

**Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра фізичної реабілітації і спорту**

НИКОЛАЄВ Сергій Сергійович

**ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНИХ ПРІОРИТЕТІВ ОСІБ
ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ
АКТИВНОСТІ**

спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»
Випускна кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконав студент
Групи ФКСм-22
Ніколаєв Сергій Сергійович

Науковий керівник:
к. фіз.вих., доц. Маляр Н.С.

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту:
«__» _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

Тернопіль – 2025

АНОТАЦІЯ

Ніколаєв С.С. Формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. – Рукопис.

Дослідження на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт». – Західноукраїнський національний університет. Тернопіль, 2025.

У роботі визначено особливості оздоровчої рекреаційної діяльності спрямованої на підвищення мотивації осіб зрілого віку до рухової активності. Проаналізовано фізіологічні особливості зрілого віку та характерні зміни організму у осіб різних статей. Проаналізовано особливості мотивації та ціннісних орієнтацій жінок зрілого віку. Сформовано та обґрунтовано методику підвищення мотиваційно-ціннісних орієнтацій осіб зрілого віку.

ABSTRACT

Nikolaev S.S. Building motivational and value priorities for older folks in health and recreational physical activity. – Manuscript.

Research for the degree of Master of Science in Physical Culture and Sports, educational and professional program Physical Culture and Sports. – Western Ukrainian National University. Ternopil, 2025.

The work identifies the characteristics of health and recreational activities aimed at increasing the motivation of mature individuals to engage in physical activity. It analyzes the physiological characteristics of mature age and the characteristic changes in the body in individuals of different genders. The peculiarities of motivation and value orientations of mature women are analyzed. A methodology for increasing the motivational and value orientations of mature individuals is developed and substantiated.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ I.....	10
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНИХ ПРІОРИТЕТІВ НАСЕЛЕННЯ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ АКТИВНОСТІ.....	10
1.1. Фізична рекреація як форма активного дозвілля людини.....	10
1.2. Поняття та сутність мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб різного віку у фізичній культурі.....	14
1.3. Вікові особливості осіб зрілого віку та їх вплив на рухову активність 18	18
РОЗДІЛ II.....	23
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНИХ ПРІОРИТЕТІВ ПЕДАГОГІВ ЗРІЛОГО ВІКУ КЗВО «ВІННИЦЬКИЙ ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ»	23
2.1. Методи дослідження	23
2.1.2. Соціологічні методи дослідження у Комунальному закладі вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж».....	23
2.1.3. Педагогічне спостереження за діяльністю педагогів зрілого віку у Комунальному закладі вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж».....	25
2.1.4. Проведення Гарвардського степ-тесту серед педагогів зрілого віку у Комунальному закладі вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж».....	25
2.1.4. Педагогічний експеримент у Комунальному закладі вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж».....	26
2.2. Організація дослідження у Комунальному закладі вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж».....	27
РОЗДІЛ III.....	29

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНИХ ПРІОРИТЕТІВ У ПЕДАГОГІВ КЗВО «ВІННИЦЬКИЙ ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ»	29
3.1. Методика формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів у педагогів КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» до оздоровчо-рекреаційної рухової активності	29
3.2.2. Оцінка фізичного стану педагогів зрілого віку КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» на початку дослідження	42
3.3. Вплив методики на формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів педагогів зрілого віку КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	52
ДОДАТКИ	59

Перелік умовних позначень

РА – рухова активність

ІГСТ – Гарвардський степ-тест

КЗВО – Комунальний заклад вищої освіти

хв – хвилини

кг - кілограми

р – разів

м – метри

хв/тиж – хвилин на тиждень

табл – таблиця

ВСТУП

Актуальність. Сучасні інформаційні джерела, науковці, медики та соціологи відзначають тенденцію до зниження рівня здоров'я осіб зрілого віку. Всесвітня організація охорони здоров'я зазначає глобальність та нагальність вирішення цієї проблеми. Вище означена ситуація спричинена низкою соціальних проблем, зокрема, відсутністю пропаганди здорового способу життя, відсутністю інформації про доступність оздоровчої фізичної культури, відсутністю умов для самостійних занять осіб зрілого віку. Все це безпосередньо впливає на рівень рухової активності населення і, відповідно, на показники їхнього здоров'я.

Збільшення середнього віку населення, має спонукати посадовців, до пошуку шляхів формування фізичної культури особистості, шляхів зниження смертності та способів підвищення рухової активності.

Рухова та фізична активність протягом життя – запорука здоров'я нації. Однак, численні наукові праці вказують, що їх рівень на загальнонаціональному рівні – мінімальний. Рухову активність учнівської та студентської молоді, її рівень та шляхи підвищення вивчали науковці Н. Земська [10], О. Пермяков [33], О. Андрєєва [1, 2], Л. Рибалко [34], С. Ускова [45], В. Максим'як [17], О. Ковальчук [17] та інші. Автори зазначають, що рівень мотивації молоді до самостійних занять низький, бажання піклуватись про власне здоров'я відсутнє, а розповсюджені засоби фізичного виховання у заклад освіти потребують оновлення [1, 2, 10, 33]. Усі перераховані чинники сприяють на формування гіподинамії та різних хронічних захворювань.

Огляд літератури показав, що рухова активність осіб зрілого віку вивчена недостатньо, навіть попри критичний стан їх здоров'я [15, 26, 33, 34]. Дехто із науковців [29, 46] дотримується думки, що саме фізична активність, яка є складовою рухової активності, працює як захисний механізм проти інфекційних хвороб, захворювань серцево-судинної системи, психічних

захворювань, деменції. Більшість важких захворювань, високий рівень смертності безпосередньо пов'язаний із низькою руховою активністю [11, 14]. Навіть у цивілізованих країнах громадяни не набирають необхідного профілактичного обсягу рухової активності протягом доби. Тим паче, у зрілому віці відбуваються незворотні біологічні зміни різних функцій та систем організму, тому високий рівень оздоровчо-рекреаційної рухової активності може стати засобом їх профілактики [4, 8, 13].

У сучасному науковому дискурсі проблема рухової активності осіб зрілого віку набула значної актуальності, що зумовлено як медико-біологічними, так і соціокультурними чинниками. Зокрема, І. Павлюк [29] у своїх працях акцентувала увагу на обґрунтуванні ролі фізичної активності у забезпеченні здоров'я та працездатності людей старшого віку, тоді як А. Омельчак [26] проаналізувала особливості рухової активності представників професійної групи, залучених до сфери інтерактивних технологій, для яких характерною є гіподинамія. Додатково О. Мартинюк і К. Пацалюк [20] визначили специфіку рухової поведінки осіб, що більшу частину часу проводять у статичному положенні сидячи, підкресливши негативні наслідки тривалої малорухомості. Водночас дослідження Є. Імаса, О. Андрєєвої та І. Кенсицької [11] було зосереджене на вивченні мотиваційної сфери людей зрілого віку у контексті їх залучення до оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Науковці справедливо відзначають, що саме оздоровчо-рекреаційна рухова активність постає найоптимальнішим засобом задоволення потреб у фізичній діяльності для цієї вікової категорії. Такий вибір пояснюється низькою об'єктивних причин: збереженням та зміцненням соматичного здоров'я, формуванням і підтриманням психологічного благополуччя, активізацією соціальної взаємодії, доступністю й варіативністю фізкультурних практик, а також підвищенням загальної якості життя.

Аналіз та систематизація наукових джерел свідчить, що ґрунтовне теоретико-методологічне підґрунтя досліджуваної проблематики закладено у

працях Є. Імаса [11], О. Андрєєвої [11], І. Кенсицької [11], А. Гакмана, І. Степанової [40] та Є. Федоренка [40]. Окрему увагу слід звернути на науковий пошук О. Іванік [14], яка зосередилася на вивченні гендерних аспектів формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів у сфері рекреаційної діяльності. Проте, попри наявність певної кількості досліджень, питання, що стосується технологій формування стійких мотиваційно-ціннісних орієнтацій до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у зрілому віці, досі залишається недостатньо розробленим. Окрім того, наукова література практично не містить даних, пов'язаних із формуванням фізичної культури особистості у даній віковій групі, а також бракує практико-орієнтованих рекомендацій щодо інтеграції сучасних засобів фізичної активності у повсякденне життя. Саме зазначені прогалини й визначають наукову новизну та практичну значущість досліджуваної теми.

Мета дослідження – визначити та обґрунтувати ефективні підходи до формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку щодо оздоровчо-рекреаційної рухової активності з метою покращення якості життя.

Відповідно до мети дослідження поставлено такі завдання:

1. Проаналізувати джерела науково-методичної літератури за темою дослідження;
2. Визначити та проаналізувати чинники, що впливають на мотиваційно-ціннісні орієнтації осіб зрілого віку у сфері оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
3. Дослідити рівень фізичної активності, фізичного стану та ставлення до рекреаційних занять серед осіб зрілого віку.
4. Розробити методикку формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів у осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Об'єкт дослідження – мотиваційно-ціннісні пріоритети осіб зрілого віку у сфері оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Предмет дослідження – фактори та механізми формування мотивації осіб зрілого віку до регулярної оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Для вирішення мети та завдань дослідження використано наступні **методи дослідження**: аналіз наукової та методичної літератури, анкетування, педагогічне спостереження, соціологічні методи дослідження, гарвардський степ-тест, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження обґрунтована у наступних положеннях:

- обґрунтовано специфічні мотиваційні чинники, які впливають на залучення осіб зрілого віку до оздоровчої рухової активності;
- визначено основні стимули щодо участі в рекреаційних заняттях осіб зрілого віку;
- розроблено методику формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів у осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності;

Практичне значення результатів дослідження. Методика формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку може бути використана у практиці роботи фітнес-центрів, реабілітаційних установ, громадських організацій і навчальних закладів для формування стійкої мотивації до регулярної рухової активності. Результати дослідження можуть бути використані як практичний інструментарій у діяльності тренерів та інструкторів з фізичної культури. Запропоновані анкети, методики оцінювання, щоденники фізичної активності та мотиваційні чек-листи забезпечують можливість комплексного моніторингу ефективності занять, індивідуалізації програм та підвищення їх результативності, що дозволяє впроваджувати науково обґрунтовані технології у масову практику.

Структура та обсяг роботи. Робота складається із анотації, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел – 52 джерела, додатків.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНИХ ПРІОРИТЕТІВ НАСЕЛЕННЯ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ АКТИВНОСТІ

1.1. Фізична рекреація як форма активного дозвілля людини

Складні соціальні процеси у державі, економічна нестабільність впливають на здоров'я та психічні стани громадян спонукаючи їх до пошуку засобів, способів зміни дозвілля. Значущим є те, що все більшої популярності набуває масова фізична культура, а однією із її форм є фізична рекреація [3]. У ході аналізу джерел літератури встановили особливості цього поняття. Н. Пангелова [30] та Б. Пангелов [31] охарактеризували основні еволюційні етапи розвитку та формування рекреації, як основного способу підтримання здоров'я населення та їх здоров'язбереження.

За даними деяких наукових джерел, «рекреація – це будь-які форми дозвілля, які проводяться на спортивних майданчиках або ж у спеціально-організованих просторах» [2, 5]. Узагальнивши дані з різних ресурсів, встановили, що поняття рекреація обумовлює як засоби, так і місцевість у якій населення може відновити втрачений ресурс [1, 2, 5]. До того ж, рекреація покликана нейтралізувати деструктивний вплив цивілізаційних змін на психофізичний стан особистості, сприяючи відновленню життєвого тону, адаптаційних можливостей та загального рівня здоров'я [5].

У термінологічний апарат теорії фізичного виховання тісно увійшло поняття «фізична рекреація», яке трактують як спеціально організований активний відпочинок із використанням засобів фізичної культури [5]. Зауважимо, що на думку вчених, фізична рекреація це невід'ємна частина фізичної культури суспільства [6-8]. Дехто зауважує, що фізична рекреація спрямована на відновлення сил організму людини, які вона витрачає у процесі професійної діяльності [7, 9].

Н. Маляр та Е. Маляр, здійснили аналіз теоретичних основ походження поняття рекреація, соціокультурні аспекти її використання у методичних рекомендаціях [19].

Отже, сутність фізичної рекреації полягає передусім у її розумінні як цілісного процесу, що охоплює систему різнопланових видів діяльності, заснованих на використанні оздоровчо-рекреаційної рухової активності [10]. Цей процес реалізується переважно у вільний від основної праці час і передбачає виконання фізичних вправ у поєднанні з природними та гігієнічними факторами з метою активного відпочинку, відновлення функціональних резервів організму, підвищення психофізіологічного тону, формування позитивного емоційного фону, зміцнення здоров'я та розвитку фізичних і психічних якостей особистості [10, 13].

Науковці розрізняють ряд рекреативних форм дозвілля (рис.1.1), результати використання яких проявляються у певних значеннях, а саме біологічному, соціологічному, психологічному, естетичному, освітньо-виховному, культурно-аксіологічному. Вивченням цього напрямку розвитку рекреації займалися Л. Скрипник [39], Г. Чепурда [39], О. Шинкарьова [47], Н. Шинкарьова [49]



Рис.1.1. Різновиди форм рекреації.

До того ж, використання вище вказаних форм рекреації (рис.1.1) мають конкретні ознаки, які й обумовлюють її зміст (рис.1.2.).

Рекреаційна активність особистості формується відповідно до її індивідуалізованих потреб, інтересів, ціннісних орієнтацій, культурних традицій та соціально прийнятних норм поведінки, властивих найближчому соціальному середовищу [49]. Цей вид активності реалізується в межах різних часових масштабів — добових, тижневих, річних і життєвих циклів — і на кожному з етапів онтогенезу набуває специфічної структури, обумовленої комбінацією мотиваційних, соціально-психологічних і середовищних чинників.



Рис.1.2. Ознаки сутності фізичної рекреації.

Ефективність рекреаційної активності визначається ступенем досягнення очікуваного відновного (рекреаційного) ефекту, що проявляється у підвищенні функціонального резерву, покращенні емоційного стану та загального самопочуття індивіда [16].

Вибір конкретного виду фізичної рекреації зумовлюється низкою чинників, серед яких провідне місце займають потреби, інтереси та культурні традиції особистості. Як зазначає А. Воробйов, рекреаційна діяльність сприяє підвищенню рівня стресостійкості, а ключовими засобами її формування виступають сучасні фітнес-технології, зокрема практики ментального фітнесу, які поєднують фізичні вправи з психоемоційною регуляцією [4].

Аналіз наукових джерел свідчить, що переважна більшість досліджень зосереджена на вивченні фізичної рекреації студентської молоді та школярів. Так, Л. Скрипник [39] у співпраці з колегами досліджувала питання організації рекреаційної діяльності у системі дозвілля студентів, тоді як І. Малинський, Ю. Сергієнко та інші науковці охарактеризували теоретичні основи інтеграції рекреаційних практик у процес фізичного виховання молоді [18]. У свою чергу, М. Данилевич [8] здійснив теоретичне обґрунтування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури до використання рекреаційно-оздоровчої діяльності у професійній практиці. Дослідження Д. Гелети та співавторів підтверджують, що рекреація може виступати одним із провідних засобів збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління [6].

Проте, аналіз наукової літератури дає підстави констатувати, що у більшості праць фізична рекреація розглядається крізь призму її застосування у молодіжному середовищі або у зв'язку з професійною діяльністю [6, 19, 39]. Практично відсутні розгорнуті дослідження, присвячені впливу рекреаційної активності на самопочуття осіб зрілого віку, їх мотиваційно-ціннісні орієнтації та специфіку впливу різних видів рекреації на соматичне і психоемоційне здоров'я.

Важливо підкреслити, що у структурі фізичного виховання дорослого населення провідну роль відіграє відпочинок, який найчастіше реалізується через активні форми дозвілля. Такі види діяльності не лише забезпечують відновлення функціональних резервів організму, а й актуалізують соціальний потенціал, розширюють культурний досвід та сприяють гармонійному розвитку особистості, її інтеграції в соціокультурне середовище.

1.2. Поняття та сутність мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб різного віку у фізичній культурі

Соціально-економічні трансформації, що відбуваються в українському суспільстві, зумовлюють необхідність нового осмислення феномену здоров'я нації та підвищення його значущості у системі суспільних цінностей. В умовах цифровізації усіх сфер життєдіяльності суттєво зростає частка часу, проведеного населенням у сидячому положенні за використанням різних гаджетів. Постійне онлайн-навчання, курси підвищення кваліфікації, семінари та конференції, які масово перейшли у дистанційний формат, а також здобуття нових професій чи навичок у віртуальному просторі поступово витісняють традиційні форми активності — прогулянки, живе спілкування, участь у культурних заходах. Соціальні мережі стали домінуючим каналом взаємодії, що, у свою чергу, стимулює зниження рівня рухової активності та провокує прогресування гіподинамії серед різних груп населення. У таких умовах турбота про власне здоров'я набуває особливої актуальності для всіх вікових категорій.

Водночас слід зазначити, що прагнення дотримуватися принципів здорового способу життя часто виникає лише в умовах кризових ситуацій, а в окремих випадках — не формується зовсім [20]. Найбільш доступним та дієвим засобом зміцнення фізичного стану та профілактики захворювань виступають систематичні заняття фізичною культурою і спортом [21]. Саме тому на державному рівні важливим завданням є створення ефективних механізмів мотивації населення до участі в оздоровчо-рекреаційній діяльності, яка не лише запобігає розвитку патологій, але й сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, працездатності та життєвої активності. Крім того, орієнтація на здоровий спосіб життя передбачає розвиток таких рис, як дисциплінованість, цілеспрямованість, сміливість та наполегливість [22].

Разом із тим виникає проблема визначення особливостей формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій у сфері оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Система ціннісних пріоритетів та мотивів є цілісним утворенням, формування якого зумовлюється соціальним досвідом та специфікою соціалізації особистості [23, 37]. Дослідження сучасних філософських джерел свідчить, що поняття «цінність» має складну багатокomпонентну природу, інтегровану у когнітивні структури, соціокультурні процеси та світоглядні засади людини [37]. Цінності пронизують усі сфери суспільного буття та культури, виступаючи важливими змістовними орієнтирами особистості [21]. Саме тому їх необхідно враховувати в процесі морального та гуманістичного виховання, спрямованого на формування переконань, соціальних установок і життєвого досвіду людини [22, 32].

Дехто із науковців виокремлює дві категорії цінностей (рис.1.3): цінності життя та цінності культури [22].

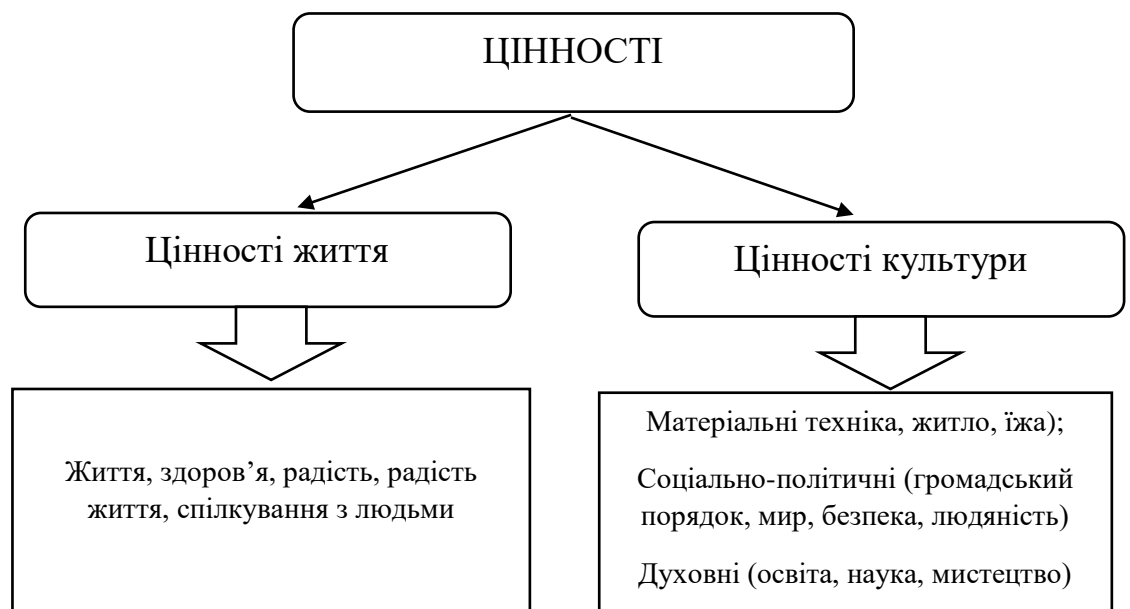


Рис.1.3. Категорії цінностей у життєдіяльності людини.

Згідно із соціологічним підходом розрізняють цінності-норми, цінності-ідеали, цінності-засоби, і цінності-цілі, останні з яких можуть набувати форми інструментальної та термінальної, що пов'язано із структурою особистості [36]. Серед інших класифікацій, цінності можуть бути реальними та потенційними, фактичними та визнаваними, тобто такими, які спрямовані на конкретного індивіда [29].

На думку дослідників, поняття «цінність» відображає значущість конкретного явища чи об'єкта, яке спрямоване на задоволення певних потреб та інтересів індивіда [36, 37]. Система цінностей є провідним інтегративним елементом, що забезпечує гармонійне включення особистості у соціальне середовище, виступаючи своєрідним посередником між індивідом і суспільством через механізми соціальних відносин [22]. Вона поєднує потреби, інтереси та світогляд людини з її реальною поведінкою, утворюючи цілісну систему життєвих орієнтирів.

Звертаючись до феномену системи цінностей, слід підкреслити, що вона належить до базових характеристик особистісної структури та виступає індикатором рівня соціально-психологічної адаптації [36, 37]. Ціннісні орієнтації, з одного боку, детерміновані індивідуальними потребами, мотиваційною сферою та прагненнями особистості, а з іншого — вони самі є активним чинником розвитку інтересів, сприяючи їх деталізації та конкретизації [40]. Таким чином, поведінка індивіда визначається соціальними установками, потребами й інтересами, однак саме ціннісні орієнтації виступають регулятором соціальної активності, формуючи її зміст і спрямованість [44].

Формування системи ціннісних орієнтацій є складним і багатофакторним процесом [40, 44]. Вирішальне значення при цьому має вплив соціального середовища, зокрема найближчого кола спілкування, яке задає певні моделі поведінки, формує життєві ідеали та пріоритети. У такий спосіб цінності виконують не лише функцію внутрішніх орієнтирів особистості, а й стають провідним механізмом соціалізації. (рис.1.4.).



Рис.1.4. Система формування цінностей.

Аналіз сучасних інтернет-ресурсів свідчить про наявність значного масиву наукових досліджень, присвячених вивченню мотиваційних механізмів різних соціально-демографічних груп населення щодо участі у фізкультурно-оздоровчій діяльності рекреаційного спрямування. Так, у працях О. Марченка [21] та колективу співавторів ґрунтовно розглянуто мотиваційні установки студентської молоді КНР до рухової активності із застосуванням багатовимірною факторного аналізу вищих детермінант мотиваційної структури. Результати проведених досліджень емпірично доводять, що провідним чинником формування мотиваційної сфери та інтересів індивіда виступає зовнішнє соціальне середовище, яке безпосередньо впливає на становлення його ціннісних орієнтацій [21].

Вагомий внесок у вивчення проблеми здійснив О. Сидоренко, котрий акцентував увагу на ролі фізичного виховання у процесі формування здоров'язберезувальних цінностей студентської молоді [37]. Актуальними для наукової дискусії є й роботи Т. Серги, М. Білоусенка та В. Варшавської [36], де аналізується вплив пандемії COVID-19 на трансформацію ціннісних пріоритетів осіб середнього віку. Узагальнені емпіричні дані продемонстрували, що домінантною цінністю в системі життєвих орієнтацій цієї вікової категорії виступає «здоров'я», яке, за результатами опитувань, стабільно посідало провідну позицію серед інших життєвих пріоритетів.

Окремий науковий напрям представляють дослідження О. Москаленка та О. Марченка [21], які розкрили особливості мотиваційних пріоритетів студентів коледжів щодо спортивної діяльності. Вчені дійшли висновку, що формування мотиваційної спрямованості студентської молоді є багатофакторним процесом, у якому поєднуються впливи як зовнішніх соціальних умов, так і внутрішніх детермінант, обумовлених індивідуально-особистісними характеристиками, попереднім досвідом та ціннісними орієнтаціями.

Наукові розвідки Г. Литовченко та Ю. Козерук [28] поглиблюють уявлення про пріоритетність здоров'я як базової життєвої цінності у

представників різних вікових груп. У цьому контексті заслуговує на увагу дослідження Т. Круцевич, О. Іванік [14], які здійснила комплексний аналіз процесу формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій у представників зрілого віку, розглядаючи їхню участь в оздоровчо-рекреаційній діяльності. Авторки виокремила як лімітуючі (обмежувальні), так і стимулюючі чинники, що впливають на становлення мотивації до самовдосконалення засобами фізичної культури у чоловіків та жінок, беручи до уваги вікову динаміку протягом різних життєвих декад, а також гендерні відмінності у структурі мотивації [14, 25].

Таким чином, систематизація фахових досліджень дає підстави стверджувати, що провідним концептом більшості наукових праць є підтримання та вдосконалення рівня здоров'я різних груп населення шляхом формування стійких ціннісно-мотиваційних орієнтацій. Водночас аналіз літературних джерел підтверджує тезу про те, що потреби самі по собі не виступають безпосередніми детермінантами діяльності. Лише пройшовши трансформацію у мотиви, вони набувають здатності спонукати людину до активності, реалізуючись у конкретних соціально-історичних умовах та життєвих ситуаціях, які створюють можливості для їхнього задоволення.

1.3. Вікові особливості осіб зрілого віку та їх вплив на рухову активність

Будь-який віковий період життєвого циклу людини, характеризується конкретними змінами в організмі. Теоретичний огляд джерел наукової та методичної літератури засвідчив, що відповідно до загальноприйнятої вікової класифікації розрізняють чотири періоди (рис.1.5).

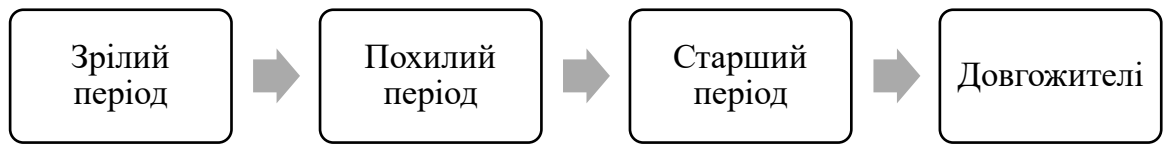


Рис.1.5. Вікова класифікація життя.

Згідно класифікації зрілий вік – це перший період дорослих людей, у якому вирізняють перший зрілий та другий зрілий періоди життя [11]. У жінок ці періоди відповідають віку 21-35 та 36-57 років, а у чоловіків 22-35 та 36-60 років відповідно (рис.1.6).

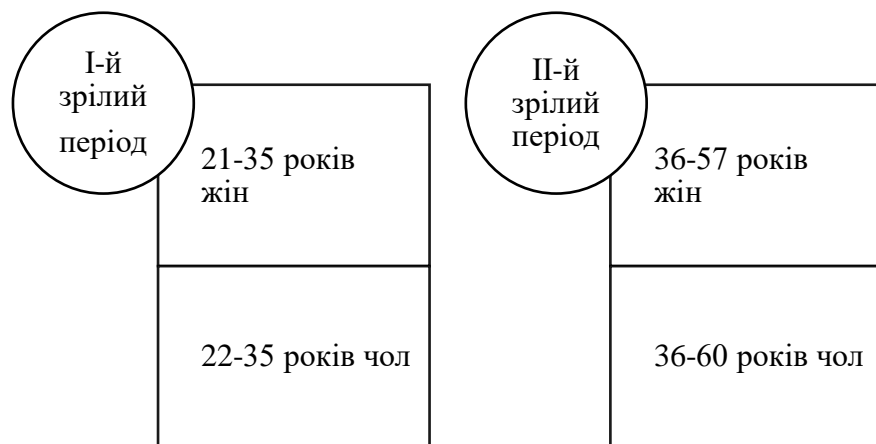


Рис.1.6. Належність до вікових період за віком.

Поділ зрілого віку на окремі періоди зумовлений закономірними фізіологічними трансформаціями, які відбуваються в організмі людини протягом життєвого циклу [12]. Так, на початковому етапі зрілості спостерігаються оптимальні показники фізичної працездатності, низький рівень захворюваності та достатньо високий рівень адаптивності до зовнішніх умов. Лише наприкінці другого зрілого періоду фіксується відчутний спад функціональних характеристик організму [13].

Особи зрілого віку формують найбільш продуктивну соціально-економічну групу населення, активно інтегровану в трудову діяльність.

Завдяки накопиченню значного обсягу професійних знань, сформованих практичних умінь і життєвого досвіду, ця категорія громадян становить вагомий стратегічний ресурс суспільства [14]. Водночас саме у зрілому віці, особливо після 40-річного рубежу, простежується зростання ризику розвитку хронічних неінфекційних патологій, зокрема серцево-судинних захворювань, що об'єктивно актуалізує необхідність цілеспрямованої політики збереження та зміцнення здоров'я цієї вікової групи.

Динаміка функціональних можливостей організму протягом онтогенезу є нерівномірною та залежить від морфофункціональних змін [13-14, 20]. Так, деякі параметри (гнучкість, маса тіла, ростові характеристики, чутливість сенсорних рецепторів) демонструють поступове зниження вже з раннього дитинства. Натомість інші показники, зокрема скоротлива здатність міокарда, м'язова сила, витривалість і комплекс фізіологічних функцій, на початкових етапах розвитку мають висхідну тенденцію, досягаючи максимуму у молодому віці, а після приблизно 30-річного порогу починають поступово знижуватись унаслідок природних вікових змін [28]. Зокрема, у 30–39 років фізична працездатність становить уже близько 85–90 % від пікових значень.

Спостерігається й закономірне зниження основних фізичних якостей уже в першому зрілому періоді. Так, пік приросту силових можливостей відзначається у жінок у 23–25 років, а у чоловіків у 26–30 років, тоді як різке падіння сили припадає переважно на п'ятдесятирічний вік [28]. Витривалість найвище проявляється у 18–19 років у чоловіків та 14–16 років у жінок, однак після 30 років відбувається поступовий спад [11, 28]. Швидкісні якості починають знижуватися вже з 22-річного віку й продовжують погіршуватись до 50 років [28]. Координаційні здібності погіршуються після 30 років, тоді як гнучкість — після 25 [38]. Таким чином, максимальний прояв базових фізичних якостей людина поступово втрачає ще в першому зрілому віці, що обумовлює необхідність систематичних занять фізичною культурою та рекреаційною активністю [11, 13, 28].

Процес старіння охоплює всі рівні біологічної організації організму: молекулярний, клітинний, тканинний, системний та організменний [28]. Його характерною ознакою є поступове зниження стійкості гомеостатичних механізмів, насамперед унаслідок зменшення ефективності регуляторних систем — нервової та ендокринної. Хоча інтенсивність старіння зумовлюється передусім комплексом біологічних факторів, суттєвий вплив мають і соціальні умови життєдіяльності, які можуть або прискорювати, або, навпаки, сповільнювати темпи вікових змін [38].

Вікові трансформації людського організму носять гетерохронний характер, що означає їх нерівномірність як за напрямом, так і за темпами перебігу [28, 38]. Одні функціональні системи демонструють стабільну тенденцію до зниження вже з ранніх етапів онтогенезу. До них належать скоротлива здатність міокарда, гормональна продукція ендокринних залоз, гострота зору й слуху, а також активність окремих ферментативних систем. Водночас подібна гетерохронність простежується й у показниках фізичних якостей — сили, швидкісних можливостей, витривалості, координації тощо [38].

Попри наявні фізіологічні й біологічні обмеження, вікові зміни не є виключно незворотним процесом. Результати численних досліджень свідчать, що систематичні заняття фізичною культурою, підтримання активного способу життя та залучення до рекреаційних практик здатні не лише уповільнювати темпи старіння, а й частково відновлювати фізичну працездатність і рівень підготовленості [12, 13]. Таким чином, навіть у другому зрілому віковому періоді людина може демонструвати функціональні показники, співставні з характеристиками осіб першого зрілого віку.

Встановлено, що регулярна фізична активність знижує темпи старіння організму в середньому на 10–20 років, навіть за умови помірного рівня навантажень [32, 36]. Одним із провідних критеріїв фізичної підготовленості осіб зрілого віку виступає їхній фізичний стан, який закономірно знижується

з віком, особливо за відсутності систематичних занять руховою діяльністю [3, 17].

Наукові дані переконливо доводять, що саме рекреаційно-оздоровча фізична активність є ключовим чинником стабілізації функціональних показників у різних вікових групах [45]. Відомо, що до 55 % стану здоров'я людини визначається її способом життя, а отже, цілеспрямована фізична активність безпосередньо впливає на якість і тривалість життя. Так, у своїх працях О. Самойлюк, В. Кашуба та І. Григус [35] наголошують, що поведінкові зміни, пов'язані з низькою руховою активністю, у жінок першого зрілого віку часто призводять до зростання маси тіла, підвищуючи ризики розвитку надмірної ваги та ожиріння в подальшому віковому періоді.

У сучасній науковій літературі широко представлено матеріали щодо впливу занять фітнесом на морфофункціональні параметри тілобудови чоловіків і жінок різних вікових груп [51, 52]. Окремі автори аналізували рівень рухової активності чоловіків першого зрілого віку [13], наголошуючи на гендерно зумовлених особливостях мотивації до фізкультурної діяльності. У роботах В. Марчика та О. Порохненка [23] зафіксовано тенденцію до поступового зниження інтересу до систематичних занять спортом упродовж першого зрілого періоду, проте після 45 років простежується відновлення зацікавленості та прагнення до активної рекреаційної практики.

РОЗДІЛ II.

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНИХ ПРІОРИТЕТІВ ПЕДАГОГІВ ЗРІЛОГО ВІКУ КЗВО «ВІННИЦЬКИЙ ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ»

2.1. Методи дослідження

2.1.1 Аналіз наукової та методичної літератури

Для обґрунтування теоретичної частини дослідження здійснено змістовий огляд джерел наукової, методичної літератури. Розкрито та проаналізовано поняття «рекреація», «фізична рекреація», її місце та роль у фізичній культурі населення, проаналізовано наукові дослідження авторів щодо особливостей занять фізичною рекреацією у різному віці.

Визначено вікові межі зрілого віку та характерні фізіологічні зміни у ньому. Встановлено дані, щодо впливу фізіологічних змін на рухову активність осіб зрілого віку.

Охарактеризовано мотиваційні та ціннісні пріоритети осіб різних вікових груп. Проаналізовано низку наукових праць, які визначають особливості формування мотивації до занять фізичною рекреацією у осіб зрілого віку та студентської молоді.

2.1.2. Соціологічні методи дослідження у Комунальному закладі вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»

З метою визначення рівня рухової активності педагогів гуманітарних наук Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» використано довгу форму Міжнародного опитувальника фізичної активності IPAQ (додаток А). Анкета структурована за розділами: робота, дорога на роботу, дозвілля, час проведений у положенні

сидячи, за кожним розділом визначались рівні рухової активності осіб зрілого віку. Викладачам, які проходили опитування було надано паперову анкету. Усі опитувані жінки самостійно визначали рівень рухової активності, після чого відбувався детальний розбір анкетних даних та формування статистичних показників.

Таблиця 2.1

Критерії рівнів активності за IPAQ згідно міжнародних даних

№ з/п	Рівні за IPAQ	Критерії оцінки
1.	Високий рівень	інтенсивна активність (vigorous) не менше 3 днів на тиждень та не менше ніж 1500 MET-хв/тиждень
		будь-яка комбінація ходьби, помірної та інтенсивної активності ≥ 7 днів на тиждень з сумою ≥ 3000 MET-хв/тиждень
2.	Помірний рівень	≥ 3 днів інтенсивної активності по ≥ 20 хв/день
		≥ 5 днів помірної активності або ходьби по ≥ 30 хв/день
		≥ 5 днів будь-якої активності (ходьба + помірна + інтенсивна) з сумарною енерговитратою ≥ 600 MET-хв/тиждень
3.	Низький рівень	особа, яка не відповідає жодному з наведених критеріїв

Оскільки енергетичні витрати мають виражатись у MET розрахунки РА відбувались згідно критерійних вимог до енергетичних витрат (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Критерійні вимоги до енергетичних добових витрат

Характер навантаження	MET-коефіцієнт
Ходьба	3.3 MET
Помірної інтенсивності	4.0 MET
Високої інтенсивності	8.0 MET

Розрахунок рухової активності відбувався за формулою

$$РА = \text{MET-хв/тиждень} = \text{MET} \times \text{хвилини/день} \times \text{днів/тиждень} \quad (2.1)$$

Оцінка мотивації педагогів зрілого віку Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» використано анкету «Ставлення до фізичного самовдосконалення» (додаток Б) у якій переважали запитання, які стосуються навичок визначення рівня фізичного стану, здоров'я та т.ін.

Для визначення ставлення опитуваної групи до рекреаційних занять з фізичного виховання розробили анкету (додаток В), яка налічувала 9 запитань. Опрацювання анкетних даних відбувалось шляхом підрахунку позитивних та негативних відповідей та розподілом їх за відсотками.

2.1.3. Педагогічне спостереження за діяльністю педагогів зрілого віку у Комунальному закладі вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»

Педагогічне спостереження здійснювалось на базі Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» впродовж рекреаційних занять у яких брали участь досліджувана група педагогів гуманітарних наук зрілого віку з метою оцінки та виявлення поведінкових особливостей у групі, для аналізу ефективності впливу рекреаційних занять з фітнесу, скандинавської ходьби на самопочуття експериментованих та їх фізичний стан.

2.1.4. Проведення Гарвардського степ-тесту серед педагогів зрілого віку у Комунальному закладі вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»

Для оцінювання функціонального стану серцево-судинної системи та визначення фізичної працездатності педагогів Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» використано методику функціональної діагностики – Гарвардський степ-тест.

Дослідження проводили у спортивній залі коледжу. Згідно методики проведення тесту викладачі здійснювали сходження на степ-платформу висотою 40,6 см відбувалось у темпі 30 підйомів на 1 хвилину протягом 5 хв. Після завершення п'яти хвилинного сходження на платформу, експериментовані сідали на стілець для підрахунку ЧСС впродовж трьох часових інтервалів: 1 хв (P_1), між 2-ю та 3-ю хв (P_2), між 4-ю та 5-ю хв (P_3).

Обчислення індексу Гарвардського степ-тесту проведено за формулою:

$$\text{ІГСТ} = \frac{t \times 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \times 2} \quad (2.2)$$

де t — фактичний час виконання вправи (у секундах), P_1 , P_2 , P_3 — значення ЧСС у зазначені інтервали.

Таблиця 2.3

Рівні фізичної працездатності за Гарвардським степ-тестом

Значення ІГСТ	Рівень ІГСТ
90 і більше	високий
80–89	добрий
65-79	середній
55-64	задовільний
менше 55	низький

2.1.4. Педагогічний експеримент у Комунальному закладі вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»

Педагогічний експеримент полягав у написанні методики формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів до рекреаційної рухової активності та впровадження її у життєдіяльність учительок гуманітарних та мистецьких наук, які працюють у Комунальному закладі вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж». Згідно цього сформульовано мету, завдання, етапи та очікувані результати дослідження.

Методика полягала у проведенні міні-лекцій серед педагогічних працівників, розробці мотиваційного листа, програми тренувань для групи досліджуваних педагогів зрілого віку, інтерактивних презентацій на різні пізнавальні теми для педагогів, демонстрації історій успіху жінок такого ж віку та інших професій, обговоренні бар'єрів у досягненні бажаних результатів і шляхів їх подолання у процесі формування навичок рухової активності у експериментованих. Запроваджено моніторинг прогресу, який полягав у публічній презентації своїх досягнень педагогинями: скріншотів із фітнес-додатків або розумного годинника у соціальних мережах, фотокарток із тренувань.

Для підвищення інтересу, мотивації розроблено щоденник активності, щотижневі фото-звіти, групові чати підтримки у сучасних месенджерах, у яких жінки брали активну участь.

З метою підвищити рівня рухової активності впроваджено заняття з фітнесу, а саме 2 групові тренування на тиждень протягом 8 тижнів, додатково учасниці групи досліджуваних займались скандинавською ходьбою один раз на тиждень.

2.1.5. Методи математичної статистики

Оброблення та візуалізація результатів дослідження виконувалися з використанням персонального комп'ютера та програмного забезпечення MS Excel 2016. Застосування даної програми забезпечувало статистичну обробку матеріалів анкетування та розрахунок основних кількісних характеристик. У процесі аналізу визначалися такі статистичні показники, як середнє арифметичне та середнє квадратичне відхилення, що дозволяло отримати узагальнену оцінку й варіативність досліджуваних даних.

2.2. Організація дослідження у Комунальному закладі вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»

Дослідження організоване у Комунальному закладі вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» та здійснене у три етапи протягом 2024-2025 рр.. У дослідженні взяли участь одинадцять жінок зрілого віку, середній вік яких становив $\bar{x} = 34,27$ років із «задовільним» станом здоров'я. До групи досліджуваних увійшли жінки, які працюють у Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» на таких посадах: викладач музичного мистецтва, викладач математики, викладач української мови, викладач української літератури, викладач інформатики, викладач інформаційних технологій, викладач фізіології, викладач біології, викладач географії.

На першому етапі здійснено теоретичний огляд джерел літератури та мережі Internet з метою аналізу наукового вирішення означеної теми. Загалом опрацьовано джерела літератури, які обґрунтовують характеристики зрілого віку, поняття мотивації, рекреації, ціннісних пріоритетів населення держави. На цьому ж етапі визначено мету, завдання та методи дослідження.

На другому етапі обрано групу досліджуваних, визначено основний спосіб реалізації поставлених завдань дослідження. Відповідно до етапів впровадження технології розроблено анкети для визначення мотивації, рівня рухової активності, ціннісних пріоритетів. Також, визначено фізичний стан експериментованих осіб. Оброблено отримані результати анкетування згідно яких розроблено методичку формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Сформовану методичку впроваджено у роботу із групою досліджуваних.

На третьому етапі дослідження проведено обробку та аналіз отриманих результатів дослідження, повторно визначено рівень фізичної працездатності, показники рухової активності, сформульовано рекомендації щодо організації дозвілля осіб зрілого віку, підведено висновки.

РОЗДІЛ III.
ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНИХ
ПРІОРИТЕТІВ У ПЕДАГОГІВ КЗВО «ВІННИЦЬКИЙ ГУМАНІТАРНО-
ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ»

3.1. Методика формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів у педагогів КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» до оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Здійснення ґрунтовного дослідження мотиваційно-ціннісних орієнтацій є створення цілісної методики, що забезпечує наукову системність і практичну ефективність. Будь-яка методика має відповідати критеріям технологічності і нести у собі мету, завдання, етапи її реалізації та очікуваний результат (рис.3.1).

Метою впровадження методики є формування у педагогів зрілого віку, які переважно викладають гуманітарні та мистецькі науки, сталого інтересу та внутрішньої мотивації до регулярних оздоровчо-рекреаційних занять, інтеграція рухової активності у стиль життя.

Серед основних завдань реалізації методики визначили наступні: діагностичні, мотиваційні, ціннісно-орієнтаційні, практичні. Реалізація поставлених завдань відбувалась поетапно:

- 1) виявлено вихідний рівень активності та ставлення до рухової діяльності та обґрунтовано мотиваційний профіль кожної учасниці;
- 2) підвищено обізнаність досліджуваної групи про користь та безпечність рекреаційних занять;
- 3) інтегровано рухову активність у систему особистих пріоритетів;
- 4) переведено інтерес у регулярну дію кожної особи у досліджуваній групі;
- 5) сформовано звичку та внутрішню потребу у руховій активності у жінок протягом дня.



Рис.3.1. Методика формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів у педагогів зрілого віку, які працюють у КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Аналізуючи сутність рекреації, можна стверджувати, що одним із найбільш ефективних сучасних засобів залучення дорослого населення до рухової активності є фітнес [41, 49]. Провідною метою занять у зрілому віці виступає підтримання та зміцнення соматичного здоров'я, збереження високої працездатності й оптимального рівня функціонування організму впродовж найбільш продуктивного етапу життєдіяльності. Водночас практичні спостереження свідчать, що у представників першої фази зрілого віку нерідко

простежується недостатній рівень мотивації до регулярних занять фізичною культурою оздоровчо-профілактичного характеру [43, 46]. Це зумовлено віковими психологічними особливостями — загальним відчуттям доброго самопочуття, переконаністю у власному здоров'ї, суб'єктивним відчуттям достатності життєвих сил та енергетичних ресурсів.

У такому контексті актуальним стає здійснення цілеспрямованих інформаційно-просвітницьких заходів, що формують у дорослих стійку потребу в систематичній, раціонально організованій руховій активності як ключовому елементі здорового способу життя [44].

Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб зрілого віку повинна враховувати індивідуальні характеристики: професійну зайнятість, стан фізичного здоров'я, рівень тренуваності, стать, соціально-побутові умови та інші чинники [42]. Вважаємо, що характер і обсяг навантажень мають визначатися інтегральним показником — рівнем фізичного стану. При низьких або нижчих за середні значеннях необхідно застосовувати фізичні вправи, здатні стимулювати позитивні морфофункціональні адаптаційні процеси, тоді як за високих показників основне завдання полягає у збереженні та стабілізації досягнутого рівня [40, 47].

Базовим принципом побудови фітнес-програм для осіб зрілого віку є варіативність засобів при збереженні помірної інтенсивності навантаження [46]. Такий підхід запобігає перевтомі, сприяє підвищенню зацікавленості та мотиваційного залучення, а також підтримує функціональний резерв організму.

Науково обґрунтованою вважається думка, що оптимальна частота занять для жінок у зрілому віці становить до трьох тренувальних сесій на тиждень, які доцільно доповнювати одним рекреаційним заняттям [49, 50]. Досліджувані нами викладачі за віком охоплюють першу та другу фази. Отож, визначили, що така структура рекреаційного процесу забезпечує адекватне

фізичне навантаження без надмірного виснаження та сприяє повноцінному відновленню функціональних систем організму (рис.3.2).

Кожен із вище означених етапів дослідження передбачав впровадження конкретних складових. Так, в ході реалізації другого етапу (рис.3.1) для підвищення вмотивованості, проведено ряд пізнавальних міні-лекцій на теми, які висвітлюють користь занять фітнесом, рекреаційною діяльністю (табл.3.1) та орієнтовані на оздоровлення, профілактику та мотивацію до активного способу життя.



Рис.3.2. Розподіл рекреаційних занять для педагогів зрілого віку, які працюють у КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» за напрямками згідно методики.

Для кращого засвоєння матеріалу лекцій викладачами КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» розроблено практичний блок із коротких інтерактивних вікторин (додаток Г). Також, проведено бесіди із групою досліджуваних на яких розкрито історії успіху жінок такого ж віку, які регулярно піклуються про своє самопочуття.

На третьому етапі впровадження методики впровадили щоденник активності для педагогів гуманітарних та мистецьких наук, у якому експериментовані нотували свої цілі, досягнення, спостереження протягом доби та тижня (табл.3.2).

Таблиця 3.1

Орієнтована тематика пізнавальних тем із фітнесу та рекреації розроблена для педагогів зрілого віку КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»

Продовження таблиці 3.1

№ з/п	Тема міні-лекції	Про що йдеться
1.	Фізична активність у зрілому віці: користь та безпечні форми занять	роль руху для серця, кісток, суглобів, нервової системи
2.	Сучасні підходи до фітнесу після 35 років	силові тренування, кардіо, функціональний фітнес — як їх поєднувати
3.	Рекреаційні практики для відновлення організму	йога, пілатес, стретчинг, дихальні вправи, прогулянки на природі
4.	Профілактика вікових змін опорно-рухового апарату засобами фітнесу	остеопороз, зниження рухливості, гнучкість
5.	Харчування і гідратація при заняттях фітнесом у зрілому віці	баланс БЖВ, роль білка, вода, електроліти
6.	Контроль ваги та склад тіла: міфи про метаболізм у зрілому віці	чому важче худнути і як працюють тренування разом із харчуванням
7.	Стрес і фізична активність: як спорт допомагає у зрілому віці	антистресовий ефект вправ, гормональний баланс, психологічне відновлення
8.	Рекреаційний фітнес як профілактика серцево-судинних захворювань	піші прогулянки, плавання, легкий біг, велотренажер
9.	Домашній фітнес: як безпечно і результативно тренуватися вдома	мінімум обладнання: гантелі, еластичні стрічки, стілець, килимок
10.	Мотивація до рухової активності у зрілому віці: як не зупинитися	постановка реалістичних цілей, щоденники прогресу, групові заняття

До того ж, створено групу підтримки у сучасному месенджері, де жінки мали змогу висловлювали свої враження, ділитись емоціями від виконаних тренувань, підтримувати одна одну, ділитись власним прогресом. Тобто, створили сприятливе середовище, яке допомогло зосередити увагу на загальній проблемі вирішення проблем недостатньої руховій активності та стало поштовхом до активного її вирішення.

Таблиця 3.2

Фрагмент щоденника фізичної активності розробленого для педагогів зрілого віку КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»

Щоденна сторінка				
Дата: _____				
Мої цілі на сьогодні:				
Фізична активність				
Вид активності	Тривалість	Інтенсивність	Враження	
Харчування та гідратація				
Випити води, л				
Особливі відмітки щодо харчування				
Самопочуття				
Рівень енергії	1	2	3	4 5
Настрій	1	2	3	4 5
Сон, год				
Мої спостереження				
Щотижнева сторінка				
Тиждень: з ___ по _____				
Підсумок активності				
День тижня	Вид активності	Тривалість	Досягнення (коментар)	
Рефлексія тижня				
Найбільше досягнення				

Що вдалось важко	
Що планую змінити	

Четвертий етап реалізації методики полягав у впровадженні життєдіяльності досліджуваних 2 групових тренувань з фітнесу на тиждень (табл.3.3), які проводились на базі КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» у спортивній залі. Увесь необхідний інвентар надано закладом освіти. Тренування з фітнесу спрямовані на підтримку м'язового тону, профілактику серцево-судинних захворювань та підвищення життєвого тону. Розроблені комплекси тренувань були помірної інтенсивності.

Таблиця 3.3

Орієнтовний зміст заняття із функціонально-оздоровчого фітнесу для педагогів зрілого віку КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»

1.	Стретчинг	7 хв
2.	Присідання до 90° з власною вагою або з гантелями	1–2 кг — 3×12
3.	Випади назад	3×10 на кожен ногу
4.	Віджимання від опори (стіна/лава)	3×10–12
5.	Тяга гантелей у нахилі (1–2 кг)	3×12
6.	Планка на передпліччях	3×20–30 с
Кардіо-вставки (після кожної вправи):		
8.	Стрибки зі зміною положення ніг на степ-платформі	30-40 с

Окрім цього, рекомендовано заняття скандинавською ходьбою (табл.3.4) у вільний час за бажанням, яке жінки так само занотували до своїх мотиваційних щоденників та оприлюднювали отримані враження у спільному чаті.

Таблиця 3.4

Орієнтовний зміст заняття зі скандинавської ходьби для педагогів зрілого віку КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»

Продовження таблиці 3.4

№ з/п	Зміст заняття	Дозування
1.	Розминка: без палиць (4 в-ви) та з палицями (3 в-ви)	7 хв
	3. Ходьба з підйомом/спуском – у помірному темпі	7 хв
3.	Заминка: 1.Спокійна ходьба у повільному темпі. 2.Дихальні вправи з палицями: піднімання рук угору – вдих, опускання вниз – видих;	3–4 хв 3-4 хв
	3.Розтягування м'язів ніг (литкових, стегнових) із опорою на палиці	3-4 хв

Примітка* Інтенсивність виконання варіюється у межах 65% від максимального ЧСС.

Як показало педагогічне спостереження за результатами педагогічних працівників ліцею – усі долучені до проведення дослідження учителі активно займались скандинавською ходьбою у вільний від роботи час.

Закріплення описаних вище пунктів методики відбувалось за допомогою постійного моніторингу прогресу у фітнес-додатках або ж соціальних мережах. Також, запропоновано мотиваційний чек-лист (табл.3.5).

Таблиця 3.5

Мотиваційний чек-лист для педагогів зрілого віку КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»

Ціль – підтримувати регулярність та інтерес
○ Я зробила сьогодні мінімум 20 хв рухової активності.
○ Я присвятила час розтягуванню чи вправам для дихання.
○ Я відчула під час занять задоволення / поліпшення настрою.

○ Я виконала справи у зручному темпі, без перевантаження.
○ Я випила достатньо води протягом дня
○ Я відзначила позитивну зміну у самопочутті чи емоційному стані.

Продовження таблиці 3.5

○ Я похвалила себе за регулярність та крок до мети.

*Примітка** У запропонованому чек-листі потрібно ставити відмітки щодня.

3.2. Рівень рухової активності педагогів КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» на початку дослідження

3.2.1. Обґрунтування результатів анкетування педагогів зрілого віку КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» на початку дослідження

З настанням зрілого віку рівень рухової активності осіб будь-якої статі суттєво знижується, що спричинено певними протиріччями: науково-технічним прогресом та чинниками, які перешкоджають підтриманню фізичного стану на високому рівні. Водночас, зрілий вік це основний період становлення особистості, формування цінностей життя, здобутків та досягнень для кожної людини. Саме тому, так важливо бути фізично активним та продуктивним, дбати про своє здоров'я.

Аналіз результатів анкетування педагогів зрілого віку КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» IPAQ показали, що у переважної більшості опитуваних жінок зрілого віку ($\bar{x} = 63,3\%$) виявлено низький рівень рухової активності, тоді як $\bar{x} = 36,4\%$ – помірний рівень РА, високого рівня не констатовано (рис. 3.3).

Згідно зведеним даним рухової активності у MET-хв/тиж виявлено, що середній значення коливається у межах $\bar{x} = 375.6$ MET-хв/тиж, максимальне

значення у групі досліджуваних педагогів становило $\bar{x} = 675$ МЕТ-хв/тиж, а мінімальне $\bar{x} = 192$ МЕТ-хв/тиж.

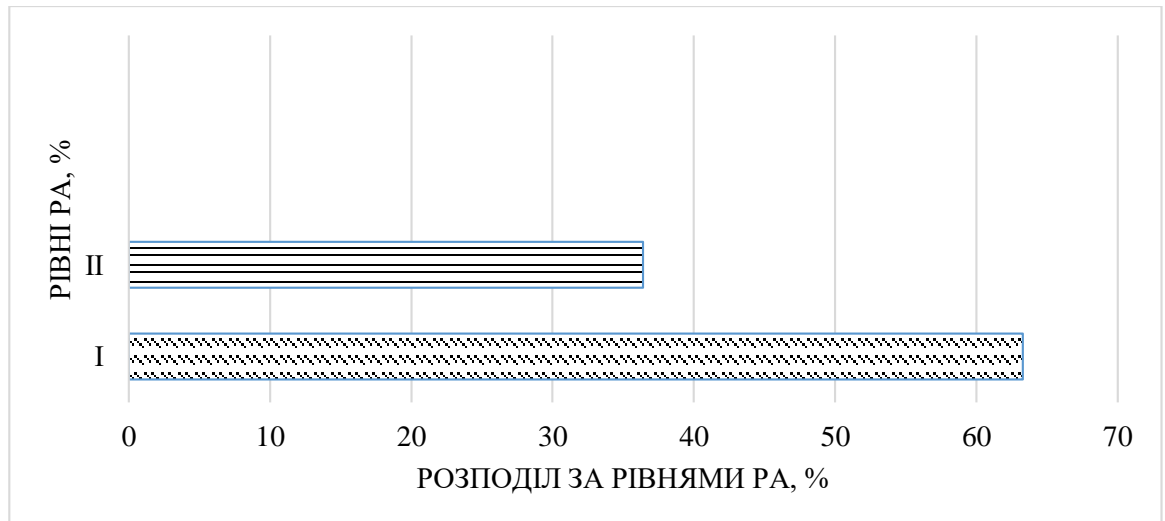


Рис.3.3. Статистичні дані опитування педагогів зрілого віку КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» ІРАQ на початку дослідження, n=11: I – низький рівень РА; II – помірний рівень РА.

Отримані дані корелюють із описом стилю життя опитуваної групи педагогів гуманітарних та мистецьких наук, оскільки більшість зауважила, що переважно займаються домашніми справами, серед активності протягом дня найрозповсюдженішою є ходьба на роботу або ж у магазин, та повністю відсутні додаткові цілеспрямовані фізичні заняття.

Проаналізувавши середній обсяг енерговитрат педагогів протягом доби ($\bar{x} = 376$ МЕТ-хв/тиж) виявили, що він майже у двічі нижчий за мінімальний помірний поріг рухової активності 600 МЕТ-хв/тиж визначений методикою ІРАQ. Отож, можна дійти до висновку, що досліджуваних педагогів КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» група жінок перебуває у зоні ризику і в близькому майбутньому може мати негативні наслідки для здоров'я пов'язані із низькою руховою активністю, зокрема серцево-судинні захворювання.

В ході аналізу анкетних показників встановили, що майже всі учасниці проводять багато часу в сидячому положенні протягом доби, у середньому $\bar{x} =$

7-9 год/день, що пов'язано із видами професійної діяльності. Як правило, це додатково погіршує загальний руховий профіль і підсилює потребу у додатковому навантаженні по типу повсякденних ненав'язливих вправ, коротких перерв на ходьбу, рекреаційної активності.

Результати проведеного анкетування для визначення рухової активності досліджуваної групи виявились невтішними. Група педагогів зрілого віку гуманітарних та мистецьких наук, яка взяла участь у дослідженні потребує додаткової рухової активності для підтримання та покращення вище означених показників. Саме тому, проведено анкетування спрямоване на визначення їх ставлення до фізичного самовдосконалення. Опрацьовані результати представлено у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Результати анкетування «Ставлення до фізичного самовдосконалення» педагогів зрілого віку КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж», n=11

№ з/п	Запитання	Відповіді
1.	Чи варто витратити час на фізичне самовдосконалення?	Так – 81,9% Інколи – 18,2% Ні – 0%
2.	Чи займаєтесь фізичним самовдосконаленням?	Так – 54,5% Інколи – 36,4% Ні – 9,1%
3.	Оцініть власні зусилля з фізичного самовдосконалення	Повна віддача – 9,1% У міру – 45,4% Не в повну силу – 45,4%
4.	Чи палите ви цигарки?	Так – 27,3% Інколи – 27,3% Ні – 45,4%
5.	Чи знаєте ви рівень свого кров'яного тиску?	Так – 63,6% Інколи – 27,3% Ні – 9,1%

6.	Розставте у порядку значущості причини, які вас спонукають до фізичного самовдосконалення?	1 місце – добрий фізичний стан (72,7%) 2 місце – гарний зовнішній вигляд (54,5%)
----	--	---

Продовження таблиці 3.6

		3 місце – постояти за себе (0%) Інші (36,4%)
7.	Що заважає вам регулярно займатись фізичним самовдосконаленням?	Нема часу – 45,4% Лінощі – 27,3% Відсутність умінь – 18,1% Інше – 9,1%
8.	Які почуття викликає у вас ранкова зарядка?	Позитивні – 63,6% Ніякі – 27,3% Негативні – 9,1
9.	Чи читаєте ви літературу з питань фізичного виховання, наукові дослідження, статті пов'язані із фізичною культурою та фітнесом?	Так – 45,4% Частково – 36,4% Ні – 18,2%
10.	Чи робите ви фізичні вправи з самовдосконалення під час відпустки?	Регулярно – 36,4% Інколи – 45,4% Ні – 18,2%

Згідно отриманими даними $\bar{x} = 81,9\%$ педагогів, вважають, що самовдосконалення надзвичайно важливе для повноцінного здорового життя. Однак, попри ці дані, лише $\bar{x} = 45,4\%$ насправді займаються хоча б побутовою руховою активністю або ж ранковою зарядкою, решта респондентів – вбачають в цьому користь, але не докладають відповідних зусиль.

Основними мотивами опитуваних жінок є бажання «гарно виглядати» та «добре почуватись», а головними бар'єрами відмови від занять є «нестача часу» ($\bar{x} = 45,4\%$) та лінощі ($\bar{x} = 27,3\%$).

Однак, з-поміж числа опитуваних, є ті, які отримують позитивні емоції від ранкової зарядки з учнями або ж при самотійному виконанні вдома ($\bar{x} = 63,6\%$).

Підсумовуючи результати даного опитування бачимо, що зацікавленість до самотійного вдосконалення у групи досліджуваних є, однак, існує потреба дослідити їхнє ставлення до занять рекреацією. Результати проведеного опитування засвідчили позитивне ставлення жінок зрілого віку до занять рекреаційними видами діяльності, зокрема фітнесом.

За результатами проведеного анкетування серед 11 жінок зрілого віку було виявлено низку особливостей щодо їхнього ставлення до рекреаційної активності та рівня залученості у відповідні форми занять.

Серед найбільш популярних форм рекреаційної активності жінки назвали прогулянки на свіжому повітрі (36,6 %), відвідування фітнес-залу чи групових тренувань (45,4%). а також плавання. Дещо меншу популярність мають туризм та виїзди на природу (27,3 %), тоді як танці обирали поодинокі респондентки (27,3%). Це свідчить про орієнтацію жінок зрілого віку на доступні та універсальні види дозвілля, які не потребують значних матеріальних витрат чи спеціальних умов.

Серед основних причин, які можуть спонукати до рекреаційних занять опитувані відзначили покращення здоров'я (72,8%) , зниження стресу та поліпшення настрою (63,3 %), а також підтримку фізичної форми (45,5%). Меншою мірою респонденти зазначали прагнення до спілкування та нових знайомств (27,7 %). Як бачимо, у зрілому віці у переважної більшості опитуваних пріоритетним є здоров'я.

Основною проблемою, яка може стати на заваді рекреаційним заняттям – брак часу (54,5 %) та відсутність мотивації (36,4 %). Частина жінок також наголосила на вартості занять (27,3 %) і проблемах зі здоров'ям (27,3%), що відображає об'єктивні та суб'єктивні бар'єри у реалізації рекреаційної активності.

Важливість рекреаційних занять для якості життя у зрілому віці абсолютна більшість опитаних, близько 64,0%, оцінила як «так, безумовно» або «скоріше так», що вказує на усвідомлення значущості цього чинника для підтримки здоров'я та психоемоційної рівноваги.

Зацікавленість у спеціальних рекреаційних програмах для людей зрілого віку виявили переважна частина жінок (45,5 %), хоча більшість із них брали участь у таких заходах лише епізодично або обмежувалися інформаційним ознайомленням.

Щодо потенційних напрямів майбутньої рекреаційної активності, респонденти (63,3%) висловили бажання спробувати нові види занять, серед яких найбільш часто згадувалися фітнес, різноманітні групові тренування, скандинавська ходьба.

Відповідаючи на питання про суб'єктів організації рекреаційних програм для осіб зрілого віку, більшість зазначила, що організацією мають займатись державні та місцеві органи влади, однак значна частина підтримала й ініціативу приватних фітнес- та рекреаційних центрів. Дехто вбачає перспективу у діяльності громадських організацій та самоорганізації учасників.

Таким чином, результати анкетування свідчать про високий рівень усвідомлення жінками зрілого віку важливості рекреаційної активності, але й водночас залишаються бар'єри, що знижують регулярність занять. Саме тому, потреба подолати умовні бар'єри жінок зрілого віку та впровадити методику формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів є актуальною та необхідною.

3.2.2. Оцінка фізичного стану педагогів зрілого віку КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» на початку дослідження

З метою добору найефективніших рекреаційних засобів для жінок зрілого віку, визначили рівень фізичного стану досліджуваної групи за допомогою Гарвардського степ-тесту. Перевагами вище вказаного тесту

вважаємо простоту та доступність, а також достовірність та якість результатів. Результати проведення тесту, показали, що груповий середній показник — у межах “середнього” рівня (табл. 3.7).

Діагностика фізичного стану показала, що у $\bar{x} = 63,6\%$ переважає середній рівень свідчить про адекватну, але не оптимальну аеробну працездатність. Такі значення типові для осіб, які мають епізодичну або помірну фізичну активність без системних тренувань витривалості.

Таблиця 3.7

**Результати діагностики фізичного стану педагогів зрілого віку
КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» до початку
дослідження, (n=11)**

Рівні ІГСТ, %				
Високий ≥ 90	Вище середнього 80–89	Середній 65–79	Задовільний 55–64	Низький <55
не виявлено	9,1%	63,3%	27,3%	не виявлено

Задовільний рівень фізичного стану констатовано у $\bar{x} = 27,3\%$ вказує на обмежені резерви серцево-судинної системи та потребу у поступовому підвищенні обсягу низької та помірної інтенсивної активності. Найкращими видами діяльності є: ходьба, скандинавська ходьба, плавання, легкий фітнес. Рекомендовано займатись хоча б двічі на тиждень по 30–45 хв.

Серед групи досліджуваних виявлено добрий рівень у $\bar{x} = 9,1\%$, що свідчить про вищі адаптаційні можливості, і може слугувати внутрішньо-груповим орієнтиром для прагнення покращити фізичний стан.

Представлення та обґрунтування результатів Гарвардського степ-тесту групі досліджуваних жінок суттєво вплинуло на мотивацію до підвищення рухової активності, що й стало ключовим аспектом у формуванні технології.

3.3. Вплив методики на формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів педагогів зрілого віку КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»

Повторна діагностика функціональних можливостей серцево-судинної системи жінок зрілого віку за допомогою Гарвардського степ-тесту показала суттєвий приріст показників фізичної працездатності.

На початковому етапі більшість учасниць (приблизно 64%) продемонстрували середній рівень працездатності, тоді як 27% — низький, і лише 9% — вище середнього. Після систематичних занять скандинавською ходьбою у поєднанні з комплексами оздоровчого фітнесу спостерігався виражений приріст функціональних можливостей: кількість жінок із середнім рівнем зменшилася до $\bar{x} = 36,4\%$, а частка з показниками «вище середнього» та «високий» зросла до $\bar{x} = 55,5\%$ та $\bar{x} = 9,1\%$ відповідно (рис.3.4). Таким чином, частка респонденток із низьким рівнем працездатності знизилася майже втричі.

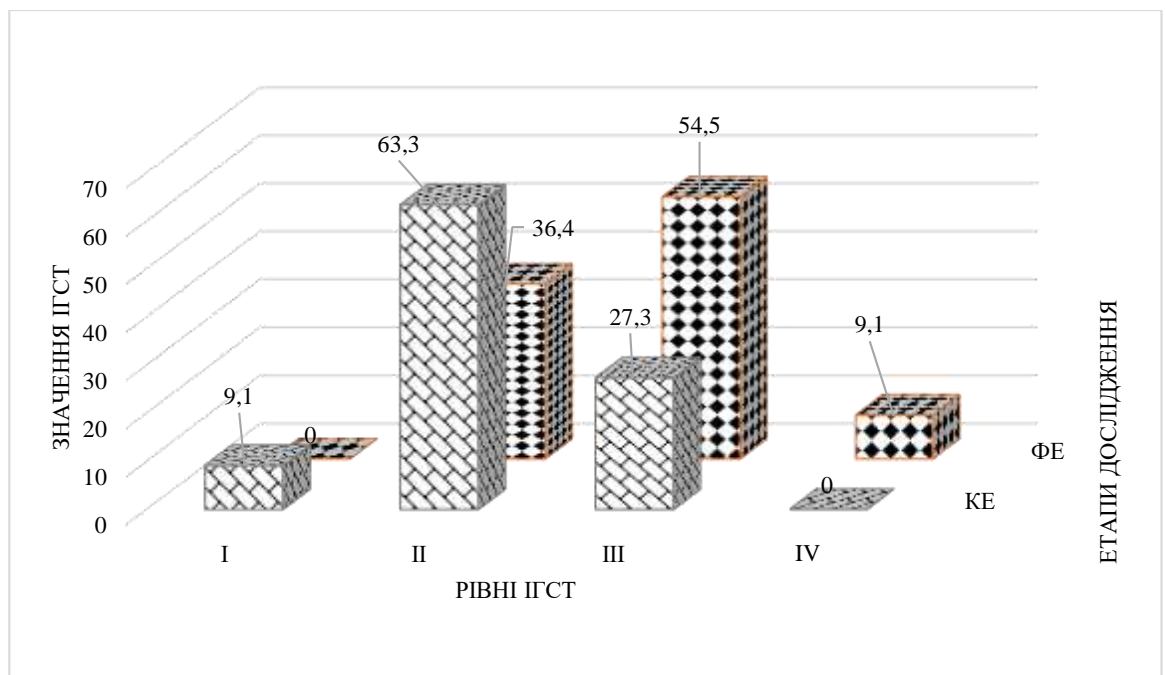


Рис.3.4. Динаміка покращення показників фізичної працездатності за Гарвардським степ-тестом у педагогів зрілого віку КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» протягом дослідження: I – вище

середнього рівень; II – середній рівень; III – задовільний рівень; IV – високий рівень.

Середнє значення індексу Гарвардського степ-тесту у вибірці зросло з $\bar{x} = 72,4 \pm 4,1$ бала до $\bar{x} = 83,7 \pm 3,8$ бала, що відповідає переходу від «середнього» до «вище середнього» рівня працездатності. Подібні зміни свідчать про підвищення толерантності серцево-судинної системи до фізичного навантаження та зростання загального функціонального резерву організму.

Особливої уваги заслуговує вплив отриманих результатів на мотиваційно-ціннісну сферу жінок зрілого віку. Як свідчить опитування та власні педагогічні спостереження група осіб отримала об'єктивне підтвердження приросту працездатності у вигляді кращих тестових результатів, що й слугувало додатковим мотивуючим фактором, який підвищив зацікавленість у продовженні занять. Окрім цього, жінки зазначали, що цінність регулярної рухової активності значно зросла. До них прийшло усвідомлення, що це дієвий засіб профілактики перевтоми, підтримання серцево-судинного здоров'я та подовження активного довголіття.

Респонденти відзначили, що навіть дворазові тренування на тиждень забезпечили помітний приріст витривалості, покращення самопочуття, зниження рівня втоми у повсякденному житті. Це сприяло зміні життєвих, ціннісних орієнтирів: від естетичних мотивів таких як «підтримати фігуру» до більш глибоких ціннісних орієнтацій — «бути здоровою», «мати енергію для роботи та сім'ї», «зберігати активність у зрілому віці».

Таким чином, результати Гарвардського степ-тесту підтвердили ефективність запропонованої програми скандинавської ходьби у поєднанні з оздоровчим фітнесом. Вони не лише засвідчили зростання фізичної працездатності, але й мали вагомий психологічний та мотиваційний ефект, формуючи у жінок зрілого віку стійке прагнення підтримувати регулярну рухову активність як важливу життєву цінність.

Окрім цього, проведено повторне анкетування за міжнародним опитувальником фізичної активності (IPAQ) для діагностики рівня рухової активності після впровадження методики формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів у педагогів зрілого віку КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж». Варто зазначити, що після впровадження спеціально розробленої методики виявлено суттєві позитивні зміни як у кількісних показниках рухової активності, так і у якісних аспектах, пов'язаних із мотиваційно-ціннісною сферою. Отримані дані свідчать, що більшість респонденток демонструють перехід від низького рівня фізичної активності до помірного і навіть високого (рис.3.5).

Якщо на початковому етапі дослідження переважна частка учасниць характеризувалася малорухливим способом життя та виконувала переважно побутові завдання (домашні справи, відвідування магазину, дорога на роботу), то після завершення експерименту понад половина жінок $\bar{x} = 63,3\%$ перейшла у категорію «помірної активності», а ще $\bar{x} = 27,7\%$ — до групи «високої активності». Це підтверджується збільшенням середніх значень МЕТ-хвилин на тиждень, зокрема за рахунок включення рекреаційних практик: групових заняттях фітнесом різної складності та скандинавської ходьби різної рівня інтенсивності.

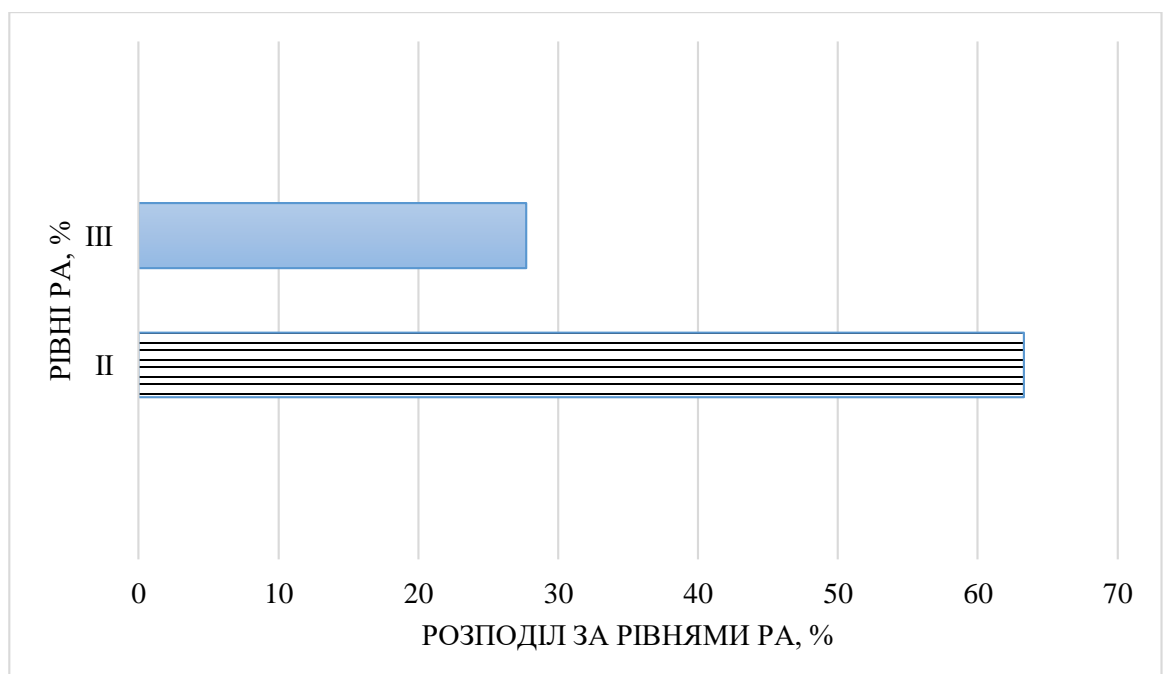


Рис.3.5. Статистичні дані опитування IPAQ педагогів зрілого віку КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» у кінці дослідження: II – помірний рівень РА; III – високий рівень РА.

Крім того, суттєво змінився характер ціннісних пріоритетів педагогів гуманітарних та мистецьких наук. Якщо на початковому етапі у більшості жінок домінуючим мотивом була переважно естетична складова, зокрема «прагнення мати привабливий зовнішній вигляд», то із впровадженням методики, простежується зміщення акценту на «збереження здоров'я», «профілактику захворювань» та «підтримання активного довголіття». Близько $\bar{x} = 72,7\%$ педагогів КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» відзначили, що основним стимулом для їхньої активності стала турбота про власне самопочуття та працездатність, тоді як на початку дослідження цей показник не перевищував $\bar{x} = 40,0\%$.

Повторний аналіз результатів анкетування показав, що значно зріс рівень мотивації до регулярних занять. Так, згідно отриманих даних респонденти почали більше уваги приділяти плануванню часу для рухової активності. З-поміж усіх опитуваних $\bar{x} = 63,3\%$ учасниць відзначили, що виділяють для цього щонайменше 150 хвилин на тиждень, що відповідає сучасним міжнародним рекомендаціям.

Важливим є і той факт, що сформувалося усвідомлене ставлення до рекреаційної діяльності як до необхідної умови якості життя у зрілому віці. Опитувані підкреслили, що участь у заняттях дозволяє їм зменшувати рівень стресу, підвищувати психологічний комфорт, розширювати коло спілкування. Таким чином, фізична активність набула для них не лише функціонально-оздоровчого, а й соціально-культурного значення.

Обґрунтовуючи результати дослідження визначено специфічні мотиваційні чинники залучення осіб до оздоровчої рухової активності (рис.3.6). Так, у зрілому віці провідними стають чинники, пов'язані з підтриманням здоров'я, збереженням працездатності та соціальною

активністю. На відміну від молодших вікових груп, для яких часто пріоритетом є естетичний вигляд чи спортивні досягнення, у жінок зрілого віку та безпосередньо у досліджуваній нами групі педагогів, мотивація має більш прикладний та життєво орієнтований характер (рис.3.6).

Серед провідних стимулів педагогів зрілого віку КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» відзначили: бажання зберегти гарне самопочуття, якомога довше, попередити розвиток серцево-судинних захворювань, опорно-рухового апарату. Також, відзначили, що ключовим стало усвідомлення зберегти незалежність у повсякденному житті та для високої якості життя у похилому віці. Для більшості рухова активність стала засобом самовдосконалення, способом відчувати власну силу, способом активного відпочинку.

Отримані результати підтверджують ефективність запропонованої методики, яка ґрунтувалася на поєднанні інформаційно-просвітницьких заходів, практичних занять фітнесом та рекреаційною активністю, а також формуванні у жінок зрілого віку позитивних ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя.

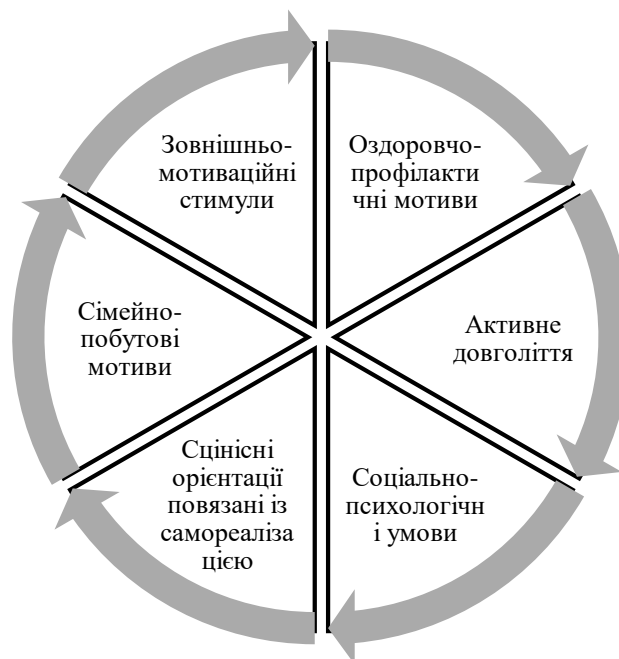


Рис. 3.6. Специфічні мотиваційні чинники виявлені при анкетування педагогів зрілого віку КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» до занять оздоровчою руховою активністю.

Системність, доступність і варіативність використаних засобів сприяли підвищенню рівня залучення до фізичної активності та її закріпленню як сталого елемента щоденної практики.

Таким чином, проведене дослідження доводить, що правильна організація рекреаційної діяльності в поєднанні з педагогічною підтримкою та мотиваційним супроводом може не лише підвищити фізичну активність жінок зрілого віку, а й змінити їхні життєві пріоритети, спрямовуючи їх на цінність здоров'я, активного довголіття та соціального благополуччя.

ВИСНОВКИ

1. Проведене дослідження підтвердило, що впровадження систематичних рекреаційних занять, які поєднують елементи скандинавської ходьби та фітнес-тренувань, позитивно впливає на фізичний стан жінок зрілого віку. Виявлено зростання рівня фізичної активності згідно аналізу даних за опитувальником IPAQ, де «помірний» рівень рухової активності констатовано у $\bar{x} = 63,3 \%$, «високий» рівень у $\bar{x} = 27,7\%$ відповідно. Зазначимо, що «низький» рівень не було констатовано зовсім, на відміну від результатів дослідження на початку, коли «низький» рівень відзначено $\bar{x} = 63,3\%$ учасниць.

2. Детальне опитування педагогів зрілого віку КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» засвідчило трансформацію мотиваційно-ціннісних пріоритетів учасниць: від домінування прагнення мати привабливий зовнішній вигляд до усвідомленого розуміння ролі фізичних вправ у збереженні здоров'я, профілактиці захворювань та продовженні активного довголіття. Це свідчить про ефективність інформаційно-просвітницької складової методики, яка формує стійкі установки на ведення здорового способу життя, а саме систематичного проведення міні-лекцій, інтерактивних вікторин, бесід, провадження щоденника мотивації та мотиваційного чек-листа до повсякденного життя жінок.

3. Результати проведення Гарвардського степ-тесту серед педагогів зрілого віку КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» констатували приріст фізичної працездатності та підвищення функціональних резервів серцево-судинної системи. Більшість жінок продемонстрували покращення індексу фізичної працездатності. Так, частка осіб з середнім рівнем зменшилася до $\bar{x} = 36,4\%$, а частка з показниками «вище середнього» та «високий» зросла до $\bar{x} = 55,5\%$ та $\bar{x} = 9,1\%$ відповідно, що доводить ефективність занять навіть за дворазової частоти тренувань на тиждень.

4. Педагогічне спостереження за поведінковими особливостями педагогів гуманітарних та мистецьких наук КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж», вивчення пріоритетів та цінностей були передбачені у методиці. Згідно отриманих даних враховано специфіку вікових і психофізіологічних особливостей жінок зрілого віку. Встановлений оптимальний баланс між інтенсивністю та тривалістю занять забезпечив відсутність перевтоми, підвищення толерантності до фізичного навантаження та стійку позитивну динаміку показників фізичного стану.

5. Важливим результатом стало посилення соціально-психологічних аспектів рекреаційної активності. Педагогині відзначали зниження рівня стресу, підвищення емоційного тону, розширення соціальних контактів та відчуття підтримки у групових заняттях. Це свідчить про значну роль рекреаційних програм у гармонізації психоемоційної сфери та зміцненні соціальної взаємодії. Також, визначено специфічні мотиваційні чинники залучення осіб зрілого віку до оздоровчої рухової активності.

6. Отримані результати підтверджують ефективність розробленої методики, а поєднання рекреаційних заходів, таких як скандинавська ходьба та оздоровчий фітнес можна вважати ефективними інструментами інтеграції рухової активності у спосіб життя жінок зрілого віку. Обрані засоби не лише покращують фізичний стан, а й формують мотиваційно-ціннісні орієнтири на користь активного та здорового способу життя, що створює передумови для підвищення якості життя та збереження працездатності педагогів, які працюють у комунальному закладі вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: *автореферат*. Київ, 2014. 39 с.
2. Андреева О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. 2. С. 59 – 66.
3. Білецька В., Семененко В., Завальнюк В. Самооцінка фізичного розвитку студентів з різним рівнем фізичної підготовленості. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2021. №2 (6). С. 87 – 99. DOI:<https://doi.org/10.28925/2664-2069.2021.28>
4. Воробйов А.В. Роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у покращенні стресостійкості. *Фізична культура, спорт та здоров'я*. XVI міжнародна науково-практична конференція. 2016. С. 256 – 260.
5. Гакман А.В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. Чернівці, 2021. 264 с.
6. Гелета Д. Д., Горшанкова Т.О. Фізична рекреація як основа збереження здоров'я молоді. *Наукові відкриття та фундаментальні наукові дослідження: світовий досвід* : матеріали II Міжнародної наукової конференції, 5 травня, 2023 р. Вінниця, 2023. С. 201-204.
7. Гончар Г., Власенко С. Нетрадиційні засоби фізичного виховання в рекреації різних груп населення. *Суспільство та національні інтереси*. Серія «Освіта/Педагогіка». № 1(9), 2025. С. 14-25. DOI: [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-1\(9\)-14-25](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-1(9)-14-25)
8. Данилевич М. В. Теоретичні основи формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. Київ, 2015. Вип. 3К(56)2015. С. 119-122. URL: [file:///C:/Users/user/Downloads/Nchnpu_015_2015_3\(1\)__37%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/Nchnpu_015_2015_3(1)__37%20(1).pdf)

9. Жара Г., Довбиш С. Рекреаційні та реабілітаційні технології у фізичній культурі та спорті: способи покращення функціонування організму. *Педагогічні науки. Спецвипуск*. 2024. С. 86 – 90.
10. Земська Н. Характеристика рухової активності студентської молоді. (2016). *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 3(19), 211-215. <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/760>
11. Імас І. Є., Дутчак М.В., Андрєєва О.В., Кенсицька І.Л. Підвищення рівня залученості осіб зрілого віку до участі у оздоровчо-рекреаційних заходах. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. 26. С. 3 – 10.
12. Кашуба В.О., Григус І.М., Самойлюк О.В. Особливості рухової функції осіб зрілого віку у процесі занять фізичними вправами. *Reabilitaion and Recreation*, 18 (3). С. 179 – 188. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.3.16>
13. Крутьок І. Фітнес програми як засоби оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок першого зрілого віку. Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти першого (бакалаврського) рівня зі спеціальності 017 – *Фізична культура і спорт*. Київ, 2025. 57 с.
14. Круцевич Т., Іванік О. Гендерні особливості прояву факторів ризику серцево-судинних захворювань у чоловіків і жінок зрілого віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. – 2019. – № 3. – С. 110-117.
15. Лаврентьєв О.М., Буток О., Сокіл О. Рухова активність запорука здорового способу життя. *Науковий часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. Вип. 4 (85). Київ, 2017. С. 65-68.
16. Лучко О.Р., Довженко С.С. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології: конспект лекцій. Харків, 2020. 56 с.
17. Максим'як, В. М., Ковальчук, О. В. Вплив занять загальною фізичною підготовкою на рухову активність реабілітованої особи. *Rehabilitation*

- and Recreation*, (16). 2023 С. 54–60. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.16.7>
- 18.Малинський І.Й., Сергієнко Ю.П., Чаплигін В.П., Тарангул Д.О., Лаврентьєв О.М. Рекреація в способі життя студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Вип. 2 (122). Київ, 2020. С. 95 – 100.
- 19.Маляр Н.С., Маляр Е.І. Фізична рекреація: Методичні рекомендації. Тернопіль, 2022. 24 с.
- 20.Мартинюк О.А., Пацалюк К.Г., Ковтун О.О., Соботюк С.А. Особливості рухової активності чоловіків зрілого віку відвідувачів фізкультурно-оздоровчого клубу. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Вип. 11 (157). Київ, 2022. С.100 –104.
- 21.Марченко О., Москаленко О. Мотиваційні пріоритети до занять спортом студентів коледжів різного професійного спрямування. *Фізичне виховання різних груп населення. Науково-практичний журнал. Спортивний вісник Придніпров'я*. №3. 2023. С. 25- 32 вилучено із <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2023-03/2023-03-04.pdf>
- 22.Марченко О., Се Чжімінь. Дослідження особливостей мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту студентської молоді України і КНР. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2023. №1. С. 163-172. DOI: : [https:// doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-163-172](https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-163-172)
- 23.Марчик В., Порохненко О. Фізична культура в цінностях і нормах серед населення, що працює. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. пр. Вип. 6. Вінниця, 2006. С. 21 – 24.
- 24.Митчик О. Психофізіологічні аспекти фізичного виховання жінок у зрілому віці. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць. №1 (9). 2010. С. 60 – 64.
- 25.Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: навчально-методичний посібник.

- Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с. URL: <https://eprints.cdu.edu.ua/885/1/vudu.pdf>
- 26.Омельчак А. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність осіб зрілого віку, які працюють в ІТ-сфері: кваліфікаційна роб. на здоб. ступ. магістра. Київ, 2023. 60 с.
- 27.Опришко Н.О. Сучасні оздоровчі фітнес-програми для студентів: методичні рекомендації для самостійної роботи та самоконтролю знань студентів. Тернопіль, 2016. 48 с.
- 28.Основи фізичного виховання людей різного віку / Литовченко Г.О., Козерук Ю.В., Лазаренко М.Г., Трояновська М.М. Чернігів: 2012. 230 с.
- 29.Павлюк І. Фізична активність людей зрілого віку. Актуальні проблеми фізичного виховання та різних верств населення. Харків, 2021. С. 115 – 121.
- 30.Пангелова Н. Є., Круцевич Т.Ю., Данилко В.М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навч. посіб. Переяслав-Хмельницький; 2018. 454 с.
- 31.Пангелова Н.Є., Пангелов Б.П. Сучасні тенденції у розвитку рекреаційної діяльності населення України. *Молодий вчений*. №4.1 (68.1), 2019. С. 161 _ 164.
- 32.Пахненко О.М. Організаційно-методичні компоненти фізичної підготовки жінок першого зрілого віку під час занять повітряною гімнастикою. Кваліфікаційні робота на здобуття освітнього ступеня магістр. Суми, 2023. 73 с.
- 33.Пермяков О., Йопа Т. Рухова активність у структурі вільного часу студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків, 2020. С. 139 – 145.
- 34.Рибалко Л. М. Рухова активність як складова здорового способу життя. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Педагогічні науки. - 2022. - № 3. - С. 60-69. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2022_3_8.

- 35.Самойлюк О.В., Кашуба В.О., Григус І. М. Показники фізичного розвитку жінок першого періоду зрілого віку з різними типами постави. *Rehabilitation and Recreation*. 2025. 19 (1). С. 252 – 265. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2025.19.1.23>
- 36.Серга Т. О., Білоусенко М. В., Варшавська В.Ю. Особливості трансформації ціннісних орієнтацій людей середнього віку під впливом пандемії коронавірусної інфекції. *Психологія особистості. Габітус*. Вип. 33. 2022. С. 149 – 153. Вилучено із <http://habitus.od.ua/journals/2022/33-2022/26.pdf>
- 37.Сидоренко, О. Р. Фізичне виховання як чинник формування здоров'язбережувальних цінностей у студентів ВНЗ гуманітарних факультетів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2024. С. 160–166. вилучено із <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/71797>
- 38.Синиця Т. О. Характеристика функціонального стану жінок першого зрілого віку під впливом фізичних навантажень. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2024. С. 167–173 вилучено із <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/71798>
- 39.Скрипник Л.В., Чепурда Г.М. Фізична рекреація у сфері дозвілля української молоді. *Природа Західного Полісся та прилеглих територій*. Розділ III. Екологія. № 9. 2012. С. 370 – 374.
- 40.Степанова І. В., Федоренко Є.О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів. Дніпро: Інновація, 2016. 188 с. URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/AL-A3/A3-017-12.pdf>
- 41.Сучасні практики та інновації у фізичній культурі та спорті : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 3 березня – 13 квітня 2025 року. Львів – Торунь, 2025.196 с
- 42.Терещенко В.І., Чаплигін В.П. Сучасні оздоровчі технології: фітнес, рекреація, туризм: навч.посібник. Київ, 2018. 178 с.

43. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів та студентів. Ужгород, 2015. 88 с.
44. Троценко В. В. Вплив рухової активності на формування стійких навичок здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів [Електронний ресурс]. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 8. С. 93–95. Режим доступу : www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/..8/10tvvhee.pdf
45. Ускова, С., Прус, Н., Кривенда, В. Рухова активність як засіб підвищення показників фізичної підготовленості студентів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2022. № 12 (158). С. 34-36. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).08)
46. Фізична рекреація різних груп населення : [монографія] / Олена Валеріївна Андрєєва. Київ, 2014. 280 с.
47. Шинкарьова О. Д. Нетрадиційні види спорту та рухової активності як засіб підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти*. VI Міжнародна науково-практична конференція. 18-19 квітня 2024 року. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Полтавська обл. С. 107-111. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10173>
48. Шинкарьова О. Д. Основні закономірності формування фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Педагогічні науки. Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка». № 4(301) травень, 2016. С. 163-169. ISSN 2227-2844.
49. Шинкарьова О. Д., Шинкарьов С. І. Дозвіллево-рекреаційна діяльність у фізичній культурі та спорті. *Вісник Луганського національного*

- університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. № 1 (360), квітень 2024. Видавничий дім «Гельветика». С. 53-59. DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1\(360\)-53-59](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-53-59) URL: <http://visnyk.luguniv.edu.ua/index.php/vped/issue/view/44>
50. Шинкарьова О. Д., Шинкарьова Н.Г. Організація дозвілєво-рекреаційної діяльності. Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спеціальності А7 «Фізична культура і спорт». Полтава, 2025. 146 с.
51. Crooke R, Haseler C, Haseler T, Collins J, Crockett A. Physical Activity and Moving More for Health. *Journal of the Royal College of Physicians of Edinburgh*, 2020; 50(2): Pp. 164-165. DOI: <https://doi.org/10.4997/jrcpe.2020.223>
52. Malakhova Zh. Theoretical and methodological aspects of the basis of self-development in the system of physical education of students. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov*. Series 15. «Scientific-pedagogical problems of physical culture / physical culture and sports»: Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. Kiev. View of the NPU them. M.P. Dragomanov, 2018. Issue 3K (97) 18. – P . 317-320

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Таблиця А

Міжнародний опитувальник фізичної активності ІРАQ

РОЗДІЛ 1	РОБОТА	
1. Протягом останніх 7 днів ви були фізично активними (робота по дому, навчання, фермерство)? Якщо «Ні», переходьте до 2 розділу.		
так		ні
2. Скільки днів на тиждень ви виконували важку фізичну роботу (піднімання вантажів, швидке прибирання, перенесення важких пакунків)?		
_____ днів на тиждень		
3. Скільки хвилин у день ви займались вище вказаними справами?		
_____ хвилин на день		
4. Скільки днів на тиждень ви виконували помірну фізичну роботу (ходіння, легке прибирання, помірна фізична активність, легка фізична праця у саду)?		
_____ днів на тиждень		
5. Скільки хвилин на день це тривало в середньому?		
_____ хвилин на день		
РОЗДІЛ 2. Дорога на роботу, навчання, у справах		
6. Чи ходили ви пішки або їздили на велосипеді з метою пересування протягом останніх 7 днів? Якщо «Ні», переходьте до 3 розділу.		
так		ні
7. Скільки днів на тиждень ви це робили?		
_____ днів на тиждень		
8. Скільки хвилин у середньому це тривало на день?		
_____ хвилин на день		

Продовження таблиці А

РОЗДІЛ 3. Дозвілля, вільний час	
9. Чи займалися ви ВАЖКОЮ фізичною активністю у вільний час (фітнес, аеробіка, біг, підняття важкого спорядження)? кщо "Ні", переходьте до запитання 12.	
так	ні
10. Скільки днів на тиждень?	
_____ днів на тиждень	
11. Скільки хвилин у середньому на день?	
[] хвилин/день	
12. Чи займались ви ПОМІРНОЮ фізичною активністю (швидка ходьба, плавання, їзда на велосипеді без напруги, гра з дітьми)? Якщо "Ні", переходьте до запитання 15.	
так	ні
13. Скільки днів на тиждень?	
_____ днів на тиждень	
14. Скільки хвилин у середньому на день?	
_____ хвилин на день	
15. Чи ходили ви пішки у вільний час понад 10 хвилин поспіль?	
так	
16. Скільки днів на тиждень?	
_____ днів на тиждень	
17. Скільки хвилин у середньому на день?	
_____ хвилин на день	
РОЗДІЛ 4: час, проведений у положенні сидячи	
Скільки годин/хвилин ви загалом проводите сидячи в типовий РОБОЧИЙ день (робота за комп'ютером, перегляд ТБ тощо)?	
_____ годин	_____ хвилин
Скільки годин/хвилин ви проводите сидячи у ВИХІДНИЙ день?	
_____ годин	_____ хвилин

ДОДАТОК Б

Таблиця Б

Анкета «Ставлення до фізичного самовдосконалення»

Інструкція: шановний респонденте, оберіть один із правильних на вашу думку варіантів відповідей.

№ з/п	Питання анкети
1.	Як ви вважаєте, чи варто витратити час на фізичне самовдосконалення? А) так Б) інколи В) ні
2.	Чи займаєтесь ви фізичним самовдосконаленням? А) так Б) інколи В) ні
3.	Оцініть власні зусилля з фізичного самовдосконалення: А) займаюсь з повною віддачею Б) у міру сил і можливостей В) не в повну силу
4.	Чи палите ви цигарки? А) так Б) інколи В) ні
5.	Чи знаєте ви рівень свого кров'яного тиску? А) так Б) інколи В) ні
6.	Розставте у порядку значущості причини, які вас спонукають до фізичного самовдосконалення? А) здатність постояти за себе Б) відчуття доброго фізичного стану В) бажання мати гарний зовнішній вигляд Г) інші причини
7.	Що заважає вам регулярно займатись фізичним самовдосконаленням? А) відсутність часу Б) лінощі В) відсутність умінь та навичок Г) інші причини
8.	Які почуття викликає у вас ранкова зарядка? А) позитивні Б) не викликає ніяких В) негативні
9.	Чи читаете ви літературу з питань фізичного виховання, наукові дослідження, статті пов'язані із фізичною культурою та фітнесом? А) так Б) частково В) ні
10.	Чи робите ви фізичні вправи з самовдосконалення під час канікул? А) регулярно Б) інколи В) ні

ДОДАТОК В

Таблиця В

Анкета для визначення ставлення до рекреаційних занять

Інструкція: шановний респонденте, дай відповіді на всі запитання.

Оберіть найбільш прийнятні для вас варіанти.

<p>1. Як часто Ви займаєтесь рекреаційними видами активності (прогулянки, плавання, йога, танці, поїздки на природу тощо)?</p>	<p><input type="checkbox"/> Щодня <input type="checkbox"/> 2–3 рази на тиждень <input type="checkbox"/> 1 раз на тиждень <input type="checkbox"/> Рідше одного разу на тиждень <input type="checkbox"/> Не займаюся</p>
<p>2. Яким формам рекреаційних занять Ви надаєте перевагу? (можна обрати кілька)</p>	<p><input type="checkbox"/> Прогулянки на свіжому повітрі <input type="checkbox"/> Відвідування фітнес-залу або групових тренувань <input type="checkbox"/> Плавання <input type="checkbox"/> Туризм, походи, виїзди на природу <input type="checkbox"/> Танці <input type="checkbox"/> Інші (вказіть) _____</p>
<p>3. Що є головною причиною Вашої участі у рекреаційних заходах?</p>	<p><input type="checkbox"/> Поліпшення здоров'я <input type="checkbox"/> Зниження стресу, покращення настрою <input type="checkbox"/> Спілкування та знайомства <input type="checkbox"/> Підтримка фізичної форми <input type="checkbox"/> Проведення часу з родиною <input type="checkbox"/> Інше (вказіть) _____</p>
<p>4. Які фактори заважають Вам регулярно займатися рекреаційною активністю? (можна обрати кілька)</p>	<p><input type="checkbox"/> Брак часу <input type="checkbox"/> Відсутність мотивації <input type="checkbox"/> Вартість занять <input type="checkbox"/> Відсутність компанії</p>

Продовження таблиці В

	<input type="checkbox"/> Проблеми зі здоров'ям <input type="checkbox"/> Відсутність місць/умов для занять <input type="checkbox"/> Інше (вказіть) <hr/>
5. Чи вважаєте Ви рекреаційні заняття важливими для якості життя у зрілому віці?	<input type="checkbox"/> Так, безумовно <input type="checkbox"/> Скоріше так <input type="checkbox"/> Важко сказати <input type="checkbox"/> Скоріше ні <input type="checkbox"/> Ні
6. Як Ви оцінюєте свій теперішній рівень фізичної активності?	<input type="checkbox"/> Високий <input type="checkbox"/> Середній <input type="checkbox"/> Низький
7. Чи цікавилися Ви коли-небудь спеціальними рекреаційними програмами для людей Вашого віку?	<input type="checkbox"/> Так, брав(ла) участь <input type="checkbox"/> Так, але не брав(ла) участі <input type="checkbox"/> Ні, не цікавився(лася)
8. Які види рекреаційної активності Ви хотіли б спробувати у майбутньому?	
9. На Вашу думку, хто повинен організувати та підтримувати рекреаційні програми для осіб зрілого віку?	<input type="checkbox"/> Держава (через місцеві органи влади) <input type="checkbox"/> Громадські організації <input type="checkbox"/> Приватні фітнес- та рекреаційні центри <input type="checkbox"/> Ініціатива самих учасників <input type="checkbox"/> Інше (вказіть) <hr/>

ДОДАТОК Г

Таблиця Г

Фрагмент практичного блоку міні-лекцій із фітнесу та рекреації

№ теми	Питання	Варіанти відповідей
«Фізична активність у зрілому віці: користь та безпечні форми занять»	Скільки хвилин помірної фізичної активності на тиждень рекомендує ВООЗ для дорослих?	а) 60 б) 150 в) 300
	Який вид активності найменше навантажує суглоби?	а) Біг на твердій поверхні б) Плавання в) Стрибкові вправи
	Чим небезпечна гіподинамія?	а) Покращує сон б) Сприяє розвитку серцево-судинних хвороб в) Підвищує рівень енергії
	Яке тренування найкраще поєднувати з силовими вправами?	а) Кардіо б) Лише стретчинг в) Лише йога
«Харчування і гідратація при заняттях фітнесом»	Який макронутрієнт є головним «будівельним матеріалом» для м'язів?	а) Жири б) Білки в) Вуглеводи
	Скільки води рекомендовано випивати протягом дня дорослій людині (орієнтовно)?	а) 0,5–1 л б) 1,5–2 л в) 3–4 л
	Який напій краще вживати під час помірної тренування?	а) Газовану воду б) Енергетичний напій в) Звичайну негазовану воду

Продовження таблиці Г

	Коли найкраще вживати білок після тренування?	а) Одразу після б) Через 2–3 години в) Лише наступного дня
«Стрес і фізична активність»	Який гормон знижується під час регулярних занять спортом?	а) Кортизол б) Адреналін в) Тестостерон
	Який вид активності найбільше допомагає боротися зі стресом?	а) Йога, дихальні практики б) Стрибки з парашутом в) Тривале сидіння за комп'ютером
	Який ефект має фізична активність на сон?	а) Погіршує його б) Покращує якість і глибину в) Не має впливу