

УДК 796.011

ЖІНОЧЕ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ: ПЕРЕВАГИ СПОРТУ ТА ФІТНЕСУ ДЛЯ ЖІНОК

В. М. Потерайко, О. Р. Федоришина, П. П. Червук

здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, 1 курс (за інтегрованим планом), спеціальність «Терапія і реабілітація»,

навчально-науковий інститут охорони здоров'я

Науковий керівник – ст. викладач О. І. Ніколенко

*Національний університет водного господарства та природокористування,
м. Рівне, Україна*

У статті розглядається вплив фізичної активності, а також переваги спорту і фітнесу для жіночого здоров'я. Проведено аналіз літературних джерел щодо впливу занять фітнесом і спортом на функціональний стан жінок, зокрема фізичну та психоемоційну компоненти. Виявлено, що серед жінок найбільш популярною формою фізичної активності є оздоровчий фітнес.

Комплексні фітнес-тренування, що поєднують різні напрями, сприяють розвитку гнучкості, швидкості, сили та витривалості. Доведено, що регулярні заняття спортом заряджають енергією, знижують рівень стресу, зміцнюють імунну, серцево-судинну та інші системи організму, а також допомагають підтримувати оптимальну масу тіла. Фізична активність і спорт є ефективними засобами для підтримки як фізичного, так і психічного здоров'я.

Ключові слова: фізична культура, спорт, жінка, людина, здоров'я, фітнес.

The article examines the impact of physical activity, as well as the benefits of sports and fitness for women's health. An analysis of literary sources on the influence of fitness and sports on the functional state of women, in particular physical and psychoemotional components, was carried out. It was found that health fitness is the most popular form of physical activity among women.

Complex fitness training, combining different areas, contributes to the development of flexibility, speed, strength and endurance. Regular exercise has been proven to energize, reduce stress, strengthen the immune, cardiovascular, and other body systems, and help maintain optimal body weight. Physical activity and sports are effective means of maintaining both physical and mental health.

Keywords: physical education, sport, woman, human, health, fitness.

В сучасному світі жінки не лише активно взаємодіють з різними сферами життя, але й виявляють все більше зацікавлення в збереженні та поліпшенні свого фізичного та психічного здоров'я [1].

Спорт та фітнес стають необхідною складовою активного способу життя для сучасних жінок. У цьому контексті важливо дослідити та висвітлити переваги, які приносить фізична активність жінкам у їхньому повсякденному житті. Із зростанням уваги до здоров'я та самопідтримки, жінки виявляють специфічний інтерес до спорту та фітнесу. Це не лише можливість підтримувати ідеальну фізичну форму, але й засіб для досягнення загального благополуччя та самовдосконалення.

Здатність жінок активно впливати на своє здоров'я та життя через фізичну активність є ключовим аспектом сучасного фемінізму, де вони визнають важливість своєї ролі в суспільстві та дбають про свою самоідентифікацію. У цьому дослідженні ми розглянемо різні аспекти, які роблять спорт та фітнес особливо корисними для жінок. Вивчення переваг фізичної активності для жінок не лише допоможе розкрити їхню роль у збереженні здоров'я, але й забезпечить обґрунтування для поширення культури спорту серед представниць прекрасної половини людства [1; 2].

Матеріали і методи. З метою ознайомлення зі станом досліджуваного питання було проведено аналіз та опрацювання науково-методичної літератури, інтернет-джерела. Теоретичні положення з питань жіночого здоров'я та фізичної активності, переваги спорту та фітнесу для жінок.

Спорт та фітнес в сучасному світі визнані ключовими складовими активного та здорового способу життя. У цьому контексті важливо розглянути особливі переваги, які спорт та фітнес можуть принести саме жінкам.

Абсолютно всі фахівці в області жіночого здоров'я – гінекологи, мамологи, репродуктологи, дієтологи – вважають, що заняття спортом обов'язково повинні займати важливе місце в житті кожної жінки [3] (рисунок).



Рисунок. Переваги спорту та фітнесу для жінок

Аеробні можливості жінок визначають їхню здатність до роботи серцево-судинної системи та легеневого апарату під час фізичної активності.

- *Серцево-судинна система:*

Жінки мають свої особливості в роботі серцево-судинної системи. Зазвичай, їхні серця більш чутливі до допоміжних механізмів і здатні швидше адаптуватися до змін інтенсивності фізичного навантаження. Заняття аеробними вправами підвищують кардіорезерв жінок, поліпшують роботу серця та знижують ризик серцево-судинних захворювань.

- *Легеневий апарат:*

Жіночий легеневий апарат, як правило, має вищу ефективність, оскільки обсяг легенів у жінок може бути відносно більшим порівняно з обсягом легенів у чоловіків. Це сприяє кращій сатурації крові киснем та покращенню вентиляції легень під час тренувань.

• *Метаболізм:* Обмін речовин у жінок може відрізнятись від чоловічого через вплив гормонального фону. Наприклад, жіночий організм може сприймати та використовувати жири як джерело енергії ефективніше, особливо під час тривалої аеробної активності.

• *Гормональні коливання:* Фази менструального циклу можуть впливати на аеробні можливості жінок. Наприклад, на етапі овуляції може відзначитися збільшення кисневого споживання, що може позитивно впливати на тривалість та інтенсивність тренувань.

• *Гнучкість та координація:* Жінки часто мають природну схильність до кращої гнучкості та координації, що може сприяти більш ефективній роботі при аеробних вправах, таких як танці, аеробіка чи плавання.

Аеробні можливості жінок, які визначаються за рівнем максимального споживання кисню (МСК), в середньому на 25–30% нижчі ніж у чоловіків. Обмеження в аеробній продуктивності призводять до того, що при збільшенні інтенсивності фізичної роботи жіночий організм швидше переходить на анаеробну енергопродукцію, що свідчить про нижчий поріг анаеробного обміну (ПАНО) порівняно з чоловіками [4].

Особливістю аеробної роботи жінок є їхня вища здатність до утилізації жирів у порівнянні з чоловіками. Жирові запаси в жіночому організмі становлять близько 30% маси тіла, що є значно більшим як у відносному, так і в абсолютному вимірі. Проте використання жирів як джерела енергії є менш економним з точки зору споживання кисню, що може обмежувати виконання роботи в умовах його дефіциту.

Дослідження свідчать, що активний спосіб життя позитивно впливає на репродуктивне здоров'я жінок, сприяючи нормалізації менструального циклу та зниженню ризику деяких гінекологічних захворювань.

Нежіночі види спорту є небезпечними для здоров'я. При виборі занять певним видом спорту слід уникати таких, що викликають великі навантаження. У жінок швидкість і частота рухів на 10–15% нижча ніж у чоловіків. На відміну від чоловічої, жіноча фізіологія від природи не призначена для важких фізичних випробувань. Абсолютна м'язова сила у жінок менша, тонкі м'язові волокна і менша м'язова маса. Жінки набагато більше схильні до травм опорно-рухового апарату: суглобів, хребта, кісток. При постійних надмірних навантаженнях та силових тренуваннях відбувається зростання м'язової маси та заміщення нею жирових тканин організму. Зі сторони це здається привабливо: тіло стає більш підтягнутим, струнким, рельєфним, але недостатній відсоток жирових тканин в організмі жінки може призвести до проблем менструального циклу, шкіри, нервової системи та велика ймовірність порушенням гормонального фону. Тому жінкам не рекомендується займатись такими видами спорту, як важка атлетика, бойові єдиноборства, бодібілдинг.

Займаючись екстремальними видами спорту з високими навантаженнями, жінки піддають своє здоров'я значному ризику. За статистикою, здатність до зачаття у професійних спортсменок у 3–5 разів нижча ніж у жінок, які не займаються спортом професійно. З огляду на це, для збереження жіночого здоров'я доцільніше обирати помірні фізичні навантаження [5; 6].

Жінки та дівчата із соціально вразливих груп часто стикаються з численними перешкодами на шляху до регулярної фізичної активності, починаючи від упереджень і закінчуючи фінансовими труднощами або соціальною ізоляцією. Вони можуть мати обмежений доступ до освітніх програм, занять фізичною культурою чи оздоровчими заходами. Ініціативи, спрямовані на залучення представниць цих груп до спорту, не лише сприяють покращенню їхнього фізичного стану, а й стимулюють позитивні зміни в їхньому житті. Забезпечення підтримки для жінок, які не мають можливості відвідувати фітнес-клуби

чи спортивні секції, відкриває перед ними нові перспективи, дозволяючи відчувати переваги активного способу життя та залучитися до соціальної діяльності [7].

Під час планування таких заходів важливо враховувати специфічні потреби цієї категорії населення. Основні бар'єри на шляху до фізичної активності часто пов'язані з оточенням, психологічними або особистими факторами. Для кращого розуміння їхніх потреб слід провести опитування, щоб визначити пріоритети та можливі труднощі; розробити стратегії для подолання цих перешкод; створити безпечні та комфортні умови; адаптувати обладнання та приміщення до їхніх потреб; працювати над підвищенням самооцінки учасниць і мотивувати їх дбати про власне здоров'я як зараз, так і в майбутньому.

Підвищуючи рівень фізичної активності, жінки та дівчата зможуть значно покращити якість свого життя. Заняття спортом і фітнесом також сприятимуть розвитку таких життєвих навичок, як командна робота, комунікація, управління емоціями, зниження рівня стресу, тривожності та депресії, а також підвищення самооцінки та впевненості у власних силах [8].

Результати теоретичного дослідження показали, що регулярна фізична активність заряджає енергією, знімає напруження нервової системи, зміцнює імунітет, серцево-судинну та інші системи організму.

Наукові дані свідчать, що заняття спортом сприяють здоровому і спокійному сну. Індивідуально підібрані фізичні навантаження допомагають зняти м'язові спазми, позбутися хронічного болю та втоми, що позитивно впливає на якість відпочинку. Спорт також сприяє швидкому та глибокому засинанню, що забезпечує ефективне відновлення організму.

Фізична активність не лише зміцнює тіло, а й покращує розумову діяльність і концентрацію уваги. Завдяки стимуляції роботи нейромедіаторів мозку, таких як ендорфін, серотонін, дофамін та норадреналін, підвищується настрій і загальний емоційний стан. Регулярні заняття спортом позитивно впливають на нервову систему, знижуючи рівень стресу та покращуючи психологічне самопочуття.

Також фізична активність допомагає боротися з хронічною втомою, яка часто супроводжується зниженням працездатності, проблемами зі сном та депресією. Заняття спортом підвищують життєвий тонус, заряджають енергією, сприяють поліпшенню настрою та допомагають позбутися негативних думок, відкриваючи простір для нових ідей і мотивації.

Чимало жінок, які мають струнку фігуру, регулярно займаються фітнесом. Грамотно складена програма тренувань у поєднанні з правильно підібраним раціоном дозволяє досягти різних цілей – від зміцнення здоров'я до формування бажаного тіла. Фітнес є надійним інструментом для тих, хто прагне покращити свою фізичну форму та загальний стан організму.

1. Круцевич Т. Ю. Якість життя і фізична активність чоловіків і жінок другого зрілого віку / Т. Ю. Круцевич, О. Б. Іванік, Л. І. Погасій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 2 (108). С. 95–99.
2. Біологічний вік та фізична активність / Г. Коробейніков, С. Адирхаєв, К. Медвидчук та ін. *Теорія і практика фізичного виховання і спорту*. 2007. № 1. С. 60–63.
3. Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація. URL: <http://www.medycyna.sm.gov.ua/index.php/uk/1110-ryfkdf> (дата звернення: 04.10.2024).
4. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія. К., 2014. 280 с.
5. Дутчак М. Перспективи формування та реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Л. : ЛДУФК, 2014. С. 9–16.
6. Кириленко О. М. Залучення населення України до спортивно-оздоровчої активності: соціологічний аналіз проблеми. *Парадигма здорового способу життя: духовні та фізичні компоненти* : зб. наук. статей ІІ Міжнар. наук.-теорет. конференції кафедри соц.-гуман. дисциплін. К. : НУФВСУ, 2010. С. 51–66.
7. Ковальчук Н. Фізична активність жінок як засіб профілактики інволюційних процесів. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації* : зб. наук. праць ІV Міжнар. наук.-практ. конф. Київ-Вінниця, 2001. С. 20–22.
8. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К. : Олімпійська література, 2010. 248 с.