

РУХОВА АКТИВНІСТЬ
У СПОСОБІ ЖИТТЯ ДОРΟΣЛИХ ЖІНОК

Мар'яна Ріпак, Ігор Ріпак

Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів

Анотація. У статті показано, який спосіб життя ведуть дорослі жінки: 22,0% дорослих жінок ведуть здоровий спосіб життя, 41,9% – нездоровий спосіб життя і 36,1% опитаних жінок не змогли визначитися. Визначено, що у способі життя дорослих жінок переважає звична рухова активність, натомість спеціально організована рухова активність займає незначне місце.

Ключові слова: рухова активність, дорослі жінки, спосіб життя.

Abstract. The article deals with the problem of healthy lifestyle of adult women. It has been established that 22,0% of adult women lead a healthy lifestyle, 41,9% of women have unhealthy lifestyles and 36,1% have not been able to determine. It has been determined that in the way of life of adult women the usual motor activity prevails, whereas specially organized motor activity occupies a small place.

Key words: motor activity, adult women, lifestyle.

Постановка проблеми. Здоровий спосіб життя без будь-яких заперечень можна вважати мудрою і фундаментальною основою людського буття в його спрямуванні до тілесно-духовного вдосконалення кожного індивідууму. Саме особистісний спосіб життя є визначальним щодо сутності здорового способу життя індивіда. Спосіб життя – це одна з біосоціальних категорій, яка інтегрує уявлення про відповідний тип життєдіяльності людини. Він характеризується особливостями повсякденного життя людини, яке охоплює її трудову діяльність, побут, форми дозвілля, участь в громадському житті, матеріальні і духовні потреби, норми і правила поведінки [1, 2, 4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Результати наукових досліджень доводять, що важливим чинником здорового способу життя є рухова активність [2, 4, 5]. Як свідчить статистика, спеціально організована рухова активність найбільш властива чоловікам у віці до 30 років, а жінкам – до 15 років. При цьому, навіть у ці вікові періоди індекс рухової активності дуже низький, особливо у жінок [5].

У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» вказується, що достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше 4–5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) мають лише 3% населення віком від 16 до 74 років, середній рівень (2–3 заняття на тиждень) –

6% населення, низький рівень (1–2 заняття на тиждень) – 33% населення. Для більшої частини дорослого населення характерною є гіпокінезія [3].

Враховуючи вищевказане, визначення місця рухової активності у способі життя дорослих жінок є актуальним.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до теми НДР кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури на 2017–2020 рр. «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» (протокол № 4 від 17.11.2016).

Завдання дослідження:

1. З'ясувати, який спосіб життя ведуть дорослі жінки.
2. Визначити місце рухової активності у способі життя дорослих жінок.

Методи: аналіз літератури, соціологічні методи, математико-статистична обробка даних.

Результати дослідження. Проведене анкетування, у якому брали участь 1864 дорослі жінки, дозволило з'ясувати, який спосіб життя вони ведуть. Так, 22,0% жінок вважають, що їхній спосіб життя є здоровий, більша кількість респондентів (41,9%) відповіли, що їх спосіб життя не є здоровим, а 36,1% опитаних жінок вагаються у виборі відповіді (рис. 1).

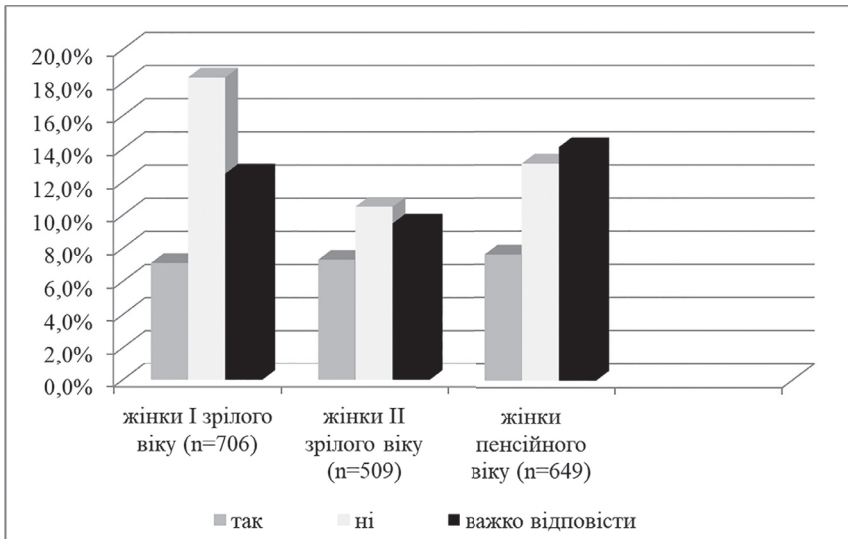


Рис. 1. Думка дорослих жінок щодо ведення ними здорового способу життя (n = 1864)

Як видно з рис. 1, вважають, що ведуть здоровий спосіб життя приблизно однакова кількість жінок першого, другого зрілого і пенсійного віку (7,1%,

7,3% і 7,6% відповідно). Кількість жінок, що вказали на нездоровий спосіб життя, коливається в діапазоні від 10,5% (другий зрілий вік) до 18,3% (перший зрілий вік). Значна кількість жінок усіх вікових груп вагаються у виборі відповіді, тобто вони не змогли визначити, який спосіб життя їм більше притаманний.

Серед чинників, які негативно впливають на спосіб життя жінок, були зазначені такі: наявність шкідливих звичок (66,3%), нераціональне харчування (53,5%), наявність різних захворювань (42,0%), недостатній рівень рухової активності (40,7%). Важливо наголосити, що значна кількість жінок вказали на наявність шкідливих звичок, які вони набули ще у студентському віці. Наші результати підтверджують дослідження інших науковців, які вказують, що вже у студентському віці значна кількість дівчат мають шкідливі звички [6].

У проведеному дослідженні визначалося місце рухової активності у способі життя дорослих жінок. Так, жінки, які проживають у сільській місцевості, оцінили власну рухову активність як високу та середню (25,2% і 36,1% відповідно). Проте, рухова активність жінок, які проживають у селі, має переважно побутовий характер і лише незначна кількість жінок (9,5%) вказали, що їм властива спеціально організована рухова активність. Натомість серед міських жінок відсоток тих, хто вказав на високий рівень рухової активності, складає лише 9,7%. Значна кількість жінок міської і сільської місцевості вказали на низький рівень рухової активності (28,3% і 24,7% відповідно). Вагалися у виборі відповіді 14,0% дорослих жінок.



Рис. 2. Оцінка власної рухової активності впродовж доби дорослими жінками, які проживають у сільській і міській місцевості

У проведеному дослідженні було з'ясовано, які форми рухової активності є більш властивими для жінок. Так, 10,0% міських жінок і 71,1% жінок, які проживають у сільській місцевості пересуваються у справах пішки, постійно займаються побутовою фізичною працею 69,6% міських жінок і 89,3% жінок сільської місцевості. Разом з тим, виконують ранкову гігієнічну гімнастику лише 1,6% міських жінок і жодна жінка сільської місцевості, самостійно займаються фізичними вправами 11,9% жінок, які проживають у містах і 9,5% жінок, які проживають у селах.

Висновок. Установлено, що 22,0% дорослих жінок ведуть здоровий спосіб життя, 41,9% – нездоровий спосіб життя і 36,1% опитаних жінок не змогли визначитися. Жінки, які проживають у сільській місцевості оцінили власну рухову активність як високу та середню (25,2% і 36,1% відповідно), жінки міст оцінили її як середню (47,9%) та низьку (28,3%).

У способі життя дорослих жінок переважає звична рухова активність, натомість спеціально організована рухова активність займає незначне місце.

Список використаних джерел:

1. Логвиненко О. Здоровий спосіб життя як наукове інтегроване поняття / О. Логвиненко // Молодь і ринок. – 2014. – № 5 (112). – С. 62–65.

2. Момот О. О. Рухова активність як запорука здорового способу життя / О. О. Момот // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів, 2013. – № 112, т. 3. – С. 263–266.

3. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.

4. Носко М. О. Формування здорового способу життя : навч. посібник / М. О. Носко, С. В. Грищенко, Ю. М. Носко. – Київ: МП Леся, 2013. – 160 с.

5. Прокопенко Н. О. Вікові особливості оздоровчої фізичної культури / Н. О. Прокопенко // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 5К(86)17. – С. 264–269.

6. Lifestyle of students studying in the specialty «Nursing» / N. Semenova, R. Sirenko, M. Ripak, L. Chekhovska // Physical Education, Sports and Health in Modern Society : Collected Research Papers of Lesya Ukrainka Eastern European National University. – Lutsk, 2017. – № 2(38). – P. 131–134.