22. Shurpyk O. (2024). Physical education is a component of a healthy lifestyle of a student in martial law. Collection of abstracts of reports of the VI International Scientific and Practical Conference on Economic and Humanitarian Issues. In 2 volumes. T. II. State Higher Educational Institution of the Udmurt State Technical University, Dnipro. P. 261 263.

23. Lass-Hennemann, Johanna, et al. "Generation climate crisis, COVID-19, and Russia–Ukraine-war: global crises and mental health in adolescents." European Child & Adolescent Psychiatry 33.7, 2024. P. 2203-2216.

24. Malykhin Oleksandr Volodymyrovych, Nataliia Oleksandrivna Aristova, and Julia Andriyivna Bondarchuk. "Providing quality education to school-age children in times of war in Ukraine: A netnographic analysis." The New Educational Review 69, 2022. P. 180-190.

25. http://naukafedorivka.blogspot.com/p/blog-page_40.html

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).13

Дзюба Л.В.,
аспірантка
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
https://orcid.org/0009-0004-6861-4399
Сидорчук Т.В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
https://orcid.org/0000-0001-7129-1616

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Стаття присвячена виявленню основних мотивів жінок першого періоду зрілого віку до занять фізичною культурою і спортом. Мета – визначити основні мотиви жінок першого періоду зрілого віку, які займаються розумовою діяльністю, до занять фізичною культурою і спортом. Матеріал і методи. У дослідженні взяли участь 50 жінок першого періоду зрілого віку, які працюють вчителями, вихователями у закладах освіти м. Дніпра і Дніпропетровської області. Результати. За даними анкетування визначено основні пріоритети жінок у виборі форм та засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності, особливості режимів харчування, сну, фізичного навантаження, мотиви до занять фізичною культурою і спортом. Висновки. Визначення мотиваційних пріоритетів показало, що жінки зацікавлені у сучасних формах оздоровчих видів фізичної активності, одночасно з тим вони не мають достатнього рівня знань для складання самостійних оздоровчих програм. Тому важливим є залучення жінок до фізкультурно-оздоровчих занять відповідно до їх інтересів та потреб, в тому числі, в самостійних формах організації рухової діяльності.

Ключові слова: *жінки, мотивація, перший період зрілого віку, фізкультурно-оздоровчі заняття, фітнес.*

Dziuba L., Sydorchuk T. Motivation of women of the first period of mature age to engage in physical culture and sports.

The article is devoted to identifying the main motives of women of the first period of maturity for physical culture and sports. The purpose of the study is to determine the main motives of women in the first period of mature age, who are engaged in mental activity, for engaging in physical culture and sports. Material and methods. The study involved 50 women of the first period of mature age who work as teachers and educators in educational institutions of the city of Dnipro and Dnipropetrovsk region. Results. According to the data of the questionnaire, the main priorities of women in choosing forms and means of physical culture and health activities, the features of nutrition, sleep, physical activity, motives for physical culture and sports were determined. Conclusions. Determination of motivational priorities showed that women are interested in modern forms of health-improving physical activity, but at the same time, they do not have a sufficient level of knowledge to draw up independent health-improving programs. Therefore, it is important to involve women in physical culture and health-improving activities in accordance with their interests and needs, including independent forms of organizing motor activity.

Key words: *women, motivation, first period of mature age, physical education and health classes, fitness.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення мотивів, які активізують прагнення людини до систематичних занять фізичною культурою і спортом є однією з важливих проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності [2].

Мотивація жінок першого періоду зрілого віку – дуже важливий аспект особистісного розвитку. Цей період супроводжується різними змінами в фізіології та психології жінок, що може впливати на їх мотивацію та бажання досягнення своїх цілей. Серед головних чинників мотивації жінок заняття фізичними вправами цього віку є підтримка фізичної форми та корекція фігури, психологічний комфорт, ментальне здоров'я, соціальні фактори, особистісний розвиток тощо [4, 5].

Питаннями вивчення мотивації до занять фізичною культурою жінок займалися чимало науковців: В.П. Вербовий зі співавт. [1], І.М. Ляхова [4], К.І. Пірогова [5], Т. Синиця [8], А.А. Ульїнська, Н.В. Москаленко [10].

За даними дослідження мотивації жінок першого періоду зрілого віку, пріоритетними цілями занять фізичними вправами є поліпшення зовнішнього вигляду, вдосконалення статури, підкреслення «виграшних» особливостей фігури, збільшення пластичності рухів [3; 6].

Вітчизняні та зарубіжні науковці сходяться на думці що, головним мотивом, який спонукає до розвитку особистістю своїх здібностей є реалізація потенційних можливостей, вирішення особистісних проблем та конфліктів, прагнення до самореалізації [9; 12; 13].

Дослідники [7; 10; 11] зазначають, що для формування спрямованості особистості на фізкультурно-оздоровчі заняття необхідна актуалізація мотивів, їх ціннісне сприйняття особистістю, яка займається фізичними вправами.

Мета дослідження – визначити основні мотиви жінок першого періоду зрілого віку, які займаються розумовою діяльністю, до занять фізичною культурою і спортом.

Матеріал і методи. Дослідження проводились у Придніпровській державній академії фізичної культури і спорту. Для досягнення поставленої мети було проведене анкетування 50-ти жінок першого періоду зрілого віку, які працюють вчителями, вихователями у закладах освіти м. Дніпра та Дніпропетровської області. Середній вік досліджених склав 30 років. Анкетування проведено заочно з використанням інструментів опитування Google Форми. Питання анкети стосувалися інтересів жінок до рухової активності, мети занять фізичними вправами, розподілу вільного часу, особливостей харчування, режиму дня тощо.

Виклад основного матеріалу. Опитування жінок першого періоду зрілого віку показало, що на запитання «Чи займаєтесь Ви фізичними вправами?» 48% відповіли так, 40% займаються епізодично, 12% - не займаються.

Серед тих, хто займається, перевага надається різноманітним видам фітнесу (силовий фітнес, пілатес, танцювальний фітнес) та вправам на розслаблення (йога, ментальний фітнес).

Серед причин, через які жінки не займаються фізичними вправами, визначені: нестача часу (44%), відсутність бажання (8%), не вважають за потрібне (8%), не дозволяє стан здоров'я (4%).

92% опитаних також зазначили, що їх приваблює самостійна форма організації занять фізичними вправами (у зручний час, з використанням спеціально розроблених рекомендацій). Однак 76% жінок не мають достатнього рівня знань, щоб самостійно скласти індивідуальну програму занять фізичними вправами. Це свідчить про низький рівень освіченості опитаних жінок у сфері фізичної культури і спорту, і про високий рівень інтересу до нових форм і занять фізичними вправами та зацікавленості в них.

На запитання «Яким видам рухової активності Ви віддаєте перевагу?» більшість жінок обрала фітнес – 68%. На другому місці за популярністю є спортивні ігри, які відмітили 52% жінок. 44% опитаних обрали легкоатлетичні вправи. Релаксаційні вправи та стретчинг обрали відповідно 36% та 32% жінок. Заняття у водному середовищі та танці обрали по 28% досліджених (рис. 1).

Як показали результати опитування, метою занять фізичними вправами у 88% жінок є покращення здоров'я та підвищення функціональних можливостей організму. 64% опитаних бажають знизити психоемоційне напруження, а також скорегувати фігуру. 32% жінок розглядають фізичні вправи лише як активний відпочинок або розваги. 16% - займаються з метою профілактики стресу. 4% опитаних бажають досягти певних спортивних результатів (рис. 2).

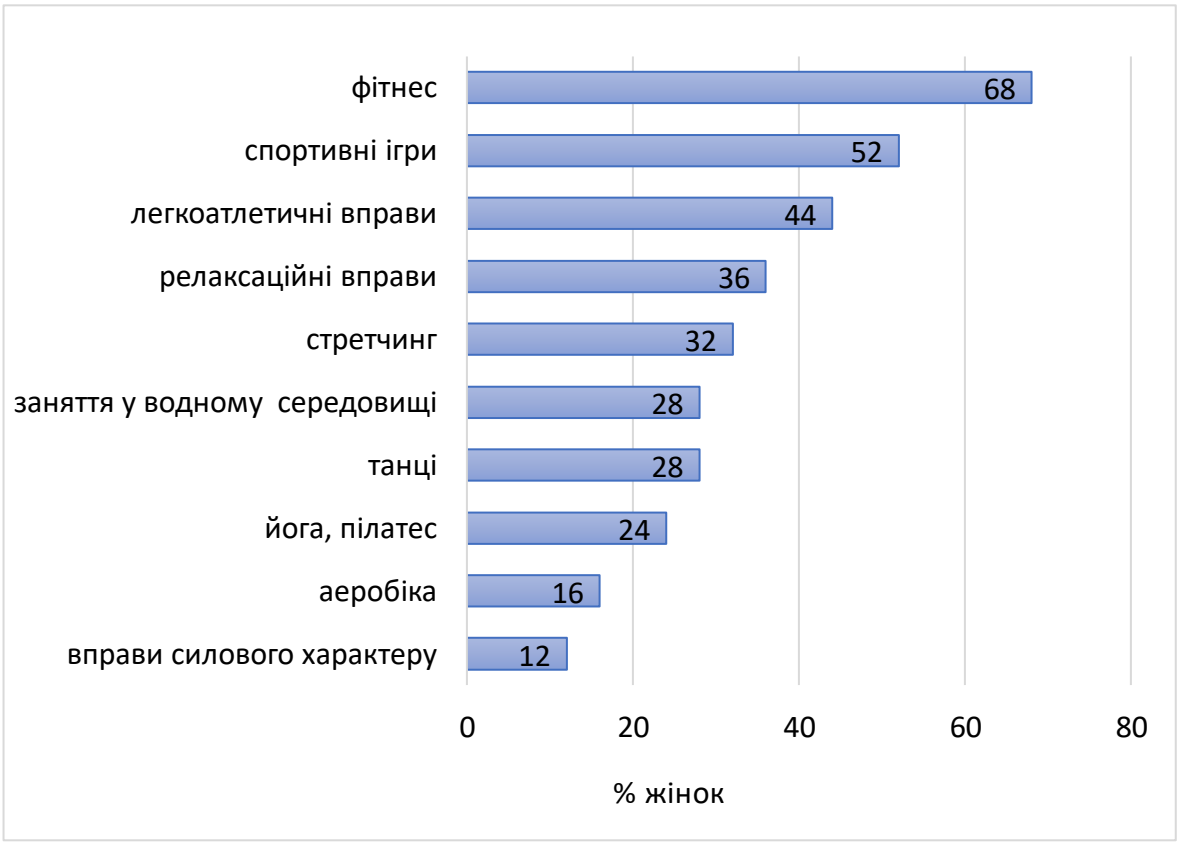


Рис. 1. Види рухової активності, які цікавлять жінок першого періоду зрілого віку (n=50), %



Рис. 2. Пріоритетні мотиви жінок першого періоду зрілого віку (n=50) до занять фізичними вправами, %

У ході проведеного анкетування було з'ясовано, що кратність тижневого фізичного навантаження тривалістю більше 15 хвилин у 40% жінок складає 3 рази на тиждень, 5 разів на тиждень займаються 24% жінок, 4, 2 і 1 раз на тиждень займаються по 12% опитуваних (рис. 3).

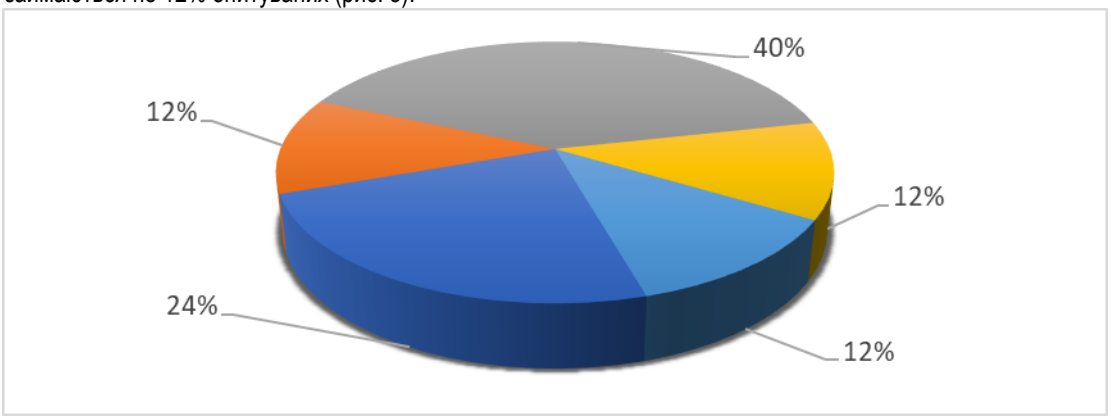


Рис. 3. Розподіл тижневого фізичного навантаження жінок першого періоду зрілого віку (n=50), %

Примітки: - 5 разів на тиждень; - 4 рази на тиждень; - 3 рази на тиждень; - 2 рази на тиждень; - 1 раз на тиждень.

Сучасний ритм життя та праці жінок першого періоду зрілого віку зумовив неправильний режим дня, значно вплинув на рівень стресу, захворюваності та здоров'я в цілому. Так, 12% опитаних мають хронічні захворювання, 12% зазначили, що хворіють часто, 68% жінок вказали, що рідко хворіють. При цьому, 44% опитаних вважають, що захворюваність пов'язана з особливостями трудової діяльності та способом життя. 40% жінок вказали, що мають можливість зробити відпочинок із вправами на розслаблення на робочому місці і 36% це роблять, в тому числі, разом із вихованцями. 64% зазначили, що не мають такої можливості або бажання.

У ході дослідження нами було з'ясовано, що 70% опитуваних проводять лише до 1 години на свіжому повітрі, що є досить низьким показником для дорослої людини.

Відповіді на запитання «Як часто Ви активно відпочиваєте?» свідчать, що лише 12% жінок щодня мають активне дозвілля, 32% - активно відпочивають у відпустці, а 56% - у вихідні дні.

Не менш важливим показником для визначення стану здоров'я є показники збалансованості харчування. Так, лише 16% жінок вважають свій раціон харчування збалансованим, 40% вважають не достатньо збалансованим, 44% відмітили, що їхнє харчування зовсім не збалансоване.

Ще одним важливим фактором відновлення організму є повноцінний здоровий сон. 44% жінок визначають свій сон як нетривалий, поверхневий, не достатній за тривалістю і якістю. 24% жінок зазначили, що вони часто прокидаються вночі і довго не можуть заснути. Ще 12% - довго засинають ввечері, що також впливає на якість і тривалість сну. 16% респондентів важко прокидаються вранці і не відчувають бадьорості. Лише 20% опитаних мають достатній за тривалістю сон, швидко засинають і сплять всю ніч.

Самооцінка здоров'я жінок свідчить, що 48% вважають рівень свого здоров'я середнім, 44% - вищим за середній, 8% - високим.

Проведене дослідження свідчить про необхідність більшого залучення жінок до фізкультурно-оздоровчої діяльності, в тому числі, в самостійних формах занять, з метою збільшення обсягів рухової активності, профілактики стресу та негативних впливів трудової діяльності на стан здоров'я і самопочуття.

Висновки. Дослідження показують, що більшість жінок мають бажання займатися улюбленими видами фізичної активності, але відчувають брак часу через напруження та стрес, пов'язаний з професійною діяльністю, сімейні клопоти, складності особистісного розвитку тощо. В ході проведеного анкетування виявлено, що жінки першого періоду зрілого віку проводять мало часу на свіжому повітрі, скаржаться на хронічне недосипання, мають не збалансоване харчування, шкідливі звички, зайву вагу та ментальне виснаження. Більшість жінок розглядають фізичні вправи як можливість подолання пригніченого стану, підтримку ментального і фізичного здоров'я, корекцію фігури та запобігання професійного вигорання. Тому важливим є залучення жінок до систематичних занять фізичною культурою і спортом, а також підвищення рівня знань про організацію самостійних занять фізичними вправами.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці фізкультурно-оздоровчої програми занять для жінок першого періоду зрілого віку, які займаються розумовою діяльністю.

Література

1. Вербовий В.П., Равлюк І.І., Смучок В.Є., Калинчук Л.М. Пріоритетні мотиви жінок першого періоду зрілого віку у процесі занять оздоровчою руховою активністю (на прикладі bellydance-фітнесу). *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2021. № 2 (130). С. 42 – 45. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.2(130).09

2. Круцевич Т.Ю., Воронова В.І., Благій О.Л., Андрєєва О.В. Формування мотивації осіб зрілого віку до рекреаційної діяльності. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди».* 2011. С. 335 – 339.

3. Лисюк С., Кулібаба С., Лисак І. Дослідження мотивів та інтересів жінок першого зрілого віку, які займаються фізкультурно-оздоровчими заняттями. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2015. Вип. 19. Т. 1. С. 280 – 285.

4. Ляхова І.М. Мотиви як усвідомлені спонукання до занять фітнесом жінок віком 18-35 років. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітніх школах*. 2014. Вип. 36 (89). С. 280 – 285. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pfto_2014_36_42

5. Пірогова К.І. Мотиваційні пріоритети жінок першого періоду зрілого віку щодо оздоровчих занять аквафітнесом. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2023. №9(169). С. 131 – 135. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).28

6. Ріпак М., Боднар І.Р. Особливості рухової активності дорослих жінок у вільний час. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2019. Вип. 5К(113). С. 280 – 285. Режим доступу: http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/27109

7. Сивак О., Прокопенко О., Цикалюк О., Полікарчук І. Здоров'я жінок в Україні: права, можливості та рекомендації: посібник; за ред. Н. Кизицької. Київ: Паперовий Змій-ОПТ, 2019. 154 с.

8. Синиця Т. Визначення провідних мотивів жінок першого періоду зрілого віку до відвідування занять з оздоровчої аеробіки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2016. №1. С. 53 – 56. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2016.1.53-56

9. Ткачова А.І. Диференційований підхід у заняттях оздоровчим фітнесом жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням просторової організації тіла: дис. ... доктора філософії: 017 – фізична культура і спорт / Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2020. 266 с.

10. Ульїнська А.А., Москаленко Н.В. Формування мотивації жінок першого періоду зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт.* 2020. № 2. С. 96 – 101. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-2-14

11. Ellis J.G., Perlis M.L., Neale L.F., Espie C.A., Bastien C.H. The natural history of insomnia: focus on prevalence and incidence of acute insomnia. *Journal of Psychiatric Research.* 2012. Vol. 46 (10). P. 1278 – 1285. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2012.07.001

12. Keefe F.J. The life fitness program: A behavioral approach to making exercise a habit. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 1980. Vol. 11. Issue 1. P. 31 – 34. https://doi.org/10.1016/0005-7916(80)90048-8

13. Mulyk K., Maksimova K., Mulyk V., Karpets L., Pustovoit B., Yefimenko P., Perevoznyk V., Mishin M., Kanishcheva O., Paevskiy V. Motivational principles of using various fitness programs. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences.* 2018. No 9(6). P. 673 – 680. Режим доступу: [90].pdf

References

1. Verbovyi V.P., Ravliuk I.I., Smuchok V.Ie., Kalynchuk L.M. (2021). Priorytetni motyvy zhinok pershoho periodu zriloho viku u protsesi zaniat ozdorovchoiu rukhovoiu aktyvnistiu (na prykladi bellydance-fitnesu). *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport),* 2 (130): 42 – 45. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.2(130).09

2. Krutsevych T.Iu., Voronova V.I., Blahii O.L., Andrieieva O.V. (2011). Formuvannia motyvatsii osib zriloho viku do rekreatsiinoi diialnosti. *Humanitarnyi visnyk DVNZ «Pereiaslav-Khmelnytskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet im. H.S. Skovorody»*, 335 – 339.

3. Lysiuk S., Kulibaba S., Lysak I. (2015). Doslidzhennia motyviv ta interesiv zhinok pershoho zriloho viku, yaki zaimaiutsia fizkulturno-ozdorovchymy zaniattiamy. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii,* 19 (1): 280 – 285.

4. Liakhova I.M. (2014). Motyvy yak usvidomleni sponukannia do zaniat fitnesom zhinok vikom 18-35 rokiv. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnikh shkolakh,* 36 (89): 280 – 285. Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pfto_2014_36_42

5. Pirohova K.I. (2023). Motyvatsiini priorytety zhinok pershoho periodu zriloho viku shchodo ozdorovchykh zaniat akvafitnesom. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport),* 9(169): 131 – 135. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).28

6. Ripak M., Bodnar I.R. (2019). Osoblyvosti rukhovoi aktyvnosti doroslykh zhinok u vilnyi chas. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. M.P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport),* 5K(113): 280 – 285. Rezhym dostupu: http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/27109

7. Syvak O., Prokopenko O., Tsykaliuk O., Polikarchuk I. (2019). Zdorovia zhinok v Ukraini: prava, mozhlyvosti ta rekomendatsii: posibnyk; za red. N. Kyzytskoi. Kyiv. 154 s.

8. Synytsia T. (2016). Vyznachennia providnykh motyviv zhinok pershoho periodu zriloho viku do vidviduvannia zaniat z ozdorovchoi aerobiky. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu,* 1: 53 – 56. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2016.1.53-56

9. Tkachova A.I. (2020). Dyferentsiiovanyi pidkhid u zaniattiakh ozdorovchym fitnesom zhinok pershoho periodu zriloho viku z urakhuvanniam prostorovoi orhanizatsii tila: dys. ... doktora filosofii: 017 – fizychna kultura i sport / Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy. Kyiv, 266 s.

10. Ulinska A.A., Moskalenko N.V. (2020). Formuvannia motyvatsii zhinok pershoho periodu zriloho viku do zaniat ozdorovchym fitnesom. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. Fizychne vykhovannia ta sport,* 2: 96 – 101. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-2-14

11. Ellis J.G., Perlis M.L., Neale L.F., Espie C.A., Bastien C.H. (2012). The natural history of insomnia: focus on prevalence and incidence of acute insomnia. *Journal of Psychiatric Research,* 46 (10): 1278 – 1285. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2012.07.001

12. Keefe F.J. (1980). The life fitness program: A behavioral approach to making exercise a habit. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 11 (1): 31 – 34. https://doi.org/10.1016/0005-7916(80)90048-8

13. Mulyk K., Maksimova K., Mulyk V., Karpets L., Pustovoit B., Yefimenko P., Perevoznyk V., Mishin M., Kanishcheva O., Paevskiy V. (2018). Motivational principles of using various fitness programs. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences,* 9(6): 673 – 680. [90].pdf

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).14
УДК: 796.01/.09 : 796.33

Дулібський А.В.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри футболу,
Львівський державний університет фізичної культури
імені І. Боберського, м. Львів
https://orcid.org/0000-0001-6652-8391

СПОРТИВНИЙ ВІДБІР У ФУТБОЛІ ЯК ТРИВАЛИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ПРОЦЕС

З метою цілеспрямованого та ефективного спортивного відбору обдарованої футбольної молоді необхідно всесторонньо й науково обґрунтовано продумати систему багаторічної спеціалізованої освіти та спортивної підготовки футболістів різних ігрових амплуа.

***Метою** роботи є вивчення особливостей спортивного відбору футболістів різних амплуа у процесі тривалого педагогічного пошуку.*

У дослідженні представлено педагогічні аспекти спортивного відбору гравців різних амплуа у системі багаторічної спеціалізованої освіти та спортивної підготовки у футболі.

Проаналізовано найпоширеніші тактико-стратегічні аспекти ведення гри в усіх ігрових зонах футбольного поля з точки зору спортивного відбору, селекції та ігрової орієнтації гравців захисних і атакувальних амплуа у сучасному футболі як тривалого педагогічного процесу.

Експериментально обґрунтовано методику навчання, виховання, тренування, удосконалення і розвитку гравців різних амплуа у процесі спортивного відбору футболістів. Запропоновано методику навчання основних тактико-стратегічних дій гравців різних амплуа на основі навчання тактики і стратегії колективної гри.

***Ключові слова**: футбол, спортивний відбір, селекція, навчання.*

***Dulibskyy Andriy. Sports selection in football as a long-term pedagogical process.** For the purpose of purposeful and effective sports selection of gifted football youth, it is necessary to comprehensively and scientifically think over the system of*