

СТАВЛЕННЯ ЖІНОК СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ  
ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Мар'яна РІПАК

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,  
Львів, Україна*

**Вступ.** Сучасна жінка особливо потребує занять фізичними вправами, оскільки домашній комфорт, сидяча робота суттєво знизили її рухову активність [5]. Залучення жінок до занять фізичними вправами 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 й констатують більшу, ніж у чоловіків, захворюваність. Закінчивши навчання у закладах вищої освіти, жінки втрачають інтерес до фізкультурно-оздоровчих занять [1, 2, 3]. Рухова активність жінок, які проживають у селі, має переважно побутовий характер, і лише незначній кількості жінок властива спеціально організована рухова активність (заняття фізичними вправами) у режимі дня [4].

З огляду на зазначене вище вивчення ставлення жінок сільської місцевості до занять фізичними вправами є актуальним.

**Мета** – визначити ставлення жінок, які живуть у сільській місцевості, до занять фізичними вправами.

**Методи:** аналіз літературних джерел, соціологічні (анкетування), математично-статистичної обробки даних.

Для визначення ставлення жінок до занять фізичними вправами розроблено анкету, яка містила 21 питання відкритого і закритого характеру. Для обчислення результатів використано програму SPSS. Визначено рангові позиції відповідей на запитання.

**Результати.** У проведеному анкетуванні брали участь 745 жінок сільської місцевості.

Під час аналізу отриманих результатів усі респонденти були поділені на три групи: ті, що позитивно ставляться до занять фізичною культурою (займаються в цей час фізичними вправами); ті, що нейтрально ставляться до фізичної культури (займалися фізичними вправами раніше або вважають заняття фізичною культурою необхідними, але не займаються у зв'язку з відсутністю часу чи умов); ті, що негативно ставляться до фізичної культури (не бачать потреби у заняттях фізичними вправами).

Установлено, що позитивно ставляться до занять фізичними вправами 16,2% жінок першого зрілого віку, 12,4% жінок другого зрілого віку і 6,4% жінок пенсійного віку, тобто з віком зменшується кількість жінок сільської місцевості, які займаються фізичними вправами (табл. 1).

Таблиця 1

## Ставлення жінок сільської місцевості до занять фізичною культурою

Ставлення до занять фізичними вправами	Кількість жінок,% (n = 745)		
	перший зрілий вік (n=260)	другий зрілий вік (n=218)	пенсійний вік (n=267)
Позитивне	16,2	12,4	6,4
Нейтральне	71,9	66,5	59,2
Негативне	11,9	21,1	34,4

Водночас значна кількість жінок розуміє позитивний вплив занять фізичними вправами на організм, проте не займається, посилаючись на відсутність вільного часу чи умов для

занять. Не бачать потреби в заняттях фізичними вправами 11,9% жінок першого зрілого віку, 21,1% жінок другого зрілого віку і 34,4% жінок пенсійного віку.

Серед причин, які перешкоджають жінкам займатися фізичними вправами, перші рангові місця займають такі: відсутність вільного часу, на що вказали всі опитані жінки сільської місцевості, незалежно від віку, професійної зайнятості; відсутність фінансових можливостей (78,0%); втома після роботи (71,2%) (табл. 2).

Таблиця 2

**Причини, які перешкоджають жінкам сільської місцевості  
займатися фізичними вправами (n=745)**

Варіанти відповідей	%	Ранг
Відсутність вільного часу	100,0	1
Відсутність фінансових можливостей	78,0	2
Втома після роботи	71,2	3
Комплексує через фігуру, заважає вік	48,2	4
Слабке здоров'я	33,4	5
Відсутність можливості обрати заняття за інтересом	31,1	6
Заняття не пов'язані з професійною діяльністю	24,6	7
Відчуваю себе здоровою, тому не маю потреби в заняттях	20,7	8
Невміння організувати свій вільний час	20,4	9
Непевненість у тому, що заняття фізичними вправами сприяють зміцненню здоров'я	23,0	10
Інші	2,7	11

Такий варіант відповіді, як комплексує через фігуру, заважає вік, обрали 48,2% респондентів, на відсутність можливості обрати заняття за інтересом вказали 31,1% жінок.

**Висновок.** Жінки сільської місцевості позитивно ставляться до занять фізичними вправами, проте не займаються, посилаючись на відсутність умов, фінансових можливостей чи відсутність вільного часу. Займається фізичними вправами незначна кількість жінок (16,2% респондентів першого зрілого віку, 12,4% жінок другого зрілого віку і 6,4% осіб пенсійного віку).

**Ключові слова:** жінки, фізичні вправи.

**Список використаних джерел**

1. Данилевич М. Оцінка рівня фізичного здоров'я жінок, які займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю / М. Данилевич, Ісаєва Ю. // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : мат. 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 Міжнар. 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.
4. Ріпак М. Особливості рухової активності жінок / М. Ріпак, І. Ріпак // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2019. – Вип. 33. – С. 72–78.
5. 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, 2018. – С. 170–173.