

### Список використаної літератури

1. Мічуда Ю.П. «Фітнес-індустрія в Україні: проблеми та перспективи подальшого розвитку», Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури, 2013. Вип. 2 (28)13, С. 77-81.
2. Моргулець О. Б. Менеджмент у сфері послуг: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Центр учб. л-ри, 2012. 384 с.
3. Освітній менеджмент / за ред. Л. Даниленко, Л. Карамушки. Київ: Шкільний світ, 2003. 400 с.
4. Степанова О. Н. Маркетинг в физкультурно-спортивной деятельности. Москва: Сов. спорт, 2008. 480 с.
5. Тенденция развития рынка фитнес услуг в Украине : по данным Украинской федерации фитнеса. 2011: [http://fitnessuff.io.ua/s100406/tendenciya\\_razvitiya\\_rynka\\_fitnes\\_uslug\\_v\\_ukraine](http://fitnessuff.io.ua/s100406/tendenciya_razvitiya_rynka_fitnes_uslug_v_ukraine)

## ЗАЛУЧЕННЯ ЖІНОК СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ЗИМОВИЙ ПЕРІОД

*Ріпак М. О., Ріпак І. М.*

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

**Анотація.** У статті проаналізовано рівень залучення жінок сільської місцевості до рухової активності у зимовий період. Визначено причини, що перешкоджають участі жінок у заняттях спеціально організованою руховою активністю. Висвітлено основні проблеми та труднощі, що виникають у жінок в організації самостійних занять руховою активністю у зимовий період.

**Вступ.** Динамічний розвиток автомобільної промисловості, транспорту та засобів масової інформації полегшили життя людини. Водночас комфортні умови проживання, сидяча робота, міський транспорт суттєво знизили її рухову активність. Результатом низької рухової активності є різноманітні захворювання та надлишкова маса тіла, яка викликає найбільше переживань у жінок [6, 7, 8].

Досліджуючи спосіб життя жінок в Україні, було встановлено, що переважна їх більшість веде малорухливий спосіб життя. Основними видами діяльності в режимі дня жінок є: професійна діяльність, яка займає 25–30% часу усієї доби; нічний відпочинок (30%); дорога до і з місця роботи (6–7%); побутова діяльність (10–14%); приймання їжі (5–6%); відпочинок (12–15%). Також було встановлено, що з-поміж видів відпочинку переважає пасивний – читання, перегляд телепередач, а з активних видів діяльності – ходьба по магазинах, прибирання квартири, відвідування дискотек [3, 5].

Низький рівень участі жінок у фізкультурно-оздоровчій діяльності зумовлюють такі чинники: брак грошей у сімейному бюджеті; дефіцит вільного часу; висока вартість спортивних послуг; недостатня кількість спортивних закладів за місцем проживання та невідповідність їх матеріально-технічного забезпечення [2, 4].

Рухова активність жінок залежить і від пори року. У зв'язку з малою тривалістю світлового дня, низькою температурою повітря спостерігається різкий дефіцит рухової активності у зимовий період. Тому актуальним є питання залучення жінок до різних форм рухової активності та активного відпочинку.

**Мета дослідження** – визначити рівень залучення жінок сільської місцевості до спеціально організованої рухової активності у зимовий період.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати активність жінок сільської місцевості у самостійних заняттях спеціально організованою руховою активністю у зимовий період.
2. Визначити основні проблеми та труднощі, що виникають у жінок в організації самостійних занять руховою активністю та активного відпочинку в зимовий період.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, соціологічні методи (анкетування), методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для визначення рівня залучення жінок сільської місцевості до рухової активності була розроблена анкета, яка включала в себе 21 питання відкритого і закритого характеру. Для обчислення результатів використовували програму SPSS 22 [1]. Визначались рангові позиції відповідей на запитання.

В анкетуванні брало участь 745 жінок сільської місцевості, з них 260 жінок першого зрілого віку, 218 жінок другого зрілого віку і 267 жінок пенсійного віку. Серед опитаних жінок 20,9% незаміжні, 75,4% заміжні і 3,6% розлучені; 83,8% жінок мають дітей. Вищу освіту мають 43,4% жінок, середню спеціальну – 46,3%, середню – 10,3% опитаних.

Жінки, які проживають у сільській місцевості, вважають, що вони достатньо активні впродовж року (на високий рівень рухової активності вказали 25,2% жінок, середній – 36,1%, низький – 24,7% і вагалися у виборі відповіді – 14,0% опитаних жінок). Проте, взимку їхня рухова активність знижується у зв'язку із меншим обсягом робіт по господарству, відсутністю польових, городніх робіт. Рухова активність жінок є здебільшого побутового характеру, яка не передбачає занять фізичними вправами, активного відпочинку, прогулянок і лише незначна кількість жінок (11,6%) вказали, що їм властива спеціально організована рухова активність. Варто зазначити, що активність жінок сільської місцевості у заняттях фізичними вправами знижується з віком (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Активність жінок сільської місцевості у заняттях спеціально організованою руховою активністю у зимовий період**

Варіанти відповідей	Кількість жінок, %		
	перший зрілий вік (n=260)	другий зрілий вік (n=218)	пенсійний вік (n=267)
Займаюся руховою активністю систематично	16,2	12,4	6,4
Не займаюся, тому що не маю часу і умов для занять	71,9	66,5	59,2
Не бачу необхідності у заняттях	11,9	21,1	34,4

Регулярно займаються спеціально організованою руховою активністю, тобто фізичними вправами 16,2% жінок першого зрілого віку, 12,4% жінок другого зрілого віку і 6,4% жінок пенсійного віку, які проживають у сільській місцевості. На заняття фізичними вправами жінки витрачають від 15 хвилин до 1 години.

Основними причинами, що перешкоджають участі жінок у самостійних заняттях руховою активністю у зимовий період, жінки назвали відсутність знань з питань організації занять фізичними вправами, відсутність вільного часу, короткий світловий день, некомфортну температуру повітря, відсутність спортивного інвентарю.

Жінки, які проживають у сільській місцевості, оцінюють власний рівень знань, вмінь і навичок з питань організації самостійних занять руховою активністю як низький (35,2%) та нижче за середній (35,3%). На високий рівень знань, вмінь і навичок вказали незначна кількість жінок (8,0%).

Незважаючи на зменшення обсягу робіт по господарству у зимовий період, жінки, які проживають у сільській місцевості, вказують на відсутність вільного часу для занять спеціально організованою руховою активністю: лише 14,4% жінок сільської місцевості зазначили, що мають вільний час кожного дня, інколи – 34,5% дорослих жінок, практично ніколи – 51,5%.

Серед проблем і труднощів, що виникають у жінок при організації самостійних занять руховою активністю і активного відпочинку у зимовий період, жінки вказали такі: відсутність інвентарю (лижі, ковзани), невміння кататися на лижах чи ковзанах, відсутність обладнаних місць для активного відпочинку за місцем проживання. Так, на відсутність обладнаних місць для активного відпочинку за місцем проживання вказали 65,8% жінок, на відсутність інвентарю – 71,2% опитаних, на невміння кататися на лижах чи ковзанах – 61,7% жінок.

**Висновки.** Проведені дослідження засвідчили, що жінки сільської місцевості мають недостатній рівень рухової активності в зимовий період. Рухова активність жінок є здебільшого побутового характеру, незначна кількість жінок (11,6%) займається спеціально організованою руховою активністю. Це пов'язано з відсутністю знань з питань організації самостійних занять руховою активністю, відсутністю вільного часу та поганим забезпеченням спортивним зимовим інвентарем. Відповідно виникає потреба в розробленні та проведенні різних форм занять фізичними вправами в зимовий період за місцем проживання з використанням доступних засобів та інвентарю. Також є необхідність в облаштуванні місць для активного зимового відпочинку за місцем проживання жінок сільської місцевості.

#### **Список використаної літератури**

1. Бююль А., Цёфель П. SPSS: Искусство обработки информации. Анализ статистических данных и восстановление скрытых закономерностей : Перевод с немецкого. СПб. : ДиаСофтЮП, 2005. 608 с.
2. Кириленко О. М. Залучення населення України до спортивно-оздоровчої активності: соціологічний аналіз проблеми. Парадигма здорового способу життя: духовні та фізичні компоненти : збірник наукових статей II Міжнародної науково-теоретичної конференції кафедри соціально-гуманітарних дисциплін. К. : НУФВСУ, 2010. С. 51–66.
3. Мосейчук Ю., Мороз О. Взаємозв'язок рівня рухової активності та показників маси та складу тіла жінок першого періоду зрілого віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2014. Вип. 2. С. 75–78.

4. Ріпак М., Ріпак І. Особливості рухової активності жінок. Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. Івано-Франківськ, 2019. Вип. 33. С. 72–78. doi: 10.15330/fcult.33.72-78

5. Синиця Т., Шестерова Л. Дослідження актуальності занять з оздоровчої аеробіки для жінок першого зрілого віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків : ХДАФК, 2017. № 6(62). С. 97–101. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv\\_2017\\_6\\_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv_2017_6_21).

6. Шевців У., Іваночко В., Турка Р. Зміни показників фізичної працездатності жінок під впливом фітнес-тренувань за програмою Zumba. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції. Львів : ЛДУФК, 2018. С. 170–173.

7. Benedetti T., Borges L., Petroski E. Physical activity and mental health status among elderly people. Revista Saude Publica, 2008. № 42. pp. 302–307. Режим доступу: <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102008005000007>

8. Wojciechowska P. Physical activity and human health. Medical Studies. Studia Medyczne, 2015. № 30(4). P. 254–260. doi:10.5114/ms.2014.47924.

## ПІЛАТЕС ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ГНУЧКОСТІ СТУДЕНТОК

*Севостьянова К. В., Мацухова Є. Є.*

Бердянський державний педагогічний університет

**Анотація.** Стаття актуалізує питання підвищення рівня гнучкості студенток засобами пілатесу. У роботі визначено вихідний рівень розвитку гнучкості та перевірено ефективність авторського комплексу за системою пілатес.

**Вступ.** В останні роки спостерігається різке погіршення стану здоров'я і фізичної підготовленості молоді. За даними наукових досліджень, лише близько 10% молоді можна вважати здоровою, близько 40% страждають хронічними захворюваннями [4]. Різко прогресують хвороби серцево-судинної і кістково-м'язової систем, які багато в чому обумовлені недостатньою м'язовою руховою активністю в поєднанні з несприятливими екологічними умовами та харчуванням [1].

У міру дорослішання мускулатура студента, природно, втрачає силу і розмір. Так само, вона стає набагато менш податливою і менш еластичною. Це дуже сильно впливає на