

ОЗДОРОВЧА АЕРОБІКА ЯК ПОПУЛЯРНИЙ ЗАСІБ
ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК

Тетяна Синиця¹, Сергій Синиця²

¹Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»

²Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка

Анотація. Рухова активність повинна займати важливе місце у системі здорового способу життя жінок. Проте жінки надають їй недостатньо уваги, що привертає увагу науковців. Фітнес індустрія стрімко розвивається та користується популярністю серед жінок. Анкетування показало, що оздоровча аеробіка є найпопулярнішим видом рухової активності. Менш популярними видами виявилися спортивні ігри, плавання, кросовий біг та ходьба, туризм, їзда на велосипеді.

Ключові слова: оздоровча аеробіка, рухова активність, жінки, здоров'я, спосіб життя.

Abstract. Motor activity occupies an important place in the system of healthy lifestyles of women's. However, women give insufficient attention to motor activity, attracts the attention of scientists. Fitness industry is developing rapidly and is popular among women. Questioning showed that health aerobics is the most popular form of physical activity. Less popular types were sports games, swimming, cross-country running and walking, hiking, cycling.

Key words: health aerobics, physical activity, women's, health, lifestyle.

Постановка проблеми. Зниження рівня здоров'я протягом кількох десятиліть залишається актуальною проблемою. Така тенденція сприяла внесенню до Указу президента України про Стратегії сталого розвитку «Україна – 2020» питань про «програму популяризації фізичної культури та спорту» та «програму здорового способу життя та довголіття» [4]. Однією з важливих та основоположних складових здорового способу життя є рухова активність. Реалізується вона, в більшій мірі, за рахунок відвідування фізкультурно-оздоровчих занять, а також наявності активного відпочинку та дозвілля.

На сьогодні, спостерігається зменшення обсягів рухової активності серед дорослого населення України. Порівнюючи рівень рухової активності чоловіків та жінок слід зауважити, що в останніх він значно нижчий. В. Кійко, Г. Куречко, Х. Лібович, Р. Сіренко [1] вважають, що жінки в кілька разів менше використовують заняття з фізичної культури з метою

оздоровлення. Тому залишається актуальним питання збільшення рухової активності жінок.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз сучасного стану здоров'я населення України засвідчив вкрай високі показники захворюваності, низький рівень тривалості життя. Значна кількість наукових досліджень підтверджує зв'язок між гіподинамією, зайвою вагою тіла у жінок та низкою тяжких захворювань, а саме: гіпертонією, цукровим діабетом, коронарною хворобою серця та ін. [3].

За даними Т. Козій, О. Тарасова, Ю. Карпуніна [2] більше 30% населення України страждають ожирінням, а 64% мають надмірну масу тіла. При чому у жінок ожиріння зустрічається втричі частіше ніж у чоловіків. Оскільки численні дослідження доводять наявність малорухомого способу життя у жінок, що зумовлено переважно пасивними видами відпочинку (читання, перегляд телевізора в положенні сидячи або лежачи), тому дане питання є особливо гострим та потребує дослідження.

Виклад основного матеріалу.

Мета – визначити популярність оздоровчої аеробіки як засобу рухової активності жінок першого періоду зрілого віку.

Методи досліджень – теоретичний аналіз, узагальнення, порівняння й систематизація даних наукової та методичної літератури, інформаційних ресурсів інтернету (вивчено проблему низького рівня рухової активності жінок, та способів і засобів його підвищення); анкетування.

Результати досліджень. За сучасних умов широкого поширення в системі оздоровлення жінок зрілого віку набувають фітнес-технології [5]. Згідно даних науковців [5, 6], фітнес – це система занять фізичною культурою, що включає не лише підтримання гарної фізичної форми, але й інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний компоненти. Оздоровча аеробіка є складовою фітнесу, яка сприяє корекції фігури, поліпшенню функціонування органів та систем, а також, за рахунок використання музичного супроводу, дозволяє підтримувати емоційний фон заняття.

Було проведено анкетування жінок першого періоду зрілого віку на предмет встановлення популярності видів рухової активності [6]. Запитання анкет передбачали визначення рейтингової оцінки для кожного із запропонованих видів рухової активності. Таким чином отримано дані про те, які види рухової активності респонденти вважають першочерговими та менш важливими. Шляхом опитування встановлено, що найпопулярнішим видом рухової активності для жінок першого періоду зрілого віку є оздоровча аеробіка, оскільки 62,4% респонденток поставили її на перше місце; 16,7% жінок віддали перевагу спортивним іграм; для 9,5% опитуваних найбільш привабливим є плавання; 6,7% анкетованих обрали кросовий біг та ходьбу; 2,8% осіб віддали перевагу туризму; 1,9% – їзді на велосипеді. Другорядні-

ми видами рухової активності респонденти вважають: 37,6% – оздоровчу аеробіку; 19,5% – плавання; 14,3% – їзду на велосипеді; 10,9% – кросовий біг та ходьбу; 10,5% – туризм; 7,2% – спортивні ігри. На третьому місці для 22,8% жінок знаходиться плавання; для 21,9% – кросовий біг та ходьба; для 20,5% – туризм; для 18,6% – їзда на велосипеді, для 16,2% – спортивні ігри.

Таким чином, встановлено, що оздоровча аеробіка є популярним видом рухової активності жінок першого періоду зрілого віку.

Висновки:

1. Рівень рухової активності жінок нижчий ніж у чоловіків та потребує дослідження та збільшенню її обсягів.

2. Оздоровча аеробіка є найпопулярнішим видом рухової активності у жінок першого періоду зрілого віку.

Список використаних джерел:

1. Використання оздоровчої аеробіки як засобу професійно-прикладної підготовки студентів гуманітарного профілю / В. Кійко, Г. Кучеренко, Х. Лібович, Р. Сіренко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з фіз. виховання і спорту.– Львів, 2016.– Вип. 20, т. 3/4.– С. 80–84.

2. Козій Т. П. Вплив фізичних навантажень під час занять аквааеробікою та шейпінгом на динаміку антропометричних показників жінок / Т. П. Козій, О. О. Тарасова // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.– Чернігів, 2012.– С. 96–101.

3. Луковська О. Л. Фактори морфофункціонального стану організму жінок першого зрілого віку, значущі для побудови кондиційного тренування / О. Л. Луковська, С. В. Сологубова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.– 2011.– № 5.– С. 46–50.

4. Про Стратегію сталого розвитку «Україна – 2020» : Указ Президента України від 12.01.2015 р. № 5/2015.

5. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс; пер. с англ. Аллы Ященко.– Киев : Олимпийская литература, 2000.– 368 с.

6. Synytsya T. O. The popular activities of health aerobics among women of Ukraine / T. O. Synytsya, L. E. Shesterova S. V. Synytsya // Stiinta culturii fizice: pregatire profesionala antrenament sportive educatie fizica recuperare recreate.– Cnișinăi, 2014.– № 19/3.– S. 101–107.