

РУХОВА АКТИВНІСТЬ У СПОСОБІ ЖИТТЯ ДОРΟΣЛИХ ЖІНОК

Мар'яна РІПАК

*Львівський державний університет фізичної культури,
м. Львів, Україна, e-mail: m.ripak.27@gmail.com*

Вступ. Здоровий спосіб життя не може сформуватися сам собою, його необхідно вміло сформувати та постійно й наполегливо підтримувати. Розроблення рекомендацій щодо формування здорового способу життя є прерогативою науки та медицини; дотримання ж його вимог є відповідальним завданням кожної людини та суспільства загалом [1, 2, 3].

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. Проведене анкетування, у якому брали участь 1864 дорослі жінки, дало змогу з'ясувати, якого способу життя вони дотримуються. Так, 22,0% жінок вважають, що їхній спосіб життя є здоровий, більша кількість респондентів (41,9%) відповіли, що їхній спосіб життя не є здоровим, а 36,1% опитаних жінок вагаються у виборі відповіді.

Серед чинників, які негативно впливають на спосіб життя жінок, були такі: наявність шкідливих звичок (66,3%), нераціональне харчування (53,5%), наявність різних захворювань (42,0%), недостатній рівень рухової активності (40,7%).

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%) вказала, що їм властива спеціально організована рухова активність. Натомість серед міських жінок відсоток тих, хто вказав на високий рівень рухової активності, становить 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.

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.

Висновки. Установлено, що 22,0% дорослих жінок ведуть здоровий спосіб життя, 41,9% – нездоровий 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 посідає незначне місце.

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

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 Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів, 2013. – № 112, т. 3. – С. 263–266.

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