

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

плаванням. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 2. С. 84–92.
DOI: 10.32540/2071-1476-2023-2-084

4. Підвищення рівня залученості осіб зрілого віку до участі у оздоровчо-рекреаційних заходах / Імас І. Є, Дутчак М. В, Андреева О. В., Кенсицька І. Л. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2019. № 26. С. 3–10.

5. Фізичне виховання. Настільний теніс : навч. посіб. для студ. всіх спец. / уклад.: Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В. Новікова, О. М. Чиченьова. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 108 с.

UDC 796.035:379.8-055.2

**REKREACYJNO-ZDROWOTNE ZACHOWANIA JAKO
SKŁADOWASTYLU ŻYCIA KOBIET SYSTEMATYCZNIE
UPRAWIAJĄCYCH FITNESS**

Tatiana Poliszczuk, Agata Pałka

*Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego,
Warszawa, Polska*

Aktualność. W ostatnich latach bardzo dynamicznie rozwija się w Polsce ruch fitness, o czym świadczy coraz większe zainteresowanie uczestnictwem w różnych jego formach nie tylko osób młodych, ale również dojrzałych i starszych.

Rosnące zainteresowanie uczestnictwem właśnie w zajęciach fitness, obok innych form i technik rekreacyjnych, spowodowane jest m.in. ich wszechstronnością, możliwością dopasowania typu zajęć do indywidualnych potrzeb, dostępnością, oraz tym, że mogą być uprawiane przez całe życie. Zajęcia fitness nie tylko pozwalają poprawić ogólną sprawność i wydolność organizmu, ale również pomagają zmagać się ze stresem w życiu codziennym i cieszyć się zdrowiem poprzez prowadzenie aktywnego stylu życia.

Wszelka aktywność fizyczna w postaci rekreacji czy turystyki jest nieodłącznym elementem prozdrowotnego stylu życia, który wpływa bezpośrednio na jego jakość. Stanowi czynnik prawidłowego dobrostanu organizmu i utrzymywania go w zdrowiu. Jest istotnym elementem w profilaktyce różnych zaburzeń oraz zapobieganiu powstawania chorób cywilizacyjnych.

Styl życia i jego prozdrowotna modyfikacja jest niezwykle ważnym elementem dzisiejszych czasów ze względu na wzrastający problem związany z chorobami żywieniowymi i narastającym odsetkiem społeczeństwa prowadzącym siedzący tryb życia. Kobieta pełniąc niezwykle ważne funkcje społeczne, powinna być otoczona wielopłaszczyznową opieką, co pozwoli zminimalizować na każdym etapie życia ontogenetyczne prawdopodobieństwo wystąpienia chorób związanych z otyłością, osteoporozą czy chorób układu serowo-naczyniowego.

Celem badań było określenie wpływu zachowań rekreacyjnych i prozdrowotnych na styl życia kobiet w różnym wieku uprawiających fitness, ze szczególnym uwzględnieniem świadomości zachowań prozdrowotnych oraz oceny ich sprawności psychomotorycznej i aktywności fizycznej.

W badaniach uczestniczyło 242 kobiet w wieku 24–71 lat uczęszczających na zajęcia fitness różnych modułów. Zajęcia odbywały się dwa razy w tygodniu i trwały 60 minut.

Na potrzeby badań, zostały zastosowane metody: sondaż diagnostyczny z techniką ankietową oraz metody analizy statystycznej.

Wyniki badań wykazują, że grupa badanych kobiet systematycznie uprawiająca fitness określa, że aktywność fizyczna i regularne zajęcia pozytywnie wpłynęły na ich jakość życia pod względem aspektu zdrowotnego w tym psychicznego. Ponadto ich styl życia z zakresu rekreacji ruchowej, dbania o dobrostan swojego organizmu w odniesieniu do poprawy jakości snu, wykonywania badań kontrolnych jak również samooceny i samopoczucia uległ poprawie.

Dodatkowo zdecydowana większość kobiet badanych stosuje dietę z zachowaniem zdrowego i zbilansowanego odżywiania, unikają stosowania używek takich jak papierosy, alkohol oraz środki psychoaktywne, a trening fitness w ich odczuciu przyczynił się do zmniejszenia częstotliwości stosowania wyżej wymienionych używek.

Zdecydowana większość respondentek bo, 81% uważa, że systematyczny trening fitness wpłynął pozytywnie na stan ich zdrowia. Zaledwie 19% z całej grupy badanej nie odczuwa oddziaływania treningu fitness na poprawę stanu zdrowia.

Analiza wyników badań pozwoliła wysunąć następujące wnioski. Większość kobiet uczestniczy w zajęciach fitness z przyczyn dążenia do prozdrowotnego stylu życia, zaliczając do 2 najważniejszych motywów uczestnictwa w aktywności fizycznej – poprawę zdrowia i samopoczucia. Poziom sprawności psychomotorycznej badanych kobiet w ich własnej ocenie określany jest jako satysfakcjonujący w porównaniu z odczuciami przed podjęciem systematycznego treningu fitness. Zauważają poprawę swojego samopoczucia, podwyższenie samooceny, wyższy poziom poszczególnych zdolności motorycznych wraz z oceną swojej kondycji i ogólnej sprawności fizycznej. Większość kobiet prowadzących prozdrowotny styl życia uprawia sporty sezonowe łącząc ich z turystyką.

Piśmiennictwo

1. Garncarek E. Zachowania prozdrowotne kobiet młodych, w średnim wieku i starszych. *Acta Universitatis Lodziensis. Folia Sociologica*. 2017. Vol. 60. P. 201–217.

2. Kucharska K., Rychlicka I., Dugiel G. Zachowania zdrowotne kobiet w aspekcie zdrowia reprodukcyjnego. *Polish Journal of Health and Fitness*. 2020. Vol. 1(3). P. 34–50.

3. Puszczałowska-Lizis E., Musiał S., Lis, K. Pociask, K., Placek K. Zadowolenie z życia i motywy podejmowania wysiłku fizycznego

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.