

2014. 540 с.

10. Bolotin A., Bakayev V., Vazhenin S. Factors that determine the necessity for developing skills required by cadets in higher education institutions of the Aerospace Forces to organize their kettlebell self-training // Journal of Physical Education and Sport. 2016. 16 (1). P. 102–108. URL: <http://efsupit.ro> (дата звернення: 11.06.2017).

11. Clausen J. P. Effect of Physical Training and Cardiovascular Adjustments to Exercise in Man // Physiological Reviews. 1997. № 57. P. 779–816.

12. Kuzmin A. A. Kettlebell Sport : Iron Sport For Iron Men. Methods of training by Andrey Kuzmin. Ohio, 2003. 60 p..

13. Morfofunctional State of Graduating Cadets of Higher Military Educational Establishments, which Went in for Weight Sport During Studying / K. Prontenko, S. Bezpaliy, R. Mihalchuk, S. Popov // Slobozhanskyi herald of science and sport. – Kharkiv : KSAPC, 2014. – № 3 (41). – P. 92–98.

14. Prontenko K., Griban G., Prontenko V., Andreychuk V., Tkachenko P., Kostyuk Yu., Zhukovskiy Ye. Kettlebell Lifting as a Means of Physical Training Cadets in Higher Military Educational Institution // Journal of Physical Education and Sport. 2017. 17 (4). P. 2685–2689. URL: <http://efsupit.ro> (дата звернення: 22.11.2017).

15. Prontenko K., Kuvaldina O., Martin V., Griban G., Prontenko V., Andreychuk V. Changes in the Body Mass Index of Cadets at the Higher Military Educational Institution as a Result of Kettlebell Lifting // Journal of Physical Education and Sport. 2017. 17 (4). P. 2674–2677. URL: <http://efsupit.ro> (дата звернення: 12.01.2018).

16. Prontenko K., Prontenko V., Bondarenko V., Bezpaliy S., Bykova G., Zeleniuk O., Dvoretzky V. Improvement of the Physical State of Cadets from Higher Educational Establishments in the Ukrainian Armed Forces due to the use of the Kettlebell Sport // Journal of Physical Education and Sport. 2017. 17 (1). P. 447–451. URL: <http://efsupit.ro> (дата звернення: 07.09.2017).

17. Shephard R. J., Astrand P. O. Endurance in Sport. Oxford, 1992. 456 p.

18. Wilmore J. H., Costill D. L. Physiology of Sport and Exercise. Champaign, Illinois, 2004. 726 p.

Ріпак М.О., Ріпак І.М.

Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського

СПОСІБ ЖИТТЯ ДОРΟΣЛИХ ЖІНОК І МІСЦЕ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В НЬОМУ

У статті висвітлено спосіб життя дорослих жінок і місце у ньому рухової активності. Встановлено, що спосіб життя дорослих жінок вимагає корекції звичок; здоровий спосіб життя ведуть лише 19,8% жінок першого зрілого віку, 15,9% жінок другого зрілого віку і 14,9% жінок пенсійного віку. Недостатня рухова активність є вагомим чинником, який негативно впливає на спосіб життя дорослих жінок. Спеціально організована рухова активність є властивою для 22,4% жінок першого зрілого віку, 19,5% жінок другого зрілого віку і 15,1% жінок пенсійного віку.

Ключові слова: рухова активність, спосіб життя, дорослі жінки.

Ріпак М.А., Ріпак І.М. Образ жизни взрослых женщин и место в нем двигательной активности. В статье освещено образ жизни взрослых женщин и место в нем двигательной активности. Установлено, что образ жизни взрослых женщин требует коррекции привычек; здоровый образ жизни ведут только 19,8% женщин первого зрелого возраста, 15,9% женщин второго зрелого возраста и 14,9% женщин пенсионного возраста. Недостаточная двигательная активность является существенным фактором, который негативно влияет на образ жизни современных взрослых женщин. Специально организованная двигательная активность свойственна 22,4% женщин первого зрелого возраста, 19,5% женщин второго зрелого возраста и 15,1% женщин пенсионного возраста.

Ключевые слова: двигательная активность, образ жизни, взрослые женщины.

Mariana Ripak, Igor Ripak. Way of life of adults women and motor activity in it. The article highlights the lifestyle of adult women and the place in it of motor activity. In determining the way of life according to V. Lozinsky's method, the following indicators were taken into account: morning hygienic gymnastics, the regularity of exercises, way to get to work, the weight of the body of women, the diet, the presence of bad habits (smoking, drinking alcohol). Only 19,8% of women of the first mature age, 15,9% of women of second mature age and 14,9% of women of retirement age are found to have a healthy lifestyle. Lifestyle is healthy, but with the condition of correction of habits, it could be improved characteristic of 43,2% of women of the first mature age, 46,4% of women of the second mature age and 51,0% of women of retirement age. Wrong way of life that urgently requires a change in habits is inherent in 37,0% of women of the first mature age, 37,7% of women of the second mature age and 34,1% of women of retirement age. This can be explained by the presence of bad habits, unhealthy food, the presence of excess body weight and the inadequate involvement of women in specially organized motor activity.

Lack of motor activity is a significant factor that negatively affects the lifestyle of adult women. Specially organized motor activity is characteristic of 22,4% of women of the first mature age, 19,5% of women of the second mature age and 15,1% of women of retirement age, that is, with age, the number of women engaged in physical exercise is decreasing.

Along with this, a significant number of women understand the positive impact of physical education on the body, but does not engage, referring to the lack of free time or conditions for employment. Do not see the need for physical education in 13,9% of women of the first mature age, 14,9% of women of the second mature age and 16,9% of women of retirement age.

The above data indicate that women underestimate the importance of motor activity in the formation of a healthy lifestyle.

Key words: motor activity, lifestyle, adult women.

Постановка проблеми. На сьогодні у нашій країні спостерігається зниження тривалості життя громадян, низька народжуваність, зростання смертності, підвищення рівня неінфекційних хронічних захворювань, швидке старіння, втрата

орієнтирів на здоровий спосіб життя [2, 3].

Науковці вказують на різке зниження рухової активності людини у сучасних умовах життя. Регулярні заняття спеціально організованою руховою активністю не є звичною нормою для більшості людей [4, 7, 8]. 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 [6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз статистичних даних останніх років свідчить про різке погіршення стану здоров'я населення України [9, 18]. Так, лише 2,1% дорослих жителів України вважають своє здоров'я дуже добрим; 11,8% опитаних – добрим; 51,4% респондентів – середнім; 28,2% опитаних – поганим; 6,5% респондентів – дуже поганим [9].

В останні десятиліття збільшилася кількість хворих на атеросклероз, стенокардію, гіпертонію та інші захворювання серцево-судинної системи. Як показує медична статистика, частота захворювань серцево-судинної системи неоднакова у людей різних професій і знаходиться у певній залежності від способу і умов життя. Інфаркт міокарду частіше буває у представників професій, робота яких пов'язана із напруженою розумовою працею і нервовим перенапруженням. Атеросклероз і гіпертонічна хвороба у молодому віці у декілька разів частіше зустрічаються серед представників розумової праці, ніж серед людей, зайнятих фізичною працею. Серед жителів великих міст захворювання серця і судин також значно більше поширені, ніж серед жителів невеликих міст і сільської місцевості. Ці факти підкреслюють зв'язок серцево-судинних захворювань із характером праці і способом життя людини [1, 3, 9].

Низький рівень здоров'я має низку конкретних причин, серед яких: недостатній рівень рухової активності, нераціональне харчування, низький матеріальний рівень, стресовий характер сучасного життя, забруднення навколишнього середовища, зловживання тютюном та алкогольними напоями, а також відсутність мотивації на здоровий спосіб життя [5, 10, 11, 13, 14].

Незадовільний рівень здоров'я більшості населення нашої держави свідчить про необхідність збільшення обсягу рухової активності та якісного наповнення вільного часу громадян різними формами активної діяльності [2, 3]. Науковці наголошують, що робота багатьох внутрішніх органів визначається ступенем рухової активності. Тому здоров'я людини, її фізичне вдосконалення неможливе без руху і будь-яке вимушене обмеження рухової активності людини вступає у протиріччя з її біологічною природою, стаючи джерелом багатьох захворювань, причиною скорочення життя [10, 12, 15, 16].

Враховуючи вище наведене, визначення способу життя дорослих жінок і місця рухової активності в ньому є актуальним і соціально значимим.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до теми НДР кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури на 2017-2020 рр. «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» (протокол № 4 від 17.11.2016).

Завдання дослідження:

1. З'ясувати, чи ведуть дорослі жінки здоровий спосіб життя.
2. Встановити, яку роль відіграє рухова активність у способі життя сучасних дорослих жінок.

Для вирішення поставлених у дослідженні завдань були застосовані такі **методи**: аналіз науково-методичної літератури, соціологічні методи, математико-статистична обробка даних.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося шляхом опитування жінок. Воно проводилося з допомогою розробленої нами анкети; для визначення способу життя була використана методика В. С. Лозинського (1993). У проведеному анкетуванні брали участь 1864 дорослі жінки, з них 706 жінок першого зрілого віку, 509 жінок другого зрілого віку і 649 жінок пенсійного віку. Серед опитаних жінок – 1119 жінок, які проживають у містах і 745 дорослих жінок, які проживають у сільській місцевості.

Проведене анкетування дозволило з'ясувати, який спосіб життя ведуть жінки. Незначна кількість жінок (22,0%) вважають, що їхній спосіб життя є здоровий, більша кількість респондентів (41,9%) відповіли, що їх спосіб життя не є здоровим, а 36,1% опитаних жінок вагаються у виборі відповіді (рис. 1).

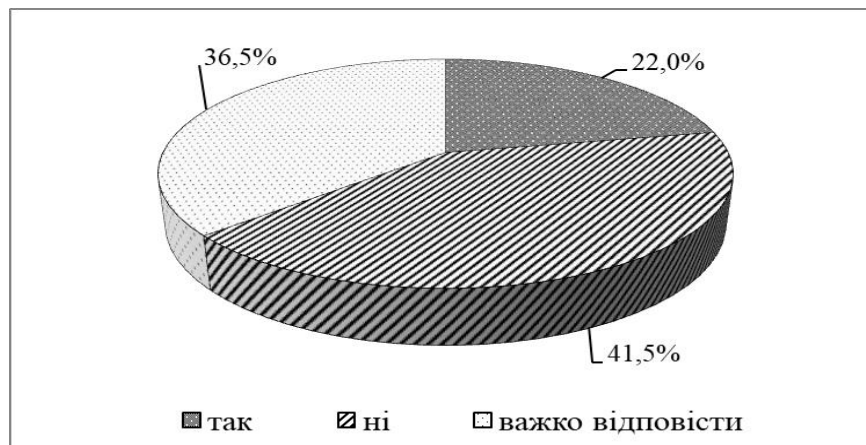


Рис. 1. Думка дорослих жінок щодо ведення ними здорового способу життя

При визначенні способу життя за методикою В. С. Лозинського (1993) враховувалися такі показники: виконання ранкової гігієнічної гімнастики, регулярність занять фізичними вправами, засоби добирання на роботу, маса тіла жінок, режим харчування, наявність шкідливих звичок (куріння, вживання спиртних напоїв).

Встановлено, що у більшості дорослих жінок спосіб життя здоровий, але потребує корекції звичок (табл. 1).

Таблиця 1

Спосіб життя дорослих жінок за методикою В.С. Лозинського

Варіанти відповідей	Кількість жінок, %		
	I зрілий вік (n=706)	II зрілий вік (n=509)	пенсійний вік (n=649)
здоровий спосіб життя	19,8	15,9	14,9
спосіб життя здоровий, але при умові корекції звичок, його можна би поліпшити	43,2	46,4	51,0
неправильний спосіб життя, який терміново вимагає зміни звичок	37,0	37,7	34,1

Зазначимо, що незначна кількість жінок (19,8% жінок першого зрілого віку, 15,9% жінок другого зрілого віку і 14,9% жінок пенсійного віку) ведуть здоровий спосіб життя. Неправильний спосіб життя, який терміново вимагає зміни звичок, притаманний значній кількості дорослих жінок. Це можна пояснити наявністю шкідливих звичок, неправильним харчуванням, наявністю надлишкової маси тіла і недостатньою залученістю жінок до спеціально організованої рухової активності. Необхідно вказати, що жінки вказали на наявність шкідливих звичок, які вони набули ще у студентському віці. Наші результати підтверджують дослідження інших науковців, які вказують, що вже у студентському віці значна кількість дівчат мають шкідливі звички [11].

Недостатня рухова активність, яка властива опитаним жінкам, є вагомим чинником, який негативно впливає на спосіб життя сучасних дорослих жінок. Наше дослідження показало, що спеціально організована рухова активність є властивою для 22,4% жінок першого зрілого віку, 19,5% жінок другого зрілого віку і 15,1% жінок пенсійного віку, тобто з віком зменшується кількість жінок, які займаються фізичними вправами (табл. 2).

Таблиця 2

Активність дорослих жінок у заняттях фізичними вправами

Варіанти відповідей	Кількість жінок, % (n = 1864)		
	I зрілий вік (n=706)	II зрілий вік (n=509)	пенсійний вік (n=649)
Займаюся фізичними вправами систематично	22,4	19,5	15,1
Вважаю їх необхідними, але не маю часу і умов для занять	63,7	65,6	68,0
Не бачу необхідності у заняттях фізичними вправами	13,9	14,9	16,9

Поряд з цим, значна кількість жінок розуміє позитивний вплив занять фізичною культурою на організм, проте не займається, посилаючись на відсутність вільного часу чи умов для занять. Не бачать необхідності у заняттях фізичною культурою 13,9% жінок першого зрілого віку, 14,9% жінок другого зрілого віку і 16,9% жінок пенсійного віку.

Необхідно зазначити, що більш активними є жінки, які проживають у містах. Вони відвідують фітнес-центри, клуби та більш активно самостійно займаються фізичними вправами в домашніх умовах.

У той же час жінки, які проживають у сільській місцевості оцінили власну рухову активність як високу та середню (25,2% і 36,1% відповідно) (рис. 2).



Рис. 2. Оцінка власної рухової активності впродовж доби дорослими жінками

Проте, рухова активність жінок, які проживають у селі, має переважно побутовий характер і лише незначна кількість жінок (9,5%) вказали, що їм властива спеціально організована рухова активність у вільний час. Натомість серед міських жінок відсоток тих, хто вказав на високий рівень рухової активності, значно менший, порівняно з жінками, які проживають у селі (9,7%).

Варто також зазначити, що значна кількість жінок міської і сільської місцевості вказали на низький рівень рухової активності (28,3% і 24,7% відповідно). Крім того, вагаються у виборі відповіді 14,0% дорослих жінок. Вище наведені дані свідчать про недооцінку жінками важливості рухової активності у формуванні здорового способу життя.

Висновки. У результаті проведеного дослідження було встановлено, що незначна кількість дорослих жінок ведуть здоровий спосіб життя (19,8% жінок першого зрілого віку, 15,9% жінок другого зрілого віку і 14,9% жінок пенсійного віку). Спосіб життя здоровий, але при умові корекції звичок, його можна би поліпшити є властивим для 43,2% жінок першого зрілого віку, 46,4% жінок другого зрілого віку і 51,0% жінок пенсійного віку. Неправильний спосіб життя, який терміново вимагає зміни звичок, притаманний значній кількості дорослих жінок.

Недостатня рухова активність, яка властива опитаним жінкам, є вагомим чинником, який негативно впливає на спосіб життя сучасних дорослих жінок. Спеціально організована рухова активність є властивою для 22,4% жінок першого зрілого віку, 19,5% жінок другого зрілого віку і 15,1% жінок пенсійного віку, тобто з віком зменшується кількість жінок, які надають перевагу спеціально організованій руховій активності.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці комплексу заходів, спрямованих на залучення дорослих жінок до спеціально організованої рухової активності і пропаганду серед них здорового способу життя.

Література

1. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: Автореф. дис. ... докт. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Андреева – К., 2014. – 44 с.
2. Бейгул І. О. Форми і засоби фізичної рекреації як основа формування здорового способу життя студентської молоді / І. О. Бейгул, В. М. Тонконог // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2017. – Серія 15, вип. 5 К (86) 17. – С. 35–38.
3. Земцова В. Основні тенденції в динаміці стану здоров'я населення України: необхідність нової стратегії / В. Земцова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – №4. – С. 12–15.
4. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення [Текст] : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
5. Логвиненко О. Здоровий спосіб життя як наукове інтегроване поняття / О. Логвиненко // Молодь і ринок. – 2014. – № 5 (112). – С. 62–65.
6. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» / Схвалено указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.
7. Нестерова Т. В. Форми та засоби оптимізації рухової активності як фактора підвищення працездатності викладачів-жінок гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка / Т. В. Нестерова, К. Ю. Слюсар, О. В. Заярна // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення : матер. Міжнарод. наук.-практ. конф. – К., 2014. – С. 59–68.
8. Озарук В. Сучасні уявлення про рухову активність людини / В. Озарук, Г. Презлята, С. Курилюк // Вісник Прикарпатського університету, 2014. – № 20. – С. 87–96.
9. Омельченко Т. Г. Сучасні підходи до формування здорового способу життя молоді в Україні та світі / Т. Г. Омельченко // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2017. – Серія 15, вип. 5 К (86) 17. – С. 227–231.
10. Benedetti T. Physical activity and mental health status among elderly people / T. Benedetti, L. Borges, E. Petroski // Revista Saude Publica, 2008. – № 42. – pp. 302–307.
11. Charansonney O. L. Physical activity and aging: A life-long story / O. L. Charansonney // Discovery Medicine, 2011. – 12(64). – P. 177–185.
12. Corbin C. B. Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity / C. B. Corbin // J. Teach. in Phys. Education. – 2002. – № 21. –P. 128–144.
13. Di Pietro L. Physical activity in aging: changes in patterns and their relationship to health and function / L. Di Pietro // The Journals of Gerontology. – Series A: Biological Sciences and Medical Sciences, 2001. – № 2. – pp. 13–22.
14. Hallal P. C. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects / P. C. Hallal, L. B. Andersen, F. C. Bull, R. Guthold, W. Haskell, U. Ekelund // Lancet. – 2012. – 380(9838): 247–257.
15. Morgan V. P. Physical activity, fitness and depression / V. P. Morgan, C. Bouchard, R. J. Shephard, N. Stephens // Champaign : Human Kinetics, 1994. – P. 851–867.
16. Pate R. R. Physical activity and public health: [a recommendation from the centers for disease control and prevention and the American college of sports medicine] / R. R. Pate, M. Pratt, S. N. Blair, W. L. Haskell, C. A. Macera / Journal of the American medical association, 1995 (273). – P. 402–407.
17. Semenova N. Lifestyle of students studying in the specialty «Nursing» / N. Semenova, R. Sirenko, M. Ripak, L. Chekhovska // Physical Education, Sports and Health in Modern Society : Collected Research Papers of Lesya Ukrainka Eastern European National University. – Lutsk, 2017. – № 2 (38). – P. 131–134.
18. World health statistics 2015. – WHO. – Geneva, 2015. – 95 p. [http://www.health.gov/pagui delines].