

## СТАН ТА ПРОБЛЕМИ ЗАЛУЧЕННЯ ЖІНОК ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Мар'яна РІПАК

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

**Вступ.** У сучасних умовах життя рухова активність людини різко знижується. У більшості людей через недостатню рухову активність прискорено розвиваються симптоми старості [2, 3].

**Мета** – вивчення та узагальнення даних літератури щодо стану та проблем залучення дорослих жінок до рухової активності.

**Методи:** аналіз і узагальнення літератури, методи теоретичної інтерпретації.

**Результати.** Фахівці [1, 2, 3] наголошують, що залучення жінок до рухової активності є досить важкою справою: жінки в декілька разів менше, ніж чоловіки, використовують засоби фізичної культури для оздоровлення; унаслідок різних чинників і недостатньої рухової активності жінки гірше почувають себе суб'єктивно і констатують більшу, ніж у чоловіків, захворюваність.

Закінчивши навчання у вищих навчальних закладах, жінки втрачають інтерес до фізкультурно-оздоровчих занять [1, 3].

Скорочення вільного часу в жінок є одним із найважливіших чинників, що перешкоджає їм займатися фізичними вправами. Жінки, які працюють, мають на 50 % менше вільного часу, ніж чоловіки [1].

**Висновки.** Рівень залучення дорослих жінок до різних видів рухової активності є недостатнім (лише 3 % жінок регулярно займаються фізичними вправами). Недостатня кількість вільного часу є одним із чинників, що перешкоджають жінкам займатися фізичними вправами. Існує необхідність у залученні жінок різного віку до занять фізичними вправами.

**Ключові слова:** жінки, рухова активність.

### Список літератури

1. Данилевич М. Оцінка рівня фізичного здоров'я жінок, які займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю / Мирослава Данилевич, Юлія Ісаєва // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2010. – С. 220–223.
2. Кириленко О. Проблеми залучення жінок до спортивної активності / О. Кириленко, Р. Волинець // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації : тези доп. IV Міжнарод. наук. конгр. – Київ, 2000. – С. 575.
3. Ковальчук Н. Фізична активність жінок як засіб профілактики інволюційних процесів / Н. Ковальчук // Фізична культура, спорт і здоров'я нації : зб. наук. пр. IV Міжнар. наук.-практ. конф. – Київ ; Вінниця, 2001. – С. 20–22.