

СТАВЛЕННЯ ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ ДО ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Наталя САНЖАРОВСЬКА¹, Вікторія ІВАНОЧКО¹, Наталія ГРИБОВСЬКА²

¹Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

²Оздоровчий центр «Три стихії», м. Львів, Україна

Вступ. Питання збереження здоров'я, поліпшення якості життя та підвищення рівня функціонального стану населення є тими, які розглядають на рівні держави та регламентують нормативними документами. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) у 2019 році за рівнем здоров'я українці перебували на 93 місці з 169 країн світу В Україні щороку від серцево-судинних захворювань помирають тисячі українців. Тоді як лише 14,7% населення країни охоплені фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю [3].

У Стратегії розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року стверджено, що сучасні технології дають змогу створювати багатофункціональні та доступні об'єкти для занять оздоровчою руховою активністю [3]. Дослідження науковців [1, 2, 4, 5] свідчать, що більшість населення має недостатню рухову активність і саме регулярні оздоровчі заняття можна вважати найліпшим засобом для підвищення функціональних резервів організму та зниження ризику розвитку хронічних захворювань.

Мета – виявити мотиви, що спонукають жінок до оздоровчої рухової активності.

Методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, соціологічні методи (анкетування), методи математичної статистики.

Результати. Щоб вивчити мотивацію та ставлення жінок до фізкультурно-оздоровчих занять, ми провели опитування. До нього було залучено 94 жінки віком від 25 років до 44 років (за даними ВООЗ це молодий вік), які відвідують оздоровчі заняття у фітнес-клубах. З'ясовано, що 29,8% опитаних осіб мають сидячий вид роботи, 25,5% жінок – рухливий, а 44,7% респондентів – комбінований.

Окрім того, 73,1% жінок зазначили, що вважають свій спосіб життя активним, і тільки 26,9% дали негативну відповідь. Більшість опитаних (75,3%) не мають хронічних захворювань і лише 24,7% відповіли про їхню наявність. У 80,9% опитаних жінок не має шкідливих звичок. Водночас, 50,5% респондентів вживають алкоголь та 9,6% жінок зловживають курінням.

Однак 55,3% осіб свій стан здоров'я оцінили як добрий, 30,9% опитаних як задовільний та 13,8% жінок ствердили, що він є дуже добрий. Також половина респондентів (50%) визначила свій фізичний стан як середній, 20,2% осіб зазначили, що він нижчий від середнього, 14,9% вважають, що він є високим, 12,8% – вищий за середній та 2,1% оцінили його як низький.

Щодо причин, які спонукають жінок до оздоровчої рухової активності (можна було обрати кілька варіантів відповідей), було виявлено, що 85,1% осіб займаються для поліпшення здоров'я, 73,4% – для поліпшення психологічного стану, 64,9% жінок мають потребу у самовдосконаленні, 40,4% опитаних відвідують заняття для поповнення дефіциту рухової активності, 31,9% – щоб набути корисні для життя знання та уміння, 19,1% опитаних мають бажання навчитися виконувати нові фізичні вправи, 6,4% респондентів зацікавила особа фітнес-тренера, у 2,1% – це данина моді та лише 1,0% займається для поліпшення фізичної форми.

Також було визначено, що саме приваблює жінок в оздоровчих заняттях. Зокрема, 33,0% осіб зазначили про можливість перемкнутися з розумової праці на фізичну, 29,8% опитаних

мають бажання отримати фізичне навантаження, 18,1% жінок приваблює можливість зменшити психоемоційне навантаження, 11,7% респондентів стверджують, що заняття дають змогу проявити вольові якості, 5,3% осіб приваблює виконання різноманітних вправ під музику, лише 1,1% опитаних зазначили про наявний фізичний результат та 1,0% осіб наголосили про інше.

Висновки. Отже, проведені дослідження свідчать про потребу роз'яснювальної роботи щодо ведення здорового способу життя, адже занепокоює те, що 50,5% жінок вживають алкоголь та 9,6% осіб зловживають курінням. Серед основних причин, які спонукають жінок до оздоровчої рухової активності були: поліпшення здоров'я (85,1% осіб); поліпшення психологічного стану (73,4% респондентів); потреба у самовдосконаленні (64,9% жінок); поповнення дефіциту рухової активності (40,4% опитаних); набуття корисних для життя знань та умінь – 31,9% осіб.

Ключові слова: рухова активність, мотивація, жінки.

Список використаних джерел

1. Герасимова Т.В. Формування навичок здорового способу життя засобами оздоровчої фізичної культури / Герасимова Т.В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 10. – С. 25–27.
2. Рубан Л. А. Здоровий образ життя жінок репродуктивного віку / Л. А. Рубан, Е. В. Митько, В. Б. Козьміна // Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури та спорту : зб. ст. міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. – Харків, 2015. – С. 135–138.
3. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mizhiria-osvita.gov.ua/uploads/1-1.pdf>
4. Формування здорового способу життя молоді : навч.-метод. рек. / авт. кол.: Т. Андріюченко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна. – 2-ге вид. – Київ : Бланк-Прес, 2019. – 120 с.
5. Щур Л. Вплив технології формування навичок здорового способу життя на зміни фізичної активності студентів / Л. Щур, І. Грибовська, В. Іваночко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. – № 4(54). – С. 123–127.