

**РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА
КУЛЬТУРИ ВІЛЬНОГО ЧАСУ ДОРΟΣЛИХ ЖІНОК**

Рінак Мар'яна, Рінак Ігор

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Анотація:

Вільний час є важливим засобом формування особистості людини, сприяє процесам відновлення розумової та фізичної працездатності. Важливим компонентом дозвілля постає рухова активність, як невід'ємна складова раціонального способу життя особистості. Завдання дослідження: з'ясувати наявність вільного часу у дорослих жінок, які проживають у сільській та міській місцевості; визначити види діяльності, властиві для дорослих жінок у вільний час; визначити місце рухової активності у структурі дозвілля дорослих жінок. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури, соціологічні методи, математично-статистична обробка результатів дослідження.

Дослідження проводилося шляхом анкетування жінок, у якому брало участь 1864 дорослі жінки, з них 1119 жінок проживають у містах і 745 – 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: 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.

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%). Міські жінки у вільний час займаються особистими справами (29,8%), спілкуються з подругами (28,2%), переглядають телевізійні програми (27,8%).

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

Ключові слова:

рухова активність, дорослі жінки, культура вільного часу.

Movement activity as constituents of culture of free time of adult women.

Free time is an important means of forming the personality of a person, promotes processes of restoration of mental and physical efficiency. An important component of leisure is motor activity, as an integral part of the rational way of life of the individual. Objectives of the study: to find out the availability of free time in adult women living in rural and urban areas; determine the types of activity characteristic of adult women in their free time; determine the place of motor activity in the leisure structure of adult women. Methods of research: theoretical analysis and generalization of data of scientific and methodical literature, sociological methods, mathematical and statistical processing of research results.

The research was conducted by questionnaires of women, in which 1864 adult women participated, of which 1119 women live in cities and 745 in rural areas. As a result of the survey, it was found that women living in rural areas have considerably less free time than women living in urban areas: only 14,4% of women in rural areas have free time every day, sometimes – 34,5% of adult women, almost never – 51,5%. Among women living in cities, 55,7% have free time every day, sometimes – 34,5% of respondents and almost never – 9,8% of adult women.

In rural areas, women in their free time mostly prefer watching television programs (22,2%), embroider, bind (20,0%), visits neighbors (18,5%). Urban women are engaged in personal matters in their free time (29,8%), communicate with their friends (28,2%), watching television programs (27,8%).

Specially organized motor activity in the structure of free time of adult women living in rural areas is ranked 9 among all hobbies, and among urban women – 5 rating places. 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.

motor activity, adult women, culture of free time.

Двигательная активность как составляющая культуры свободного времени взрослых женщин.

Свободное время является важным средством формирования личности человека, способствует процессам восстановления умственной и физической работоспособности. Важным компонентом досуга является двигательная активность, как неотъемлемая составляющая рационального образа жизни личности. Задачи исследования: выяснить наличие свободного времени у взрослых женщин, проживающих в сельской и городской местности; определить виды деятельности, свойственные взрослым женщинам в свободное время; определить место двигательной активности в структуре досуга взрослых женщин. Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научной и методической литературы, социологические методы, математически-статистическая обработка результатов исследования.

Исследование проводилось путем анкетирования женщин, в котором участвовало 1864 взрослые женщины, из них 1119 женщин проживают в городах и 745 – в сельской местности. В результате проведенного анкетирования установлено, что женщины сельской местности имеют значительно меньше свободного времени, чем городские женщины. Только 14,4% женщин сельской местности имеют свободное время каждый день, иногда – 34,5% взрослых женщин, практически никогда – 51,5%. Среди женщин, проживающих в городах, 55,7% имеют свободное время каждый день, иногда – 34,5% опрошенных и практически никогда – 9,8% взрослых женщин.

Женщины, проживающие в селе, в свободное время в основном предпочитают просмотр телевизионных программ (22,2%), вышивают, вяжут (20,0%), посещают соседей, ходят в гости (18,5%). Городские женщины в свободное время занимаются личными делами (29,8%), общаются с подругами (28,2%), просматривают телевизионные программы (27,8%).

Специально организованная двигательная активность в структуре свободного времени взрослых женщин сельской местности занимает 9 рейтинговое место среди всех увлечений, а в городских женщин – 5 рейтинговое место. Специально организованная двигательная активность является свойственной 22,4% женщин первого зрелого возраста, 19,5% женщин второго зрелого возраста и 15,1% женщин пенсионного возраста, то есть с возрастом уменьшается количество женщин, занимающихся физическими упражнениями.

двигательная активность, взрослые женщины, культура свободного времени.

Постановка проблеми. Проблеми вільного часу людини ґрунтовно досліджуються з епохи інтенсивного розвитку промисловості, початків науково-технічної революції. Особливого значення зазначена проблема набуває в сучасних умовах інформаційного суспільства, яке вносить значні зміни до традиційного способу життя людини [2, 7].

Вільний час безпосередньо впливає на вирішення важливих для всього людства проблем: екологічних (охорона і відновлення природного середовища), медико-соціальних (подовження тривалості життя людини, поліпшення самопочуття населення, якості життя) тощо. Усе це привертає увагу до проблем вільного часу не лише науковців, а й широких груп населення [1, 2, 7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Основними термінами, які застосовуються при вивченні структури та особливостей проведення часу людиною є – «вільний час», «дозвілля», «культура дозвілля». Термін «культура вільного часу» є своєрідною узагальнюючою категорією, що дозволяє розглядати діяльність людини протягом вільного часу як цілісну структуру пов'язаних між собою компонентів [3].

Вільний час є важливим засобом формування особистості людини, сприяє процесам відновлення розумової та фізичної працездатності. Період вільного часу спрямований на виконання ряду функцій, зокрема, функції розвитку здібностей та реалізації інтересів особистості, функції розваги, відпочинку та соціальної функції. У цьому контексті важливим компонентом дозвілля постає рухова активність, як невід'ємна складова раціонального способу життя особистості. Рухова активність спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу та досягнення фізичної досконалості [1, 2, 7, 14, 15].

У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» вказується, що для більшої частини дорослого населення характерною є гіпокінезія. Достатній рівень оздоровчої рухової активності мають лише 3% населення віком від 16 до 74 років, середній рівень – 6% населення, низький рівень – 33% населення [5].

Проблема оптимізації рухової активності та організації вільного часу людини активно досліджується в останні роки. Зокрема, особливості рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років у вільний час досліджував А.Б. Мандюк [4]; формування культури дозвілля студентів висвітлено у працях І. Олійника та К. Єрусалимець [6]; бюджет вільного часу та рекреаційної активності студентів вивчав О. Садовський [8]; рухову активність жінок-викладачів вищих навчальних закладів третього періоду зрілого віку досліджував О. В. Федорюк [9]. У працях закордонних авторів [10, 11, 12, 13] також висвітлюються питання місця рухової активності у дозвіллі людей різного віку.

Водночас, на сьогодні є недостатньо досліджень, які б містили дані стосовно місця рухової активності у культурі вільного часу дорослих жінок. З огляду на вище вказане, дане дослідження є актуальним.

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 наявність вільного часу у дорослих жінок, які проживають у сільській та міській місцевості.
2. Визначити види діяльності, властиві для дорослих жінок у вільний час.
3. Визначити місце рухової активності у структурі дозвілля дорослих жінок.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури, соціологічні методи, математично-статистична обробка результатів дослідження.

Організація дослідження. Дослідження проводилося шляхом анкетування жінок, у якому брало участь 1864 дорослі жінки, з них 706 жінок першого зрілого віку, 509 жінок

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

другого зрілого віку і 649 жінок пенсійного віку. Серед опитаних жінок 1119 проживають у містах і 745 – у сільській місцевості.

Результати дослідження. У результаті проведеного анкетування встановлено, що у жінок, які проживають у сільській місцевості, значно менше вільного часу, ніж у жінок, які проживають у містах. Це пов'язано з великою кількістю обов'язків, які мають жінки, що проживають у селі (ведення домашнього господарства, робота на земельних ділянках тощо). Так, лише 14,4 % жінок сільської місцевості мають вільний час кожного дня, інколи – 34,5% дорослих жінок, практично ніколи – 51,1%. Серед жінок, що проживають у містах, 55,7% мають вільний час кожного дня, інколи – 34,5% опитаних і практично ніколи – 9,8% дорослих жінок (рис. 1).

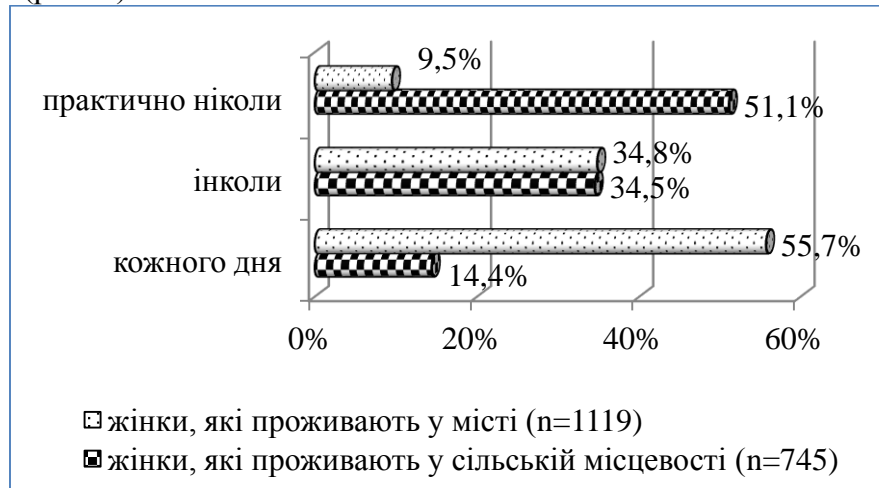


Рис. 1. Наявність вільного часу у дорослих жінок (n=1864)

Окрім того встановлено, що найменше вільного часу у жінок зрілого віку, що проживають у сільській місцевості (рис. 2). Так, кожного дня вільний час мають лише 5,9% жінок першого зрілого віку і 2,8% жінок другого зрілого віку, які проживають у сільській місцевості. Натомість більша кількість жінок зрілого віку, які проживають у місті, мають вільний час кожного дня (12,1% жінок першого зрілого віку і 11,3% жінок другого зрілого віку).

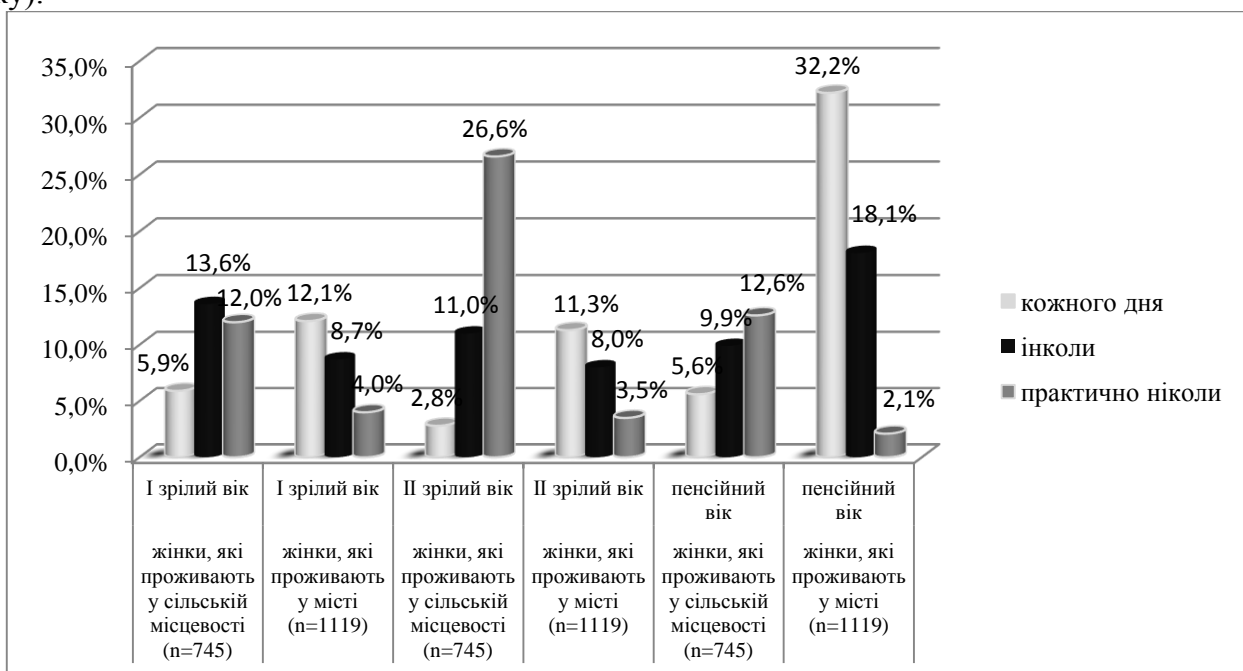


Рис. 2. Наявність вільного часу у жінок різного віку сільської і міської місцевості

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Варто зазначити, що 12,0% жінок першого зрілого віку і 26,6% жінок другого зрілого віку сільської місцевості практично ніколи не мають вільного часу. Натомість у містах таких жінок значно менше.

Серед жінок пенсійного віку сільської місцевості кількість тих, що кожного дня мають вільний час, становить 5,6%, у містах – 32,2% опитаних. На відсутність вільного часу вказали 12,6% жінок пенсійного віку, що проживають у селі і 2,1% міських жінок пенсійного віку.

У проведеному анкетуванні було з'ясовано тривалість вільного часу у жінок різного віку. Так, більшість дорослих жінок, які мають вільний час впродовж дня, зазначили, що його тривалість коливається в межах від 30 хвилин до 2 годин. Тривалість вільного часу у вихідні дні є більшою і коливається в межах від 3 до 4 годин. Значна кількість дорослих жінок вказала, що вільного часу у них мало.

Аналізуючи структуру вільного часу дорослих жінок, 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%).

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%) (табл.1).

Таблиця 1

Види занять, властиві для дорослих жінок 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 (активний відпочинок, прогулянки тощо)	1,2	12	1,6	12

Варто зазначити, що культура 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. 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. 3).

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ



Рис. 3. 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 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.

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 відповіді	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. Вище наведені дані свідчать про недооцінку жінками важливості рухової активності для їхнього здоров'я.

Висновки. Вільний час кожного дня мають 14,4% жінок сільської місцевості, 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 культурі вільного часу міських жінок займають такі: заняття особистими справами (29,8%), спілкування з друзями (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%).

Спеціально організована рухова активність у культурі вільного часу дорослих жінок, які проживають у сільській місцевості посідає лише 9 рейтингове місце серед усіх захоплень, а у міських жінок – 5 рейтингове місце. Дорослі жінки надають перевагу побутовій руховій активності, яка займає більшу частину доби. Натомість спеціально організованій руховій активності приділяється недостатньо уваги.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на залучення дорослих жінок до спеціально організованої рухової активності у вільний час.

Список літературних джерел:

References:

1. Бойко О. П. Культура дозвілля у суспільстві ризику [монографія]. Суми : ДВНЗ "УАБС НБУ". 2011, 285 с.
2. Бочелюк В. Й., Бочелюк В. В. Дозвіллязнавство : навч. посіб. К. : Центр навчальної літератури. 2006, 208 с.
3. Мандюк А. В. Рухова активність в культурі вільного часу як об'єкт наукового дослідження. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 139 (2). 2016, С. 101–105.
4. Мандюк А. Особливості рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15-17 років у вільний час. Слобожанський науково-спортивний вісник. Випуск 2(58). Харків : ХДАФК. 2017. С. 53–57.
5. 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.
6. Олійник І., Єрусалимець К. Формування культури дозвілля студентської молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. у-ту ім. Лесі Українки. Випуск 1 (21). Луцьк. 2013, С. 207–212.
7. Піча В. М. Культура вільного часу : Філософсько-соціологічний аналіз. Л. : Світ. 1990, 151 с.
8. Садовський О. Дослідження бюджету вільного часу та рекреаційної активності студентів. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Випуск 6 (76) 16. К. 2016, С. 103–106.
9. Федорюк О. В. Рухова активність жінок-викладачів вищих навчальних закладів третього періоду зрілого віку [Електронний ресурс]. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. Випуск 17. 2013, С. 164–168.
10. Benedetti T., Borges L., Petroski E. Physical activity and mental health status among elderly

1. Boyko O.P. Culture of leisure in a society of risk [monograph]. Sumy: DBS "UABS NBU". 2011, 285 pp.
2. Bochelyuk V. Y., Bochelyuk V. V. Recreation: teaching. manual K. : Center for Educational Literature. 2006, 208 p.
3. Mandyuk A. V. Rukhova activity in the culture of free time as an object of scientific research. Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences. Physical education and sports. Ed. 139 (2). 2016, pp. 101-105.
4. Mandyuk A. Features of motor activity of students of general education schools aged 15-17 in their free time. Slobozhansky Scientific and Sport Newsletter. Ed. 2 (58). Kharkiv: KDAFK. 2017, pp. 53-57.
5. National strategy for motor activity improvement in Ukraine up to 2025 "Motor activity - a healthy lifestyle - a healthy nation" Approved by the decree of the President of Ukraine from February 9, 2016 No. 42/2016.
6. Oleinik I., Jerusalem K. Formation of leisure culture of student youth. Physical education, sports and health culture in modern society: Coll. of sciences works. Eastern Europe Lesia Ukrainka national university. Ed. 1 (21). Lutsk. 2013, pp. 207-212.
7. Picha V. M. Culture of free time: Philosophical and sociological analysis. L.: The world. 1990, 151 pp.
8. Sadovskyi O. Study of the budget of free time and recreational activity of students. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): sciences. Journal of National M. P. Drahomanov Pedagogical univer. Series 15, Ed. 6 (76) 16. K. 2016, pp. 103-106.
9. Fedoriuk O. V. Rukhova activity of female teachers of higher educational institutions of the third period of mature age [Electronic resource]. Bulletin of the Precarpathian University. Physical Education. Issue 17. 2013, pp. 164-168.
10. Benedetti T., Borges L., Petroski E. Physical activity and mental health status among elderly people. Revista Saude Publica. № 42. 2008, pp. 302–307.
11. Bravata D., Smith-Spangler C., Sundaram V., Gienger A., Lin N., Lewis R., Sirard J. Using

people. *Revista Saude Publica*. № 42. 2008, pp. 302–307.

11. Bravata D., Smith-Spangler C., Sundaram V., Gienger A., Lin N., Lewis R., Sirard J. Using pedometers to increase physical activity and improve health: a systematic review. *Jama*. 298(19). 2007, P. 2296–2304.

12. 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*. № 4. 2016, P. 59–63.

13. Merritt R. et al. An exploration of recreational activities while travelling relative to psychographic tendencies. *Tourism Recreation Research*. T. 41. № 3. 2016, P. 302–313.

14. Rejeski W. J., Mihalko S. L. Physical activity and quality of life in older adults. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*. № 56. 2001, pp. 23–35.

15. Wojciechowska P. Physical activity and human health. *Studia Medyczne*. 30 (4). 2015, P. 254–260.

pedometers to increase physical activity and improve health: a systematic review. *Jama*. 298(19). 2007, P. 2296–2304.

12. 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*. № 4. 2016, P. 59–63.

13. Merritt R. et al. An exploration of recreational activities while travelling relative to psychographic tendencies. *Tourism Recreation Research*. T. 41. № 3. 2016, P. 302–313.

14. Rejeski W. J., Mihalko S. L. Physical activity and quality of life in older adults. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*. № 56. 2001, pp. 23–35.

15. Wojciechowska P. Physical activity and human health. *Studia Medyczne*. 30 (4). 2015, P. 254–260.

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1293625>

Відомості про авторів:

Ріпак М. О.; orcid.org/0000-0002-2799-8726; m.ripak.27@gmail.com; Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, вул. Тадеуша Костюшка, 11, Львів, 79000, Україна.

Ріпак І. М.; orcid.org/0000-0002-8210-7420; ihor_ripak@ukr.net; Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, вул. Тадеуша Костюшка, 11, Львів, 79000, Україна.