

МІСЦЕ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У СТРУКТУРІ ВІЛЬНОГО ЧАСУ ДОРΟΣЛИХ ЖІНОК

У статті розглядаються питання місця рухової активності у структурі вільного часу дорослих жінок. Визначено види діяльності, яким приділяють найбільше часу на дозвіллі жінки різного віку. Встановлено, що жінки зрілого віку більш активні та надають перевагу активному проведенню вільного часу, натомість жінки пенсійного віку надають перевагу пасивному відпочинку у вільний час, або відпочинку, який не передбачає значної рухової активності. Спеціально організована рухова активність у структурі вільного часу дорослих жінок, які проживають у сільській місцевості посідає лише 9 рейтингове місце серед усіх захоплень, а у міських жінок – 5 рейтингове місце.

Ключові слова: вільний час, дорослі жінки, рухова активність.

Постановка проблеми. 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 [3, 8 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 [3, 5, 8 та ін.].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Рухова активність є важливим чинником збереження високої працездатності людини. Вона виступає як засіб здійснення рухової функції і має загальнобіологічне значення. 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.).

Доведено, що у людей з низькою руховою активністю частіше спостерігається коронарний атеросклероз та інфаркт міокарда, ніж у фізично активних. У людей, які ведуть малорухливий спосіб життя, ризик виникнення артеріальної гіпертензії на 20-50% вищий, ніж у фізично активних [7].

Як стверджують науковці [7], спеціально організована рухова активність найбільш властива чоловікам у віці до 30 років, а жінкам – до 15 років. При цьому, навіть у ці вікові періоди індекс рухової активності дуже низький, особливо у жінок.

Фахівці [1, 3, 5] наголошують, що залучення жінок до рухової активності є досить важкою справою: жінки у декілька разів менше, ніж чоловіки використовують засоби фізичної культури з метою оздоровлення; внаслідок 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.

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

Проблема оптимізації рухової активності та організації вільного часу людини активно досліджується в останні роки. Зокрема, місце фізичної активності в дозвіллі школярів вивчали А. Кіндзера, І. Боднар [4]; особливості дозвілля студентів вивчали І. Олійник та К. Єрусалимець [6]; питанням формування культури вільного часу у студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання присвячені дослідження Н. Завидівської [2]; дослідження бюджету вільного часу та рекреаційної активності студентів здійснював О. Садовський [9]. У працях закордонних авторів [10, 11, 12, 13] також висвітлюються питання культури вільного часу та місце рухової активності у дозвіллі людей різного віку.

Водночас, на сьогодні трапляється мало досліджень, які б містили дані стосовно місця рухової активності у дозвіллі дорослих жінок. Зважаючи на це, завданнями дослідження були:

1. З'ясувати наявність вільного часу у дорослих жінок.

2. Визначити види діяльності, яким приділяють найбільше часу на дозвіллі жінки різного віку.

3. Визначити місце рухової активності у структурі вільного часу жінок, які проживають у сільській і міській місцевості.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми, анкетування, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. У проведеному анкетуванні брали участь 1864 дорослі жінки, з них 1119 жінок, які проживають у містах і 745 дорослих жінок, які проживають у сільській місцевості.

У результаті проведеного анкетування встановлено, що у жінок, які проживають у сільській місцевості, значно менше вільного часу, ніж у жінок, які проживають у містах. Так, лише 14,4 % жінок сільської місцевості мають вільний час кожного дня, інколи – 34,5% дорослих жінок, практично ніколи – 51,5%. При цьому спостерігається тенденція, що більше вільного часу мають незаміжні жінки (рис. 1).

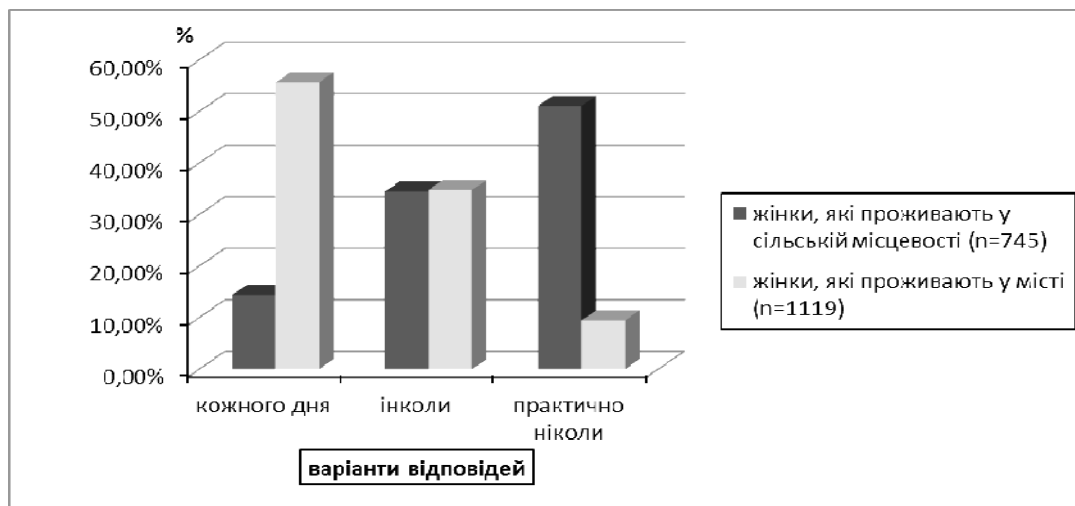


Рис. 1. Наявність вільного часу у дорослих жінок (n=1864)

Серед жінок, що проживають у містах, 55,7% мають вільний час кожного дня, інколи – 34,5% опитаних і практично ніколи – 9,8% дорослих жінок.

Аналізуючи результати анкетування, можна стверджувати, що у жінок, що проживають у містах, значно більше вільного часу, який вони можуть використовувати з урахуванням своїх потреб та інтересів, натомість у жінок сільської місцевості вільного часу є недостатньо. Це пов'язано з великою кількістю обов'язків, які мають жінки, що проживають у селі (ведення домашнього господарства, робота на земельних ділянках тощо).

Аналізуючи види діяльності, яким приділяють найбільше часу на дозвіллі дорослі жінки, ми встановили наступне. Жінки, що проживають у селі, у вільний час здебільшого надають перевагу перегляду телевізійних програм (22,2%), вишивають, в'яжуть (20,0%), відвідують сусідів, ходять в гості (18,5%) (табл. 1).

Таблиця 1

Види занять, яким надають перевагу дорослі жінки у вільний час

Варіанти відповідей	Кількість жінок, які проживають у сільській місцевості (n=745)		Кількість жінок, які проживають у місті (n=1119)	
	%	Ранг	%	ранг
Займаюся фізичними вправами	9,5	9	25,8	5
Читаю літературу	12,9	7	19,7	6
Переглядаю телевізійні програми	22,2	1	27,8	3
Займаюся домашнім господарством	17,7	4	27,1	4
Ходжу в гості, відвідую сусідів	18,5	3	14,6	8
Спілкуюся з подругами	13,7	6	28,2	2
Займаюся особистими справами	15,4	5	29,8	1
Пасивно відпочиваю	11,1	8	7,1	11
Граю в комп'ютерні ігри	8,7	10	15,8	7
Шию, вишиваю, в'яжу	20,0	2	10,0	10
Відвідую музеї, кінотеатри	7,0	11	13,9	9
Інші	1,2	12	1,6	12

Найменше приваблюють жінок сільської місцевості такі захоплення, як відвідування музеїв, кінотеатрів (7,0%), комп'ютерні ігри (8,7%) та заняття фізичними вправами (9,5%).

Результати анкетування дозволяють стверджувати, що захоплення міських жінок у вільний час відрізняються від тих, яким надають перевагу жінки, що проживають у сільській місцевості. Перші рейтингові місця займають такі: заняття особистими справами (29,8%), спілкування з подругами (28,2%), перегляд телевізійних програм (27,8%). Варто зазначити, що структура вільного часу, тобто сукупність видів діяльності, які характеризують проведення вільного часу, у жінок різного віку також відрізняється. Жінки зрілого віку більш активні та надають перевагу активному проведенню вільного часу, натомість жінки пенсійного віку надають перевагу пасивному відпочинку у вільний час, або відпочинку, який не передбачає значної рухової активності.

Варто зазначити, що спеціально організована рухова активність, тобто заняття фізичними вправами у структурі вільного часу дорослих жінок, які проживають у сільській місцевості посідають лише 9 рейтингове місце серед усіх захоплень, а у міських жінок – 5 рейтингове місце.

При цьому встановлено, що жінки, які проживають у сільській місцевості оцінили власну рухову активність як високу та середню (25,2% і 36,1% відповідно) (рис. 2).

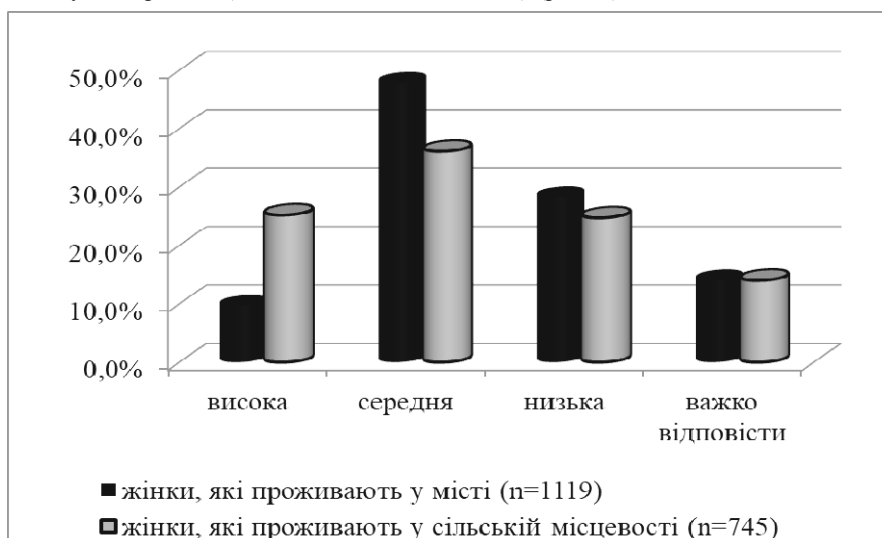


Рис. 2. Оцінка власної рухової активності впродовж доби дорослими жінками, які проживають у сільській і міській місцевості

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%). У той же час, спеціально організована рухова активність у вільний час є властивою для 25,8% міських жінок.

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 для їхнього здоров'я.

Висновки. Установлено, що лише 14,4% жінок сільської місцевості мають вільний час кожного дня, інколи – 34,5% дорослих жінок, практично ніколи – 51,5%. Серед жінок, що проживають у містах, 55,7% мають вільний час кожного дня, інколи – 34,5% опитаних і практично ніколи – 9,8% дорослих жінок.

Перші рейтингові місця у структурі вільного часу міських жінок займають такі: заняття особистими справами (29,8%), спілкування з подругами (28,2%), перегляд телевізійних програм (27,8%). Жінки, що проживають у селі, у вільний час здебільшого надають перевагу перегляду телевізійних програм (22,2%), вишивають, в'яжуть (20,0%), відвідують сусідів, ходять в гості (18,5%). Жінки зрілого віку більш активні та надають перевагу активному проведенню дозвілля, натомість жінки пенсійного віку надають перевагу пасивному відпочинку у вільний час.

Спеціально організована рухова активність, тобто заняття фізичними вправами у структурі вільного часу дорослих жінок, які проживають у сільській місцевості посідає лише 9 рейтингове місце серед усіх захоплень, а у міських жінок – 5 рейтингове місце.

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

Використані джерела

1. Данилевич М. Оцінка рівня фізичного здоров'я жінок, які займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю / М. Данилевич, Ю. Ісаєва // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л., 2010. – С. 220-223.

2. Завидівська Н. Організаційно-педагогічні засади формування культури вільного часу у студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання / Н. Завидівська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. у-ту ім. Лесі Українки : у 3 т. – Луцьк, 2008. – Т. 2. – С. 111-114.
3. 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 доповідей IV Міжнарод. наук. конгресу. – К., 2000. – С. 575.
4. Кіндзера А. Місце фізичної активності в дозвіллі школярів / А. Кіндзера, І. Боднар // Молода спортивна наука України : зб. тез доп. – Л., 2017. – Вип. 21, т. 4. – С. 59.
5. 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. – К.-Вінниця, 2001. – С. 20-22.
6. Олійник І. Формування культури дозвілля студентської молоді / І. Олійник, К. Єрусалимець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. у-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2013. – № 1 (21). – С. 207-212.
7. Прокопенко Н. О. Вікові особливості оздоровчої фізичної культури / Н. О. Прокопенко // 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. 264-269.
8. Ріпак М. Стан та проблеми залучення жінок до рухової активності / М. Ріпак // Молода спортивна наука України : зб. тез доп. – Л., 2017. – Вип. 21, т. 4. – С. 117.
9. Садовський О. Дослідження бюджету вільного часу та рекреаційної активності студентів / Олександр Садовський // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2016. – Серія 15, вип. 6 (76) 16. – С. 103-106.
10. Edginton C. R. World Leisure: Enhancing the Human Condition // Sport Journal. – 2009. – Т. 12. – № 3.
11. Merritt R. et al. An exploration of recreational activities while travelling relative to psychographic tendencies // Tourism Recreation Research. – 2016. – Т. 41. – № 3. – P. 302-313.
12. Bravata D. Using pedometers to increase physical activity and improve health: a systematic review / D. Bravata, C. Smith-Spangler, V. Sundaram, A. Gienger, N. Lin, R. Lewis, J. Sirard // Jama. – 2007. – 298(19). – P. 2296-2304.
13. Kretschmann R. Comparison of 9th grade students' physical activity levels during recess and regular class periods using objective measurement // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2016. – № 4. – P. 59-63.

Ripak M.

THE PLACE OF MOTOR ACTIVITY IN THE STRUCTURE OF FREE TIME OF ADULT WOMEN

The place of movement activity in the structure of free time of adult women has been considered in the article. The types of activities, which are devoted to the most time at the leisure of women of all ages, are determined.

The first ranking places in the structure of free time for urban women occupy the following: occupation of personal affairs (29,8%), communication with friends (28,2%), watching TV programs (27,8%). Women living in the countryside in their free time mostly prefer watching TV programs (22,2%), embroider, knit (20,0%), visit neighbors, go to visit (18,5%). Older women are more active and prefer active leisure time, while women of retirement age prefer to have passive leisure in their free time. Specially organized motor activity, that is, exercises in the structure of free time adult women living in rural areas occupy only 9 rating positions among all hobbies, and among urban women – 5 rating position.

It was found that women living in rural areas rated their own motor activity as high and medium (25.2% and 36.1% respectively). However, the motor activity of women living in the village is mostly household and only a small number of women (9.5%) indicated that they have a specially organized motor activity in their free time. In return, among urban women, the percentage of those who indicated a high level of motor activity is much lower than that of rural women (9.7%).

These results indicate the need to develop a set of measures that will promote the attraction of adult women to a systematic specially organized motor activity in their free time.

Key words: *free time, adult women, motor activity.*

Стаття надійшла до редакції 22.08.2017