Мила Долиніна
Світлана Коляденко
(Київ, Україні)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ
(Розвиток фізкультури і спорту в сучасних умовах)

ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК ТА ДІВЧАТ.

Кожна людина незалежно від статі, етнічних, культурних або економічних особливостей, гендерної ідентифікації, а також наявності чи відсутності інвалідності, має право на участь у фізичній активності з метою зміцнення здоров'я. На жаль, жінки та дівчата не мають однакового доступу до фітнесу, фізичної активності та однакових можливостей (неважливо, чи йдеться про заняття у залі чи на вулиці). Підвищений рівень фізичної бездіяльності негативно впливає на здоров'я, навколишнє середовище, економічний розвиток, благополуччя населення та якість життя. Зниження фізичної активності частково пов'язане із малорухомою поведінкою у вільний час, на роботі та вдома, а також із користуванням пасивним транспортом. Широкі дослідження доводять, що регулярні фізичні навантаження надають ширші переваги, а ніж просто покращення загального стану, психічного та фізичного здоров'я, і що вони напряму пов'язані із попередженням та лікуванням неінфекційних захворювань, таких як захворювання серцево-судинної системи, деяких видів раку та діабету другого типу [1]. Різницю між рівнями фізичної активності можна пояснити значною нерівністю у плані можливостей залучення до фізичної активності з точки зору статі та соціального статусу [3]. Дівчата, жінки, старші люди, люди з інвалідністю або хронічними захворюваннями, із низьким соціально-економічним статусом, мігранти та мешканці сільської місцевості часто не мають вільного доступу до

безпечних, доступних (в тому числі у фінансовому плані) та відповідних місць для заняття фізичною активністю. Збільшення можливостей цих груп займатися фізичною активністю повинно бути пріоритетним завданням та основним принципом регіональної та глобальної стратегій. Асоціація ukactive та організація Sport England опублікували практичний посібник із покращення надання послуг жінкам та дівчатам, у якому досліджуються останні висновки та дані, отримані внаслідок дослідження за участі жінок віком від 16 років. У топ-10 причин не відвідування фітнес-клубів та спортивних центрів потрапили наступні: нестача часу, догляд за дітьми та відсутність фінансових можливостей, з міркуваннь безпеки, обмежений доступ до об'єктів, негативне ставлення до свого тіла, відсутність потрібного одягу та/або обладнання, невпевненість у собі та низька самооцінка, вплив батьків та інших членів родини, сприйняття спорту як області, де домінують чоловіки, гендерні стереотипии, відсутність жінок як прикладу для наслідування, домагання та насильство, упередження щодо сексуальності, інвалідності та етнічної приналежності. Область нашої діяльності грає основну роль у наданні більшій кількості жінок та дівчат можливості стати більш фізично активними шляхом демонстрації того, що у цій області розуміють наявність перешкод на шляху до фізично-оздоровчої активності для різних груп населення, а також роблять все можливе, аби усунути проблеми. Ця область діяльності отримує визнання з боку області охорони здоров'я, і це є вирішенням сучасних проблем здоров'я та фізичної активності. Якщо в цій області діяльності є стабільна база клієнтів-жінок, і їх кількість буде збільшуватися, це може привести до «ефекту снігової кулі»: особи з їхніх соціальних та особистих кіл спілкування теж можуть приєднатися. Аналіз потреб центру або клубу допоможе визначити, представниці яких конкретних груп жінок або дівчат відсутні під час поточної діяльності. Це може означати, що існуюча діяльність не підходить цільовій групі або не зосереджена на ній, відповідно, потрібно докласти додаткових зусиль, аби повідомити цільову групу про нові ініціативи з метою забезпечення того, що у майбутньому вони стануть клієнтками або членами центрів чи

клубів. Процес планування починається із рішення включити конкретну групу до діяльності та докладання клубом зусиль для того, щоб це стало основним напрямком діяльності на шляху підвищення ступеню залучення. Під час планування наступних дій персонал та управління повинні враховувати, які саме покращення, зміни або нові ініціативи будуть найкраще сприйматися цільовою групою. Аби вони були доречними та ефективними, необхідно враховувати точні характеристики саме цієї групи. Простіше кажучи, це означає відповідь на питання: хто належить до цільової групи? Визначивши, хто належить до цільової групи (наприклад, визначивши, що це підлітки чи літні люди), потрібно дізнатися їхню думку та пропозиції, а також залучити їх до процесу планування. Ця інформація з перших рук надасть чітку картину їхніх потреб, що дозволить адаптувати заняття до них. Наступні питання повинні допомогти отримати базову інформацію про те, хто належить до цільової групи та як їх краще обслуговувати (вік уасниць, місце проживання, їхні вподобання і т.п.). Після визначення цільової групи потрібно ретельно спланувати особливу ініціативу, яка задовольнить її потреби. Тут вирішальне значення має знання перешкод та викликів на шляху групи до фізичної активності. Ваша ініціатива повинна долати визначені перешкоди та бути для учасниць групи доступною можливістю взяти участь у запропонованій діяльності та потенційно стати членами клубу. Незважаючи на те, чи йдеться про ініціативу, програму, захід або кампанію, ініціатива повинна відповідати потребам цільової групи та бути доречною. Важлива частина планування – визначення тренера (бажано жінки), яка знає про перешкоди на шляху групи до активності, а також завзятого члена команди, який твердо вірить у позитивний результат ініціативи і не стане здаватися [3]. Під час створення ініціативи необхідно враховувати наступні ключові аспекти:

• ініціатива, що розроблюється, повинна відповідати віку учасниць;

• вона повинна бути комфортною для жінок будь-якого походження та з будь-якими можливостями;

• вона повинна бути сформована відповідно до рівнів фізичної активності та враховувати основні етапи життя учасниць;

• вона повинна бути гнучкою, веселою та дружньою. Було доведено, що ці компоненти необхідні для забезпечення довіри та підтримки. Під час створення програм фізичної активності, пошуку підходів до жінок старшого покоління потрібно пам’ятати про те, що їх потреби та цінності відрізняються від молодшого покоління і що на їх шляху до фізичної активності стоять інші перешкоди та виклики. Сюди можуть входити низька самооцінка, артеріальний тиск, стан здоров’я. Під час спілкування із старшими жінками та спроб їх мотивувати потрібно ділитися позитивними ідеями, використовувати відповідні візуальні матеріали та демонструвати зразки (рольових моделей) відповідно до віку; створити безпечний простір для таких жінок, де на них не буде «тиснути» рівень фізичної підготовки молодшого покоління; проінформувати їх про переваги фізичної активності щодо фізичного та психічного здоров’я, а також концепцію активних пізнавальних навичок; продемонструвати соціальні переваги групових занять спортом (як створення нових відносин та підтримки [2]. Жінки та дівчата із уразливих груп населення можуть стикнутися із різноманітними перешкодами на шляху до фізичної активності та регулярних занять спортом, від стереотипів до економічних труднощів або соціального відчуження. Вони можуть не мати освіти або доступу до оздоровчої діяльності, фізичної активності або спорту. Залучення жінок та дівчат із цих груп населення шляхом запланованих кампаній або ініціатив не лише надає їм доступ до покращення стану їх здоров’я та фізичної форми, а й спонукає до позитивних змін. Підтримка жінок та дівчат, в яких відсутні фінансові можливості для відвідування фітнес-клубів або спортивних центрів, надає їм шанс змінити їх життя, насолодитися перевагами активного способу життя і створити приклад суспільної діяльності. Під час планування такої діяльності потрібно розуміти, про важливість для цієї групи додаткових факторів, які впливають на її учасниць. Найбільш розповсюджені перешкоди на шляху до фізичної активності – пов’язані із навколишнім середовищем, психологічні та

особисті. Аби покращити розуміння цієї цільової групи, потрібно враховувати наступні пункти: створити опитування, аби визначити потреби її учасниць, їх про уподобання та можливі перешкоди; запланувати, як саме можна подолати можливі перешкоди, як саме можна покращити можливості доступу групи до тренування; створити безпечні зони для них; адаптувати обладнання або приміщення до потреб цих жінок та дівчат; врахувати роботу над їхньою самооцінкою та мотивувати їх дбати про своє здоров'я у теперішньому та майбутньому. Ставши більш фізично активними, жінки та дівчата зможуть значно покращити якість свого життя. Участь у заняттях фітнесом або спортом також допоможе їм розвинути такі життєві навички, як робота у команді, спілкування, робота з емоціями, зниження стресу, тривожності або депресії, а також підвищити самооцінку та впевненість у собі [1].

Література:

1. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К.: Здоров'я, 1996.
2. Ракитина Р.И., Подопригора Е.И. Оздоровительная физическая культура для женщин среднего и пожилого возраста. – К.: Здоров'я, 1991.
3. Сермеев Б.В. Женщинам о физической культуре. – К.: Здоров'я, 1991.

Матеріали III Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції **«Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Євразії»** // Збірник наукових праць. – Переяслав, 2023 р. –97-99 с.

Відомості про автора:

1. Долиніна Мила Милківна – старший викладач кафедри фізичного виховання НУХТ; тел.: 0974155396; m0309195@gmail.com; сертифікат: ТАК; про конференцію дізналася від колег; потребую отримувати запрошення від оргкомітету про наступні наукові конференції на свою електронну адресу.
2. Коляденко Світлана Ананіївна – старший викладач кафедри фізичного виховання НУХТ; тел.: 0978467542; kolyadenko.sveta@ukr.net; сертифікат: ТАК; про конференцію дізналася від колег; потребую отримувати запрошення від оргкомітету про наступні наукові конференції на свою електронну адресу.