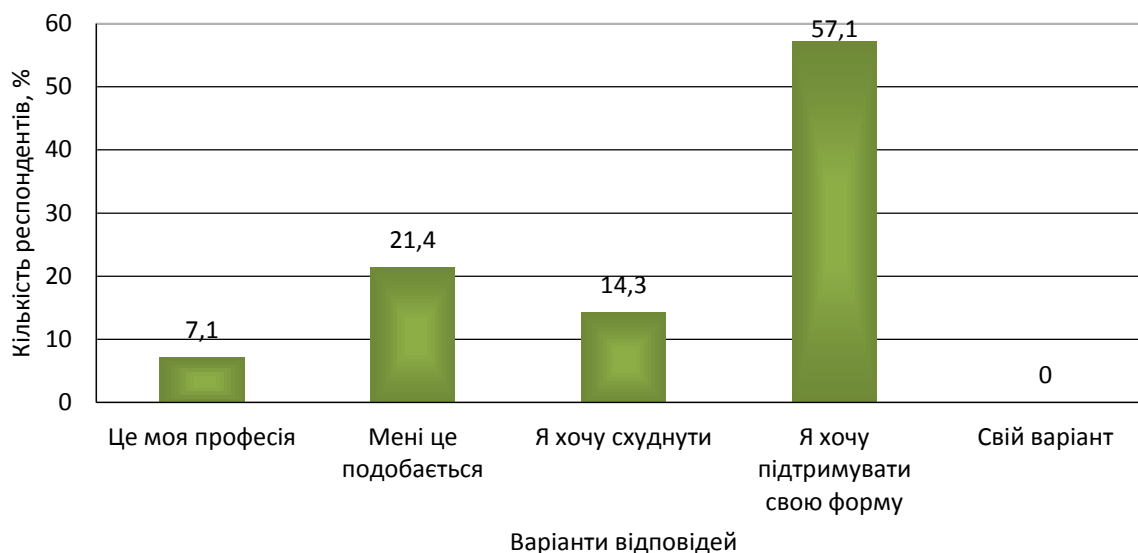


Рис. 3. Відповіді респондентів на питання: З якою метою Ви займаєтесь спортом?

57,1% респондентів обрали варіант “Я хочу підтримувати свою форму”, що визначає основний мотив жінок першого зрілого віку до занять спортивними іграми.

За даними усного опитування було зроблено висновок, що на сьогодні, одним з найпопулярніших видів рухової активності жінок вважається спортивні ігри, які мають велику кількість засобів, метою є прагнення до оздоровлення населення, фізичної і психічної гармонії засобами фізичних тренувань [10, с. 36]. Спортивні ігри впродовж багатьох десятиліть утримують високий рейтинг, що зумовлено великим різноманіттям програм [9, с. 56].

Завдяки регулярним заняттям спортивними іграми дихальна система в цілому функціонує повноцінніше [6, с. 85]. В організм поступає більша кількість кисню, підвищується активність окислювально-відновлювальних процесів. Заняття сприяють розвитку дихального апарату, збільшенню сили і міцності дихальних м'язів, підвищенню легеневої вентиляції, що знижує можливість респіраторних захворювань [7, с. 69]. Регулярні заняття спортивними іграми покращують функції серцево-судинної системи. Вони підсилюють скорочувальну функцію серцевого м'яза і його кровопостачання, сприяють покращенню функцій протизвертальної системи крові та розвитку периферійного кровообігу [8, с. 32]. Як результат – під впливом занять відбувається зміцнення серцево-судинної системи, мобілізуються допоміжні фактори кровообігу, активізується обмін речовин [5, с. 49].

Отримані дані про особливості мотиваційно-ціннісних орієнтацій суб'єктів рекреаційної діяльності лягли в основу заходів з формування мотивації до занять спортивними іграми.

Програма заходів з формування мотивації передбачала декілька етапів. На кожному етапі процесу формування потреби було поставлено мету досягнення необхідної для кожного етапу мотиваційної тенденції:

1. Спонування, мотивація до діяльності.
2. Постановка мети, вибір діяльності. На цьому етапі необхідно, щоб мотиваційна тенденція продовжувала свій розвиток і виражалася в спонуванні суб'єктів до певних дій.
3. Реалізація поставлених завдань, використання створених комфортних умов для здійснення діяльності.
4. Аналіз отриманих результатів, осмислення задоволеності діяльністю.
5. Засоби й методи, спрямовані на підвищення інформованості людей.
6. Бажання продовжити заняття після досягнення мети.

Сприяють залученню жінок до занять спортивними іграми якості особистості тренера: його ініціатива, доброзичливість, товариські якості, наполегливість, цілеспрямованість у

питаннях розвитку фізичної культури. Позитивні емоції, що залишилися від занять у дружньому, згуртованому колективі, де домінували схожі інтереси, найбільш сильно впливатимуть на появу мотиваційної тенденції прагнення до занять спортивними іграми.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Дутчак М. В. Сучасні методологічні та організаційні засади залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Науковий часопис Національного пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова* : зб. наук. пр. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 4(29)13. С. 343-348. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/478>
2. Єременко Н. П. Ставлення до здоров'я – як один з вагомих факторів здорового способу життя. *Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту і туризму*: збірник тез доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції. Запоріжжя, 2011. С. 196-197. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2302>.
3. Єременко Н. П. Мотивація студентської молоді до занять водними видами спорту та акварекреацією. *Молодь та олімпійський рух* : збірник тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених. Київ, 2020. С. 200-201. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2995>
4. Єременко Н., Ковальова Н., Бобренко С. Сучасні підходи до формування культури здоров'я студентів в процесі фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. Вип. 7(26). Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. С. 57-63. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1766>
5. Ковальова Н. Особливості проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 1: 62–67. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2017_1_13
6. Ковальова Н.В. Підгайна В.О. Оцінка ефективності оздоровчо-рекреаційної програми школярів старшого шкільного віку. *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я нації»*. Вінницький державний педагогічний університет ім. М.Коцюбинського, 2016. С.79–84.
7. Круцевич Т., Андреева О., Благій О., Погасій Л. Характеристика складових теорії фізичної рекреації. *Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти*: зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2017. С. 313-320. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1444>
8. Мороз Ю. Значення впливу рухливих ігор на розвиток особистості в сфері рекреації. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2019. №25. С. 230-234.
9. Пасічник В., Мельник В. Рекреаційні ігри : навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2018. 106 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10789>.
10. Andrieieva O, Kashuba V, Carp I, Blystiv T, Palchuk M, Kovalova N, Khrypko I. Assessment of emotional state and mental activity of 15-16 year-old boys and girls who had a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 19. Art 147. 2019. PP. 1022-1029.

<i>Ганна Халєєва</i>	
ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ТА МІЖОСОБИСТІСНА ВЗАЄМОДІЯ ЯК ДЖЕРЕЛО СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	106
ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ	
<i>Артем Жуков, Галина Козуб</i>	
ЗАСТОСУВАННЯ ФРЕЙМВОРКУ JETPACK COMPOSE У БАГАТОМОДУЛЬНОМУ ANDROID-ДОДАТКУ	109
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ	
<i>Анастасія Бровко</i>	
РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЯК ВАЖЛИВИЙ НАПРЯМ ДЕРЖАВНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я ГРОМАДЯН	112
<i>Каріна Володько</i>	
ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ВПРАВ З ЛІКУВАЛЬНОЮ МЕТОЮ	115
<i>Мила Долиніна</i>	
ЛФК ПРИ ЗАХВОРЮВАННІ ОСТЕОПОРОЗОМ	119
<i>Євгенія Жадан</i>	
ЧИ ПОТРІБНІ НА РОБОТІ ПЕРЕРВИ НА СПОРТ?	123
<i>Єгор Золотаренко</i>	
РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ЖИТТІ СТУДЕНТІВ	125
<i>Наталія Ковальова, Наталія Єременко, Володимир Ковальов, Наталія Константиновська, Людмила Назаренко</i>	
ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ	127
<i>Світлана Коляденко</i>	
СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ	130
<i>Владислав Кольба</i>	
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТІВ-ПРОГРАМІСТІВ	134
<i>Микола Лихожон, Євгеній Стрикаленко, Олег Шалар</i>	
ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ НЕСТАНДАРТНОГО ОБЛАДНАННЯ У ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ	136
<i>Віктор Назарук, Дарія Попович</i>	
ПРІОРИТЕТИ У ВИБОРІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ 2 КУРСУ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ»	140
<i>Олена Рінна</i>	
БІОЛОГІЯ ПРОЦЕСУ РОЗТЯГНЕННЯ М'ЯЗІВ ТА ВПЛИВ НА ЦІЛІСНІСТЬ ТКАНИН В ОРГАНІЗМІ ЛЮДИНИ	143
<i>Людмила Станкевич, Ярослав Мороз</i>	
ДОСЛІДЖЕННЯ АНТИОКСИДАНТНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ КРОВІ СПОРТСМЕНІВ	146
<i>Anna Stupnystka</i>	
UNUSUAL SPORTS	148
<i>Марія Тімофєєва</i>	
ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ ЯК ОДИН ІЗ МЕТОДІВ АКТИВНОСТІ	150
<i>Ганна Топчієва</i>	
ЗНАЧИМІСТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЯК ОСОБИСТОЇ КУЛЬТУРИ ЛЮДИНИ	153
ФІЛОЛОГІЧНІ НАУКИ	
<i>Дмитро Ворона</i>	
ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕКЛАДУ ІТ-ТЕРМІНІВ (НА ПРИКЛАДІ СУЧАСНОЇ НОВОГРЕЦЬКОЇ МОВИ)	157

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. Переяслав, 2021. Вип. 67. 236 с.

Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, правильність фактів і посилань, достовірність матеріалів несуть автори публікацій. Передрук і відтворення опублікованих у збірнику матеріалів будь-яким способом дозволяється тільки при посиланні на «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку».

Матеріали науково-практичної інтернет-конференції розміщені на сайті:
<http://confscience.webnode.com.ua>

Укладачі: С.М.Кикоть, І.В.Гайдаєнко
Верстка та дизайн: І.В.Гайдаєнко

Адреса оргкомітету та редколегії:
вул. Сухомлинського, 30 (к. 100),
м. Переяслав,
08401, Київська обл., Україна
тел. 0930569496,
сайт: confscience.webnode.com.ua