

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ МОЛОДІ ТА СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЗАХІДНОЇ ПАРАНИ (БРАЗИЛІЯ)
ЛИТОВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я
НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ



Матеріали XIV Міжнародної
науково-практичної конференції
(10–11 травня 2024 року)

За загальною редакцією Любові ЧЕХОВСЬКОЇ

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2024

przez kobiety w wieku 50–55 lat aktywne w klubie fitness. *Health Promotion & Physical Activity*. 2017. Vol. 1(1). P. 87–95.

4. Siwiński W., Rasińska R. Aktywność fizyczna jako zasadniczy cel stylu życia i zdrowia człowieka. *Pielęgniarstwo polskie*. 2015. № 2(56). S. 181–189.

УДК 796.035:159.947.5

МОТИВИ, ЩО СПОНУКАЮТЬ ЖІНОК ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

Уляна Шевців¹, Вероніка Завійська², Ігор Блащак²

*¹Львівській державній університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

*²Львівський торговельно-економічний університет,
м. Львів, Україна*

Актуальність. Критична ситуація зі станом здоров'я населення України значною мірою стосується жінок. Гіпокінезія в поєднанні з іншими негативними чинниками спричиняє значну активізацію процесів старіння й розвитку в жінок різних захворювань [1]. У молодому віці мають закладатися основи здоров'я, однак науковці свідчать про те, що у віці 20–30 років виникають захворювання, які пов'язані з післяродовою діяльністю, і їх кількість постійно зростає.

Для боротьби з цими негативними наслідками на сьогодні існує безліч видів оздоровчого фітнесу, серед яких популярністю в жінок і надалі користуються шейпінг, пілатес і бодибеленс [2, 3].

Мета дослідження – проаналізувати мотиви й вплив занять оздоровчим фітнесом на жінок різного віку.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Одним із завдань нашого дослідження було визначити мотивацію жінок до оздоровчих занять. Проведемо анкетування як один із найбільш інформативних і доступних методів [3]. В анкетуванні брали участь жінки віком 19–60 років, які займалися в групах бодибеленсу, шейпінгу й пілатесу. Загальна кількість респондентів у трьох групах становила 45 осіб (по 15 у кожній групі).

Результати досліджень виявили, що найбільший відсоток (68,4%) опитаних, які займаються пілатесом, вважають провідним мотивом до занять «прагнення поліпшити здоров'я». Серед жінок, які займаються шейпінгом, провідними виявилися «бажання удосконалити фігуру» (54,2%) й «бажання позбутися зайвої маси тіла» (37,4%). А от серед жінок, які надавали перевагу бодибеленсу, домінантними мотивами є «бажання позбутися зайвої маси тіла» (36,4%), «прагнення поліпшити настрій і самопочуття» (23,5%).

Серед опитаних до молодіжного віку належать 9,2% жінок (19–24 роки), 61,5% – молодого віку (24–44 роки) та 29,3% жінок середнього віку (45–60 років) згідно з віковою класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я.

Аналіз анкет встановив певну залежність між віком жінок і вибором мотиву до занять. З'ясовано, що серед респондентів молодіжного віку основними мотивами є «бажання удосконалити фігуру» (56%), а серед жінок молодого віку – «бажання удосконалити фігуру» й «бажання підвищити працездатність і зняти втому» (66,7%), серед жінок середнього віку – «прагнення поліпшити здоров'я» й «спілкування», а також «можливість знайти однодумців» (47,2%)

Результати анкетування свідчать, що з віком збільшується відсоток жінок, які вважають основним мотивом до занять «прагнення поліпшити свій стан здоров'я». На нашу думку, це пов'язано з тим, що з віком з'являється більше проблем зі здоров'ям.

В анкетуванні брали участь жінки з різним стажем занять (від одного до 15 років). Ми спробували вивчити залежність мотивації від стажу занять такими видами оздоровчої діяльності.

Серед респондентів, стаж занять яких не перевищував три роки, домінували «прагнення поліпшити здоров'я» (69%) та «бажання позбутися зайвої маси тіла» (78%). Респонденти зі стажем занять від 3 до 6 років основними мотивами обрали знову ж таки «прагнення поліпшити здоров'я» (65%) та «бажання удосконалити фігуру» (88% респондентів). Жінки зі стажем занять від 6 і більше років віддали перевагу мотиву «прагнення поліпшити та підтримати здоров'я» (98%).

Висновок. Одержані результати дають змогу зробити припущення, що саме такі різновиди оздоровчого фітнесу, як шейпінг, бодибеленс і пілатес сприятимуть формуванню здорового способу життя жінок й удосконаленню фігури.

Список використаних джерел

1. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. Оздоровительный фитнес. Киев : Олимпийская литература, 2000. С. 128–138.
2. Драпінська Л., Шевців У. Програма фізичного виховання студенток закладів вищої освіти I–II рівнів акредитації з використанням шейпінг-технологій. *Молода спортивна наука України : зб. тез доп.* Львів : ЛДУФК, 2019. Вип. 23, т. 2. С. 28–39.
3. Шевців У., Садкова О., Завійська В. Реакція організму жінок молодого віку на тренувальні навантаження за програмою шейпінг-класік. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф.* (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). Львів, 2020. С. 180–184.