

УДК 796.012.3-055.2

Рипак М.

Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів

СТАН ТА ПРОБЛЕМИ ЗАЛУЧЕННЯ ДОРОСЛИХ ЖІНОК ДО РІЗНИХ ФОРМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Анотація. У статті висвітлено роль рухової активності у житті жінок. Узагальнено дані літературних джерел з питань реального стану та проблем залучення дорослих жінок до систематичної рухової активності. Вказано причини, які перешкоджають жінкам систематично займатися різними видами рухової активності.

Ключові слова: рухова активність, жінки, заняття фізичними вправами.

Аннотация. Марьяна Рипак. Состояние и проблемы вовлечения взрослых женщин к разным формам двигательной активности. В статье высветлена роль двигательной активности в жизни женщин. Обобщено данные литературы по вопросам реального состояния и проблем вовлечения взрослых женщин к систематической двигательной активности. Указаны причины, которые препятствуют женщинам систематически заниматься разными видами двигательной активности.

Ключевые слова: двигательная активность, женщины, занятия физическими упражнениями.

Annotation. Mariana Ripak. State and problems of attraction adult women to various forms of physical activity. The literature data on the real situation and problems of attracting adult women to systematic motor activity has been analyzed in the article. The role of motor activity in the lives of women has been described in the article. It has been indicated that motor activity is an important factor of preserving high people efficiency. It acts as a means of implementation of motor function and has a general biological significance. It is noted that in modern conditions of life motor activity of women decreases drastically. Insufficient motor activity negatively affects the course of complex biochemical and physiological processes in the people body. Herewith the function of the central nervous system drastically reduced, fatigue occurs sooner. Certain changes occur in the cardiovascular system. Because of insufficient motor activity rapidly develop symptoms of old age.

It has been indicated that only 3% of women regularly engage in physical exercise, 8% engage at least 2-3 times a week, 16% of women do daily morning hygienic gymnastics. Women lose interest in sports and recreational activities after graduating from university. Higher physical and sports activity among women is manifested before the age of 30 years. After 30 years of age the frequency of weekly classes is reduced by half.

These causes that prevent women regularly engage in various types of physical activity. Women, who work, have 50% less free time than men. Established that married working women work on average 80-90 hours a week.

With an average duration of leisure by the women are 3-3.5 hours budget of free time is only 1 hour a day. The reduction in leisure time for women is one of the most important factors that prevent to do physical exercises.

It is noted that in the first period of mature age women no systematic motivation for physical activity. An important psychological feature of a person of this age is a good feeling, a feeling considerable reserve forces and endurance.

It is noted on the need to attract adult women to different forms of physical activity, the development of recommendations for sanative motor activity for women.

It has been indicated the prospects of further research, which consisting in developing a set of measures that will encourage adult women to systematic specially organized physical activity in leisure time.

Key words: physical activity, women, physical exercise.

Постановка проблеми. Упровадження досягнень науки і техніки у виробництво та побут вносить відчутні зміни в характер життєдіяльності людини. Науково-технічний прогрес дає людині ряд благ і разом з тим ставить її в умови обмеженого обсягу рухової активності і величини м'язових зусиль, що створює значну серйозну її здоров'ю [3, 9, 15 та ін.].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Здоров'я людини є одним із найважливіших соціальних чинників, що свідчить про загальне здоров'я суспільства, сприятливі екологічні умови, ефективність системи виховання, освіти та організації виробництва. Здоров'я тісно пов'язане з професією людини, її руховою активністю, харчуванням, звичками, характером відпочинку, психоемоційним станом, тобто способом її життя [17, 18].

Рухова активність є важливим чинником збереження високої працездатності людини. Вона виступає як засіб здійснення рухової функції і має загальнобіологічне значення [2]. Рухова активність здійснює вплив на біологічну природу людини: формує здатність до самокерування, зміцнює здоров'я, стимулює розвиток фізичних якостей, вдосконалює психічну діяльність (С. Занюк, 1997; А. Рибковський, 1998; Ю. Павлова, В. Тулайдан, 2012; С. Романчук, 2014; Ю. Павлова, 2016 та ін.).

На думку Г. Малахова [10], рухова активність – найбільш потужний «важіль» впливу на організм. Фізичне навантаження супроводжується перебудовою діяльності нервової, ендокринної, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Займаючись фізичними вправами, людина змушує свій організм виробляти життєву енергію, підтримує працездатність усіх систем організму на високому рівні.

У сучасних умовах життя рухова активність людини різко знижується. Недостатня рухова активність негативно впливає на перебіг складних біохімічних і фізіологічних процесів в організмі людини. При цьому різко знижується функція центральної нервової системи, швидше настає втома. Певні зрушення відбуваються у серцево-судинній системі. Знижується діяльність гормонів. Так, значно зменшується вміст адреналіну в крові – гормону, який відіграє важливу роль у регуляції роботи серця. У

серцевому м'язі відзначають також зменшення норадреналіну, що різко знижує його працездатність. При гіподинамії спостерігається погіршення загального обміну речовин. З віком цей процес посилюється ще більше. Людина, яка мало рухається, не може пробігти сто метрів чи піднятися сходами на 4-5 поверх без задишки і прискореного серцебиття. У таких людей під час невеликого фізичного навантаження відмічається головокружіння у результаті порушення мозкового кровообігу, знижується кров'яний тиск. В осіб, які мають шкідливі звички, цей стан виражений ще більше [12, 14 та ін.].

У більшості людей через недостатню рухову активність прискорено розвиваються симптоми старості. Надмірне ожиріння, задишка навіть при невеликих фізичних навантаженнях, скуті рухи – такі зовнішні ознаки передчасного старіння. Внутрішні ознаки є більш небезпечними: атеросклероз, послаблення працездатності всіх органів, звуження діапазону реакцій організму. Все це є результатом низької рухової активності [12, 14, 16, 21].

Більшість фахівців вважають, що низька рухова активність, як чинник ризику розвитку ішемічної хвороби серця, збільшує частоту її виникнення на 30-43%. Це підтверджують статистичні дані про те, що абсолютна частота смертей у людей, які займаються фізичними вправами, наприклад, бігом підтюпцем у 7 разів нижча, ніж у людей відповідного віку з низькою руховою активністю [12].

Варто зазначити, що одного лише оздоровчого тренування недостатньо, щоб уникнути захворювань серця. Найбільший ефект фізичні вправи дають у поєднанні з раціональним повноцінним харчуванням, оптимальним дозуванням праці, відпочинку, сну, відмовою від шкідливих звичок. Як свідчать наукові дослідження, проведені у різних країнах, серед тих, хто систематично й активно виконує фізичні вправи, випадків інфаркту значно менше, ніж серед тих, хто не тренує свій організм [10].

Дослідження, проведені у США, показали, що люди, обсяг рухової активності яких складає 2500 ккал на тиждень⁻¹, у 80% випадків можуть дожити до 75 років і у 50% випадків – до 85 років. Науковці зазначають, що серед людей, обсяг рухової активності яких значно менший (менше ніж 1000 ккал на тиждень⁻¹), смертність у вказаному віці приблизно на 20% вища [14].

На важливість і необхідність збільшення обсягів рухової активності різних груп населення вказують багато науковців (Г. Павлова, С. Галайтата, 2004; Т. Круцевич, 2008; М. Дутчак, 2009; В. Кашуба, 2010; Ю. Павлова, 2012; Н. Семенова, А. Магльований, 2015 та ін.).

Сьогодні вже чітко зрозуміле велике значення регулярної рухової активності для здоров'я жінки. Багатьма вітчизняними і зарубіжними дослідженнями доведені факти підвищення фізичного розвитку, функціональних резервів та опірності організму, поліпшення адаптації до дії різних несприятливих чинників середовища, народження здорових дітей у фізично більш тренуваних жінок [4, 9].

Мета дослідження полягала у вивченні та узагальненні даних літератури щодо реального стану та проблем залучення дорослих жінок до систематичної рухової активності.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, методи теоретичної інтерпретації.

Виклад основного матеріалу. Огляд науково-методичної літератури свідчить, що активізація фізкультурно-оздоровчої діяльності населення є вкрай актуальною, оскільки здоров'я населення нашої країни стає щораз гіршим, а кількість залучених до систематичної рухової активності є недостатньою. Як свідчить статистика, до занять фізичною культурою і спортом залучено лише 12,5% населення [5, 6, 11].

Фахівці [4, 8, 16] наголошують, що залучення жінок до спеціально організованої рухової активності є досить важкою справою. У літературі наводяться дані, що жінки всіх вікових категорій у декілька разів менше, ніж чоловіки використовують засоби фізичної культури і спорту з метою оздоровлення; в рейтингу цінностей здорового способу життя спортивним заняттям жінки відводять меншу роль, порівняно з чоловіками; внаслідок різних чинників і недостатньої рухової активності жінки гірше почувають себе суб'єктивно і констатують більшу, ніж у чоловіків, захворюваність (простудні та хронічні захворювання, нервові зриви та ін.).

У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», яку було ухвалено указом президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016 вказується, що достатній рівень оздоровчої рухової активності мають лише 3% населення віком від 16 до 74 років, середній рівень – 6% населення, низький рівень – 33% населення. Для більшої частини дорослого населення характерною є гіпокінезія.

Аналогічні дані наводить В. Сила (2016), який вказує, що лише 3% жінок регулярно займаються фізичними вправами та 8% займаються не менше 2-3 разів на тиждень, 16% жінок кожного дня роблять ранкову гігієнічну гімнастику.

Фахівці [4, 7, 9] стверджують, що закінчивши навчання у вищих навчальних закладах, жінки втрачають інтерес до фізкультурно-оздоровчих занять. Найвища фізкультурна і спортивна активність у жінок проявляється у віці до 30 років. Після 30-літнього віку частота щотижневих занять зменшується вдвічі [1].

Низький рівень участі жінок у фізкультурно-оздоровчій діяльності обумовлюють соціальні чинники. Протягом останніх двох-трьох поколінь жінки мають однакові права з чоловіками. Більшість працюючих жінок вдома виконують три функції: домашньої господині, жінки і матері. Кожна з цих функцій вимагає від жінки зосередженості, уваги, повної самовіддачі, що призводить до виснаження, переважно психічного [15].

Жінки, які працюють, мають на 50% менше вільного часу, ніж чоловіки. Установлено, що заміжня працююча жінка працює в середньому по 80-90 годин на тиждень. При середній тривалості дозвілля у жінок 3-3,5 год. бюджет вільного часу складає лише 1 год. на добу. Скорочення вільного часу у жінок є одним із найважливіших чинників, що обмежує можливість займатися фізичними вправами [1, 3, 4].

Крім того, вказують науковці [13, 19], у перший період зрілого віку у жінок відсутня мотивація до систематичної рухової активності. Важливою психологічною особливістю людини цього віку є добре самопочуття, відчуття значного запасу сил і

витривалості. Тому необхідна спеціальна роз'яснювальна робота для виховання потреби у систематичній раціонально організованій руховій активності.

Фахівці наголошують на необхідності повсякденних занять фізичними вправами у зв'язку з недостатнім обсягом інтенсивної рухової активності сучасної жінки. Відсутність фізичного навантаження, необхідного для нормальної роботи різних органів і систем є основною причиною багатьох захворювань жінок. Вченими доказано, що жінки, які займаються фізичною культурою і спортом, рідше хворіють, а якщо і хворіють, то, як правило, швидше одужують, тобто відновлюють свою працездатність у коротші терміни у порівнянні з тими, що не займаються фізичними вправами [18, 20].

Тому вкрай актуальним є питання залучення дорослих жінок до різних форм рухової активності, розробка рекомендацій з оздоровчої рухової активності для жінок.

Висновки. Рівень залучення дорослих жінок до різних видів рухової активності є недостатнім (лише 3% жінок регулярно займаються фізичними вправами). У той же час, недостатня кількість вільного часу у жінок є одним із найважливіших чинників, що обмежує можливість займатися фізичними вправами. Існує необхідність у розробці програм оздоровчої рухової активності для жінок різного віку.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці комплексу заходів, що сприятимуть залученню дорослих жінок до систематичної спеціально організованої рухової активності у вільний час.

Література

1. Боднар І. Ставлення матерів до регулярних занять фізичними вправами / І. Боднар // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. – Л.: ЛДІФК, 2002. – Вип. 6. – Т.1. – С.157-161.
2. Булич Е.Г. Валеологія: Теоретичні основи валеології: Навч. посібник / Е. Г. Булич, І. В. Муравов. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
3. Грегор О. Жить не старея: Пер. с чешск. / О. Грегор. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 271 с.
4. 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. – Л.: ЛДУФК, 2010. – С. 220-223.
5. Жданова О. Участь центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» у вирішенні проблеми оптимізації обсягів рухової активності населення / О. Жданова, Т. Господарчук // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л.: ЛДУФК, 2008. – С. 169-173.
6. Збірник «Україна спортивна – 2015» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/26806> (дата звернення 11.10.2016).
7. Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни): Пер. с англ. – М.: Медицина, 1990. – 240 с.
8. Кириленко О. Проблеми залучення жінок до спортивної активності (соціологічний аналіз) / О. Кириленко, Р. Волинець // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: Тези доповідей IV Міжнарод. наук. конгресу. – К., 2000. – С. 575.
9. Ковальчук Н. Фізична активність жінок як засіб профілактики інволюційних процесів / Н. Ковальчук // Фізична культура, спорт і здоров'я нації : зб. наук. пр. IV Міжнарод. наук.-практ. конф. – Київ-Вінниця, 2001. – С. 20-22.
10. Малахов Г. П. Полная система оздоровления / Г. П. Малахов. – СПб.: Невский проспект, 2004. – 400 с.
11. Мартин П. Діяльність в Україні мережі центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» / П. Мартин // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л.: ЛДУФК, 2010. – С. 257-262.
12. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. – К.: Здоров'я, 1989. – 273 с.
13. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посібник / О.М. Жданова, А.М. Тучак, В.І. Поляковський, І.В. Котова. – Луцьк: Вежа, 2000. – 248 с.
14. Паффенбаргер Р. Здоровый образ жизни / Р. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
15. Пістун І.П. Працездатність та здоров'я людини: Навчальний посібник / І. П. Пістун, М. К. Хобзей, Г. В. Сілін. – Л.: Афіша, 2003. – 280 с.
16. Романенко В.В. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів / В. В. Романенко, О. С. Куц. – Вінниця: ВДПУ, 2003. – 132 с.
17. Рябуха О.І. Вчення про здоров'я / О. І. Рябуха. – Л.: Ліга-Прес, 2001. – 112 с.
18. Сермеев Б.В. Женщинам о физической культуре / Б. В. Сермеев. – К.: Здоров'я, 1991. – 192 с.
19. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.
20. Bouchard C. Physical activity, fitness, and health / C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens. – Champaign, IL: Human Kinetics, 1994. – P.25-41.
21. Connors J. Don't count yourself out: staying fit after 35 / J. Connors, N. Gordon. – New York: Hyperion, 1992. – 246 p.