

САМООЦІНКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЖІНОК

Мар'яна Ріпак, Ігор Ріпак

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського*

Анотація. У статті висвітлено питання самооцінки рівня рухової активності та якості життя жінок. Високий рівень рухової активності властивий для 25,2% жінок, які живуть у сільській місцевості і 9,7% міських жінок; на низький рівень рухової активності вказали 28,3% жінок міської і 24,7% жінок сільської місцевості.

Більшість жінок (43,6% міських і 41,9% жінок сіл) вважають, що на якість їхнього життя найбільше впливає матеріальне забезпечення.

Ключові слова: жінки, рухова активність, якість життя.

Abstract. The article shows the level of motor activity and quality of life the women. High level of motor activity is characteristic for 25.2% of women living in rural areas and 9.7% urban women. It should also be note that a significant number of women in urban and rural areas indicated a low level of motor activity (28.3% and 24.7% respectively).

The majority of women (43.6% of urban and 41.9% of rural women) believe that their quality of life is most affected by the financial support.

Key words: woman, physical activity, quality of life.

Постановка проблеми. На сьогодні спостерігається зниження рухової активності різних верств населення нашої країни [2]. Низький рівень рухової активності є однією з причин появи різноманітних захворювань у людей різного віку.

Дослідження свідчать, що рухова активність може продовжувати роки активного самостійного життя та покращити якість життя людей [5].

У світі висока якість життя населення вважається ознакою благополуччя держави. В Україні, в умовах активізації процесів старіння й депопуляції населення, людський ресурс стає ресурсом найдефіцитнішим, а це своєю чергою збільшує значущість проблеми якості життя [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Інтерес до проблеми якості життя зростає. Проте, сьогодні недостатньо задіяними у нашій країні є механізми формування якості життя шляхом використання спеціально організованої рухової активності [1].

Сучасна жінка особливо потребує занять фізичними вправами, оскільки домашній комфорт, сидяча робота, міський транспорт суттєво знизили її ру-

хову активність [4]. Низький рівень рухової активності є однією з причин розвитку серцево-судинних захворювань, гіпертонії, діабету другого типу, раку молочної залози, депресії тощо [3, 5].

Враховуючи вище наведене, актуальним є вивчення питання якості життя та рухової активності жінок.

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, як оцінюють власну рухову активність дорослі жінки.
2. Визначити, які чинники впливають на якість життя дорослих жінок.

Для вирішення поставлених у дослідженні завдань були застосовані такі **методи:** аналіз літературних джерел з проблеми, що досліджується; соціологічні методи; математично-статистична обробка даних.

Організація дослідження. Дослідження проводилося шляхом анкетування жінок. Всього було опитано 1864 жінки: 1119 міських жінок і 745 жінок сільської місцевості.

Результати дослідження. Жінки, які живуть у сільській місцевості оцінили власну рухову активність як високу та середню (25,2% і 36,1% відповідно) (рис. 1).



Рис. 1. Оцінка жінками власної рухової активності впродовж доби

Натомість серед міських жінок відсоток тих, хто вказав на високий рівень рухової активності, значно менший, порівняно з жінками, які проживають у селі (9,7%). Варто також зазначити, що значна кількість жінок міської і сільської місцевості вказали на низький рівень рухової активності (28,3% і 24,7% відповідно). Крім того, вагаються у виборі відповіді 14,0% дорослих жінок.

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.

Жінки, які живуть у сільській місцевості, вказали також на залежність рівня їхньої рухової активності від пори року. Найнижчий рівень рухової активності спостерігається у них у зимовий період, що пов'язано із відсутністю робіт на земельних ділянках, городах тощо.

У проведеному дослідженні було з'ясовано, які форми рухової активності є 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 живуть у містах і 9,5% жінок, які живуть у селах.

У своєму дослідженні ми з'ясували, які чинники, на думку дорослих жінок, впливають на якість їхнього життя (табл. 1).

Таблиця 1

Чинники, які впливають на якість життя дорослих жінок

Варіанти відповідей	Кількість жінок, % (n = 1864)	
	Жінки, які живуть у місті (n=1119)	Жінки, які живуть у селі (n=745)
Матеріальне забезпечення	43,6	41,9
Рухова активність (побутова, спеціально організована)	26,2	33,6
Харчування	27,6	26,2
Екологія	14,4	16,8
Шкідливі звички	35,6	21,7
Стан здоров'я	17,7	31,7
Інші чинники (наявність сім'ї, стосунки у сім'ї, взаємовідносини у колективі тощо)	13,5	10,6

Як свідчить таблична інформація, більшість жінок, незалежно від місця проживання, вказали, що найбільше на якість їхнього життя впливає матеріальне забезпечення (43,6% жінок міст і 41,9% жінок сіл). Також на якість життя міських жінок впливають шкідливі звички (35,6%) та харчування (27,6%). Жінки сільської місцевості вважають, що на якість їхнього життя впливає також побутова рухова активність (33,6%) та стан здоров'я (31,7%).

Висновки. Жінки, які проживають у сільській місцевості, оцінили власну рухову активність як високу (25,2%) та середню (36,1%). Більшість міських жінок оцінили власну рухову активність, як середню (47,9%). На низький рівень рухової активності вказали 28,3% міських жінок і 24,7% жінок сільської місцевості.

Жінки вважають, що на якість їхнього життя найбільше впливає матеріальне забезпечення (43,6% жінок міст і 41,9% жінок сіл).

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на залучення дорослих жінок до спеціально організованої рухової активності, що сприятиме покращенню якості їхнього життя.

Список використаних джерел:

1. Павлова Ю. О. Вплив фізичної активності на формування якості життя осіб літнього віку / Ю. О. Павлова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. – № 1(51). – С. 53–56.
2. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» // Урядовий кур'єр. – 2016. – № 38. – С. 8–9.
3. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.
4. Шевців У. Зміни показників фізичної працездатності жінок під впливом фітнес-тренувань за програмою Zumba / У. Шевців, В. Іваночко, Р. Турка // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : мат. XI Міжнар. наук.-практ. конф. – Львів : ЛДУФК, 2018. – С. 170–173.
5. Fei S. Physical activity in older people: a systematic review / Fei Sun, Ian J. Norman, Alison E. While // BMC Public Health. – 2013. – Vol. 13. – P. 449.