

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП
ЖІНОК**

Кваліфікаційна робота (проєкт)

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу 14-411
групи
Спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)

Освітньо-професійна програма
Середня освіта (Фізична культура)

Малєєва Жанна Олександрівна

Керівник к.пед.н., доцент
Глухов І.Г.

Рецензент Щербина С.І.,
вчителька фізичної культури
Херсонської спеціалізованої школи
I-III ступеня № 57 з поглибленим
вивченням іноземних мов

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Фізична активність та фактори, що впливають на її прояв	5
1.1. Термін «фізична активність».....	5
1.2. Вплив різних видів роботи на фізичну активність різних вікових груп жінок.....	8
1.3. Мотивація до занять оздоровчими видами фізичної активності різних вікових груп жінок	10
РОЗДІЛ 2. Методика дослідження фізичної активності різних вікових груп жінок	14
2.1. Найбільш популярні методики.....	14
2.2. Методи визначення фізичної активності жінок.....	16
ВИСНОВКИ	22
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ	23
ДЖЕРЕЛ	

ВСТУП

Актуальність теми. На сьогоднішній день відбувається постійний науковий та технічний прогрес, який сприяє виникненню гіпокінезії – зниження фізичної активності населення. Зміна стану навколишнього середовища, погане харчування, неправильне поєднання роботи та відпочинку викликають системне погіршення стану здоров'я населення. Більшою мірою це стосується жінок, які виконують репродуктивну функцію. Протягом останнього часу все більше жінок звертають увагу на заняття фітнесом, оздоровчою аеробікою, туризмом тощо. Кожна з них робить це з конкретною метою: підвищення рівня фізичної активності, а разом із цим покращення зовнішніх форм, зменшення ваги тіла, покращення рівня здоров'я та самопочуття [4]. Також жінок цікавлять нові сфери оздоровчої фізичної культури й рекреації, для підвищення рівня фізичної активності. Багато нових прихильниць підтримують ведення здорового способу життя та безпосередньо займають різними видами рухової активності [8]. Тому буде доцільним проведення дослідження щодо особливостей фізичної активності різних вікових груп жінок. Зацікавленість жінок заняттями з різних видів рухової активності привертає до себе увагу вчених, які вивчають їхні особливості.

Мета дослідження: за допомогою теоретичних відомостей визначити основні особливості фізичної активності різних вікових груп жінок.

Завдання:

1. Охарактеризувати поняття «фізична активність» та фактори, що впливають на її розвиток.
2. Визначити основні методи дослідження фізичної активності.

Об'єкт дослідження: фізична активність.

Предмет дослідження: рівень розвитку фізичної активності жінок різних вікових груп.

Методи дослідження:

- вивчення теоретичних матеріалів.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи викладений на 24 сторінках друкованого тексту.

РОЗДІЛ 1

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ТА ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЇЇ ПРОЯВ

1.1. Термін «фізична активність»

Фізична активність – це будь-які форми руху, що мають потребу в енергії. Протягом останніх десятиліть проводилось багато досліджень, у яких обґрунтовано роль і значення фізичної активності для організму людини [5; 12; 14]. Визначено взаємозв'язки фізичної активності та фізичного стану організму, добові та тижневі обсяги фізичної активності, способи контролю результативності фізичних навантажень.

Якщо подивитися на ситуацію, то можна спостерігати як жінки дбаючи про сім'ю забувають про те, що треба дбати і про себе. Проте останнім часом стало популярним заняття будь-яким видом фізичної активності: фітнес, заняття в тренажерній залі і тд. Незважаючи на велику кількість проблем та нестачу часу, жінки знаходять можливість зайнятись собою будь-то для зовнішнього вигляду, чи загалом для підвищення стану здоров'я.

Велика кількість науково-методичних досліджень вітчизняних і зарубіжних учених свідчать, проте що процес старіння організму може бути у великій мірі сповільнений за допомогою систематичних занять фізичними вправами, які стимулюють діяльність ендокринної системи, покращують обмін речовин, запобігають розвитку дегенеративних змін в органах і тканинах, підвищують витривалість нервової системи й можливість адаптації людини до умов навколишнього середовища. Тим більше раціональна фізична активність сприяє збереженню здоров'я, підвищення працездатності, життєвої активності [1; 2].

Гіподинамія – недостатня рухова активність. Також слід згадати дослідження І. Муравйова, який вивчав дві групи мишей одного віку, одну групу – він не обмежував у руховій діяльності, а ось другу групу він обмежив в русі - їх помістили в маленькі клітки. Після закінчення дослідження, вчені були приголомшені результатом. Миші, які вели малорухливий спосіб життя прожили в 6 разів менше, а ніж ті що постійно рухалися. Науковці зробили ростин, який показав, що у мишей, які мало рухались були пришвидшені процеси старіння серця, легень і т.д. Трохи пізніше науковці мали схожі результати, вивчаючи рухову активність, вік учнів та чи мали вони хронічні захворювання і взаємодію між ними. Постійна фізична активність робить кволого – спритним, повільного – більш швидким, слабкішого – міцнішим, хворобливого – здоровішим.

За останні десятиліття збільшилася кількість хворих на стенокардію, атеросклероз, гіпертонію та інші захворювання серцево-судинної системи. За показниками медичної статистики можна побачити, що частота цих захворювань не однакова у людей різних професій і залежить від способу і умов життя. Інфаркт міокарду частіше буває у представників професій, робота яких пов'язана із напруженою розумовою працею і нервовим перенапруженням. Також є залежність у показниках жителів великих міст та сільської місцевості. Ці факти вказують на зв'язок захворювань серцево-судинної системи з характером праці і способом життя людини [1, 3, 9].

Велика кількість досліджень проблематики низької фізичної активності [4, 10, 12, 14] доводить, що одним з основних факторів кризового стану здоров'я жінок на сьогоднішній день є низький рівень рухової активності. Як стверджують науковці [8], лише 15% громадян України мають достатній рівень фізичної активності, для порівняння у країнах ЄС – 45–65%, а в Японії – 75–85% [10]. Українські науковці [2, 11] звертають увагу, що зараз дівчата близько 17-19 годин на добу взагалі

майже не виконують якихось активних рухів, це або легкі навантаження, або робота у сидячому положенні. Сюди відноситься час на сон, навчання в школі або робота, вільний час і тд. Тому, на високу рухову активність, це звичайно заняття фізичними вправами, заняття на свіжому повітрі, залишається всього 6 годин на добу. Але, звичайно, ці 6 годин більшість жінок використовують не раціонально та неправильно. Вчені дуже часто вказують, на те що люди велику частину свого вільного часу проводять пасивно – це або дивлячись телевизор, або граючись на телефонні, комп'ютері, і все рідше проводять свій вільний час займаючись руховою активністю. [1, 3, 6]. Науковці стверджують, що в жінок з віком спостерігається значне зниження рухової активності на фоні спаду інтересу до уроків з фізичної культури в школі, підвищення часу на навчання та поганого відношення до занять на уроці в цілому (Т.Ю. Круцевич, 2000; Г.В. Безверхня, 2008, І.Р. Боднар, 2014). Пошук можливостей для підвищення ефективного впливу фізичної культури на організм та підвищення мотивації жінок до занять на заняттях та відпочинку на свіжому повітрі. Потрібно визначати форму та зміст фізичної активності жінок протягом дня і в подальших дослідженнях використовувати ці дані для підвищення рухової активності жінок протягом дня. Багато вчених зацікавленні у питанні ступеня фізичної активності жінок та відносять його до найбільш актуального в сучасних умовах [2, 5, 7, 9]. Під керівництвом ВООЗ у 2010 році були створенні «Глобальні рекомендації з фізичної активності для здоров'я». Там було вказано рівень фізичної активності для профілактики неінфекційних захворювань. З цих рекомендацій виходить те, що учні мають займатися фізичними вправами помірної та високої інтенсивності 60 хвилин на день. При цьому рухова активність більше 60 хвилин буде навіть корисною для їхнього здоров'я. Вчені стверджують, що на тиждень має бути по 3 заняття з любого виду фізичної активності на

яких жінки переважно займатимуться аеробними вправами. Ця рухова активність має включати в себе: інтенсивні навантаження, поїздки, активний відпочинок, заняття різними вправами в сім'ї, оздоровчі заходи і тд.

Рухова активність дуже важлива для організму та є важливим фактором життєдіяльності організму. Вона позитивно впливає на здоров'я жінок але тільки у великому обсязі. [10, 11].

Вчені [1, 3, 13], стверджують, що недостатня кількість рухової активності призводить до негативних процесів в організмі. Тому тільки оптимальна рухова активність при систематичному застосуванні різних засобів, форм і методів фізичної активності може позитивно впливати на процес розвитку організму людини. Показники цих вимірів подаються у вигляді цифрового значення, та реєструються всі процеси діяльності, що займають за часом більше 5 хвилин.

1.2. Фактори, які негативно впливають на фізичну активність жінок

Результати наукових досліджень [2; 7; 10; 13; 17; 18] свідчать проте, що у жінок спостерігається постійне зниження рухової активності. Але значний відсоток локальних досліджень, які в більшій мірі не були об'єднані однією кінцевою метою, призвели до того, що кінцевий результат має доволі суперечливий характер. Одне з найголовніших питань, а саме з приводу матеріального забезпечення на підприємствах, в парку досі не розглядається як дуже важливе. Спеціально організована рухова активність, яка відповідає високому рівню активності, включає в себе різні форми занять фізичними вправами. Це може бути шлях до роботи й додому, прогулянки. Для жінок рекомендовано щоденно двох – трьох годинний обсяг фізичної активності, який забезпечує фізіологічну потребу

організму у фізичному навантаженні, але це, звичайно, залежить від виду діяльності протягом дня та тієї фізичної активності, яку виконують. [5; 14].

Найбільший спад у руховій активності спостерігається у віці 52–60 років.

Рухова активність є однією з необхідних складових профілактики захворювань. Постійний спад у руховій активності є одним з чинників ризику, які є причинами захворюваності та смертності. Актуальне в сучасних умовах є питання про вивчення саме наслідків цих нестач у руховій активності, проведення вільного часу у пасивному стані, що є початком для: самогубств, ожиріння, депресивного стану, а також вживання алкоголю, наркотичних речовин і, звичайно, ігрова залежність.

Тому саме підвищення фізичної активності жінок вже багато років рекомендується як першочерговий засіб превентивного оздоровлення, підвищення стійкості до дії несприятливих умов. Тож необхідною умовою виявлення груп ризику є саме розроблення і впровадження методик для оцінки рівня фізичної активності. Щоб охарактеризувати вплив всіх чинників, а саме зовнішніх та середовища, на здоров'я та здоровий спосіб життя, потрібні методики, які б дозволили провести довготривале моніторингове дослідження. Вивчення чинників, що допомагають формувати здоров'я молодшого покоління дівчат, має першочергове значення для людей на сучасному етапі їх розвитку. Вплинути на вже сформовані поведінкові стереотипи підростаючого покоління цілком можливо і треба робити, для їхнього майбутнього. Рухові навички, яку вони набули в дитинстві та підлітковому віці, залишаться й надалі та стануть або першим фактором активного і здорового способу життя, або призводять до різних негативних вподобань та деструктивної поведінки.

Хоча й роблять численні наукові дослідження та експерименти [2, 3, 5, 7, 8], на сьогоднішній день остаточного результату щодо визначення

основних рушійних елементів, внутрішніх і зовнішніх факторів, що можуть визначити бажання або небажання жінок вести здоровий спосіб життя.

На сьогоднішній день, через відсутність стандарту, дуже важко вибрати щось конкретне для того щоб визначити рівень рухової активності. Численні науково-методичні дослідження ґрунтовані на різні методики, що суттєво погіршує порівняння отриманих результатів і, тому, виходять суперечливі висновки. Звіти Міжнародної програми щодо вивчення способу життя і здоров'я людей, в яких сказано, що протягом кількох десятиріч років здійснювалися спостереження за жінками різних вікових груп, постійні зміни критеріїв оцінки фізичної активності суттєво впливає на кінцевий результат досліджень. Якщо вибрати окремий індикатор, то показники фізичної активності можуть бути як низькі, так і високі.

Фізичні вправи позитивно впливають як на фізичний розвиток, так і підвищення оптимального стану нервової системи, активізувати дихальну систему і кровообіг, «розігрівати» м'язи і «прокрутити» суглоби. З допомогою цього людина може краще орієнтуватися в просторі, рухи стають чіткішими, економнішими, а внутрішні органи і системи мають можливість витримувати режим фізичних і нервово-емоційних навантажень. Можна використовувати легку пробіжку або прискорену ходьбу, адже вони тонізують організм в цілому.

Здоровий спосіб життя, правильний відпочинок, пізнання світогляду, спорт, естетичне виховання – все це входить в соціальні функції занять різними видами фізичної активності. Фізична активність є найкращою профілактикою різних захворювань, наприклад: гіпертонія, ішемічна хвороба серця, атеросклероз, тощо.

Фізичні вправи правильно вважати дієвим засобом медичної і трудової реабілітації різних категорій хворих. За відцурання фізичної

активності, за не бажання або не вміння рухатися кожна людина розраховується передчасною втратою та погіршенням стану свого здоров'я.

1.3. Мотивація до занять оздоровчими видами фізичної активності різних вікових груп жінок

Давно відомо, що велика кількість захворювань дорослих вже була закладена ще дитинстві, а також, дуже часто ще в утробі матері. На сьогоднішній день, стан здоров'я, рівень фізичної у жінок визначають не тільки на сьогодні, а й на майбутнє здоров'я молодого покоління, його резервні, рівень функціональних можливостей та стійкість імунної системи до захворювань[22]. Багато досліджень тривалості пам'яті, рівень уваги фізично більш активних і менш активних жінок дає можливість науковцям робити висновки про однозначну залежність розумової діяльності від рівня фізичної підготовки. Раніше висувалася думка, що старіння організму це процес, який є неминучим для всіх і кожного. З однієї точки зору це так але за допомогою фізичних вправ цей процес можна загальмувати. Оздоровчі види фізичної активності набули популярності через різке зростання захворюваності. Через нестачу рухової активності почалося систематичне погіршення демографічних процесів, життя людей, підвищення рівня захворюваності і смертності. Але причини закладена в самих людях. Було проведено велику кількість досліджень, щодо визначення зв'язку між зайвою вагою тіла, коронарною хворобою серця, гіпертензією та діабетом. Дослідження підтвердили цей зв'язок [23]. Було встановлено, що малорухливий спосіб життя вдвічі підвищує ризик захворюваності на коронарну хворобу серця. А щоб попередити це захворювання достатньо фізичної активності у невеликій інтенсивності та також підвищення рівня стану здоров'я. Розроблення нових та вдосконалення вже наявних методик для підвищення фізичної активності жінок, призводить до все більшої

потреби чіткого контролю за станом їх здоров'я, фізичної та розумової працездатності. Прогрес у науці постійно робить зміни в характері вимог до фізичної підготовленості людини. На сьогоднішній день важко визначити щось конкретне з причин низького рівня фізичної активності але фізичні вправи будуть корисними в будь-якому випадку. Тому останні декілька років впроваджуються більш новіші, сучасніші вимоги до фізичної підготовленості організму й заняття різними фізичними вправами з оздоровчим впливом стають усе більш популярними.

Кожен віковий період відповідає характерним визначеним змінам в організмі людини. Для першого періоду зрілого віку характерні високі показники фізичної активності та підготовленості, висока адаптація до несприятливих факторів зовнішнього середовища, найнижчі показники захворюваності. Проте, починаючи вже із 28-31 року, починається зниження рівня фізичної працездатності. Тому ергометричні й метаболічні показники фізичної підготовленості в 32–40 років становлять 87–90 %, у 41–50 років – 76–80 %, у 51–60 років – 66–73 %, у 61–70 років – 56–60 %. На сьогоднішній день в галузі оздоровчої фізичної активності відбуваються активні впровадження в практику різних інноваційних технологій з метою досягнення й підтримання високого рівня фізичного стану жінок відповідно до їх мотивації та індивідуальних особливостей [1; 4].

Питаннями мотивації до занять фізичною активністю жінок займалися багато науковців: Т.Ю. Круцевич (2015, 2019); А.О. Ковтун (2016); О.В. Андрєєва (2004, 2014, 2017); Н.В. Москаленко (2016-2019); М.О. Ріпак (2018); Г.В. Безверхня (2000–2016); Г.І. Гончар (2011-2019); О.Ю. Марченко (2018). Вивчалася мотивація жінок до занять оздоровчих видів фізичної активності, а саме фітнесу, такі як: аеробіка, шейпінг, вправи з фітболом, фітнес-йога (І.М. Ляхова (2014); Ю.І. Томіліна (2016); І.В. Счастливецва (2013); О.А. Мартинюк (2016); С.В. Сологубова (2015);

О.Ю. Конакова (2013); Т. Синиця (2016); А.А. Скидан), плавання й аква-фітнес (Н.М. Баламутова, 2014; С.В. Сальнікова, 2015) та вправи з дихальної гімнастики (В. Астахов, 2013). З даних науковців, першочерговими факторами до занять фізичною активністю є покращення зовнішнього вигляду, підкреслення статури, покращити «виграшні» особливості фігури, збільшити пластичність рухів. Під час формування мотивації треба враховувати індивідуальні особливості, психологічний стан, умови, в яких знаходяться жінки, їхнє бажання, захоплення; переконання та інтереси. Процес формування мотивації великою мірою залежить від зацікавлення тих, хто займається, тому необхідно використовувати нові види занять для формування мотивації, а саме: джампінг-фітнес, слайд-аеробіка, TRX, Kangoo Jumps та ін.

Також важливим питанням, яке розкриває основи формування мотивації, є з'ясування форм занять, які обирають жінки. До найбільш популярних можна віднести заняття у фізкультурно-оздоровчій групі (80%) та активний відпочинок у вихідні дні (75%), менш популярними стали самостійні заняття вдома (20%) та самостійні заняття в залі (15%).

Тому, якщо у жінок є мотивація, то буде й бажання займатися фізичною активністю для підвищення рівня здоров'я та фізичного стану організму.

Висновки до першого розділу. В сучасному житті збільшується кількість хворих і в більшості ситуацій через недостатній рівень фізичної активності, особливо серед жінок. Для того, щоб зацікавити їх заняттями необхідна мотиваційна сфера.

На сьогоднішній день у фізкультурно-оздоровчій сфері відбувається активне застосування нових видів оздоровчої фізичної активності, щоб підвищити мотивацію жінок до занять фізичними вправами, тому що багато різних фахівців з допомогою своїх досліджень сверджують, що серед

жінок першого періоду зрілого віку спостерігається великий відсоток із відхиленнями у масі тіла.

Kangoos Jumps – є одним з нових та популярних видів оздоровчого фітнесу. З його допомогою жінки не тільки мають можливість працювати не тільки над власною фігурою, а й отримати емоційне задоволення від музичного супроводу та спілкуванню з іншими. Визначення мотивації для жінок різних вікових груп стало пріоритетним для них, щоб покращити зовнішній вигляд, стан організму, та покращення рівня здоров'я; нормалізувати вагу тіла, покращити емоційний стан та просто відпочити.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП ЖІНОК

2.1. Найбільш популярні методики

Одні з найбільш популярних методів для вивчення рівня рухової активності передбачають: аналіз різних фізіологічних показників, результатів спостережень, самоаналізу, використання датчиків руху [1, 3, 4, 6, 7, 8]. Під час досліджень, орієнтованих на жінок різних вікових груп, зазвичай використовують соціологічні методи, перевагами є невисока вартість та можливість застосовувати у великих популяціях. Проте лише кілька із цих опитувальників пройшли ретельну перевірку і підходять для масштабних довготривалих моніторингів.

Першою компетентністю вибраній моделі можна вважати рухову активність в межах певного освітнього середовища. Під терміном рухова активність мали на увазі будь-які рухи тіла, які здійснюються за участю скелетних м'язів та зумовлюють велике збільшення витрат енергії, порівняно із станом спокою. Тому головними ознаками рухової активності вважали інтенсивні, тривалі рухи з великою частотою повторень, окрім цього великий вплив на неї має атмосфера на роботі та вдома, дозвілля і транспортне забезпечення. Для аналізу рухової активності використано методику, розроблену К. Ковальським, П. Крокером та Р. Доненом, яка пройшла ретельну перевірку і орієнтована на молодих жінок [4]. RAQ-A та RAQ-C (опитувальники для визначення фізичної активності) є дешевими, простими та ефективними для масштабних досліджень. Крім того вони дозволяють охарактеризувати рухову активність людини за межами роботи (одразу після роботи, ввечері, у вихідні дні). За допомогою RAQ-A та RAQ-C можна визначити загальний рівень рухової активності жінок, але не

конкретні енерговитрати (у метаболічних еквівалентах, ккал тощо). Також науковці рекомендують утриматися від використання цієї методики під час відпусток (довгих вихідних, лікарняні і тд), оскільки достовірні результати можна отримати лише під час заняття. У данну модель дослідження рухової активності людей включено демографічні чинники, а саме – стать, вік, соціально-економічний статус [3, 5]. Якщо порівнювати дані більш молодших та старших жінок, то рухова активність молодших вища, ніж у більш старших.

Загалом, багато наукових даних доводять, що порівняно з більш активними жінками, жінки, які ведуть пасивний ритм життя, мають вищі данні захворюваності, депресії та смертності. Також є багато даних на підтвердження висновку, що в порівнянні з більш активними жінками, менш активні демонструють нижчий рівень кардіореспіраторної тренуваності та тренуваності м'язів, мають краще співвідношення ваги та тканин тіла.

Фізична компетенція показує як людина уявляє власні здібності, оцінює власні фізичні можливості та може проявити себе у фізичній діяльності. За фізичної компетенції можна прослідкувати осмислення людиною власних можливостей, і безпосередньо тих, які пов'язані із руховою активністю (Kelly H. L., 2004; Whitehead M. E., 2007). Шкала фізичної компетенції була взята із робіт С. Хартера (Harter S., 1982; Harter S., 1985). Питання згідно яких намагалися виявити зацікавлення жінок до фізичної активності ґрунтуються на наукових працях У. Скіфеле (Schiefele U., 1991), В. Бретшнайдера та Е. Герлаха (Brettschneider W-D., Gerlac, 2004). Можна припустити, що жінки, які не приймають участь у певній організованій фізичній діяльності, проводять свій вільний час на свіжому повітрі та роблять пробіжки або виконують іншу фізичну діяльність, тому їм цього вистачає.

Також було розглянуто, що низький рівень фізичного стану у жінок більш молодого віку обумовлює більший ступінь його зниження та загального старіння організму у подальших періодах життя [6] Значною причиною зниження фізичного стану в молодому віці вважається недостатня рухова активність. Численні дослідження свідчать, що систематичне використання засобів оздоровчого фітнесу здатне значно підвищувати рівень фізичного стану жінок. Разом із цим в літературі недостатньо ви-світлено питання стосовно залежності величини оздоровчого ефекту відповідних занять від інди-відуальних та вікових особливостей жінок.

2.2. Методи визначення фізичної активності жінок

Аналіз досліджень вчених дає змогу виділити такі методики для визначення показників рухової активності: об'єктивні (педометрія, акселерометрія (сенсори руху), та суб'єктивні (спеціальні опитувальники, щоденники активності).

Треба сказати, що пульсометрія та акселерометрія відносяться до об'єктивних груп методів, їх ще можна назвати інструментальними, кількісними.

Акселерометрія – методика, з допомогою якої можна напряму вимірювати фізичну активність, визначаючи прискорення загального центру мас тіла людини та окремих його біолонок під час виконання рухів.

Пульсометрія – дає змогу виміряти рухову активність не напряму, за рахунок виміру ЧСС, тобто реакції серцево-легеневої системи на підвищене поглинання кисню.

Але, звичайно, великі витрати часу і матеріальних ресурсів, а також потреба складного та дорогого обладнання викликають труднощі у застосуванні критерійних методів на великій вибірці. Окрім цього, методи прямої і непрямой калориметрії перевіряють в лабораторіях, тому їх неможливо використовувати у реальних умовах (табл. 2.2.1). Тому треба виділити переваги та недоліки цих методів.

Таблиця 2.2.1

Вимірювання рухової активності – методи, критерії і показники

Методи	Критерії вимірювання	Показники
1) Пряма калориметрія	CO ₂ і VO ₂	витрати енергії
2) Ізотопний метод з використанням міченої води	продукування CO ₂	витрати енергії
3) Непряма калориметрія	CO ₂ і VO ₂	витрати енергії
4) Акселерометрія	прискорення (локомоції)	підрахунок локомоцій, витрати енергії
5) Пульсометрія	ЧСС	витрати енергії
6) Суб'єктивні методи	інтенсивність, частота повторювання, тривалість, активності	шкала активності, витрати енергії

Об'єктивні методи дуже зручні у використанні та рівень отриманих результатів також на високому рівні. Єдина проблема – це використання їх на великій вибірці, адже не завжди є в наявності все необхідне обладнання. Але, на жаль, об'єктивні методи мають великі недоліки. Першим недоліком є те що на результати впливають особливості отримання даних самими приладами, а витрати енергії від поєднання

комплексних рухів не відображаються прискоренням тіла (ходьба, їзда на велосипеді і тд.), також, не фіксується акселерометром, а на ЧСС, окрім фізичної активності, можуть впливати інші фактори. До інших недоліків можна віднести високі ціни на обладнання і незручність їх використання впродовж тривалих досліджень.

Таблиця 2.2.2

Переваги і недоліки різних методів визначення рухової активності

	Методи	Переваги	Недоліки
Критерійні методи	<i>Пряма калориметрія</i>	– висока точність визначення рівня енерговитрат за рахунок безпосереднього вимірювання виділення тепла.	– неможливість використання у реальних умовах; – надмірні витрати (час, матеріальні ресурси); – неможливість використання на великій вибірці.
	<i>Непряма калориметрія</i>	– висока точність визначення рівня енерговитрат за рахунок безпосереднього вимірювання поглинання O ₂ , виділення CO ₂ .	– неможливість використання у реальних умовах; – надмірні витрати (час, матеріальні ресурси); – неможливість використання на великій вибірці.
	<i>Ізотопний метод з використанням міченої води</i>	– висока точність визначення рівня енерговитрат.	– надмірні витрати (час, матеріальні ресурси); – неможливість використання на великій вибірці.
Об'єктивні	<i>Пульсометрія</i>	– висока достовірність; – може використовуватись для досліджень великих вибірок; – забезпечує даними про енерговитрати і зразки рухової активності.	– вимагає персональної калібрації; – на ЧСС, окрім рухової активності, впливають й інші чинники; – тривалий моніторинг однієї особи.
	<i>Акселерометрія</i>	– висока достовірність; – показують детальну модель активності; – великий об'єм зберігання даних; – може використовуватись для досліджень великих вибірок.	– витрата енергії від комплексних рухів не відображається прискоренням тіла (їзда на велосипеді, робота верхніх частин тіла, ходьба вгору, вниз, транспортування речей); – дані акселерометра потребують виважених інтерпретацій; – висока ціна приладів;

			– незручність при тривалих дослідженнях.
--	--	--	--

Продовження таблиці 2.2.2

Суб'єктивні	<i>Опитувальники, щоденники активності</i>	<ul style="list-style-type: none"> – надійність, як правило висока; – опитувальники дають можливість розподілити респондентів за видами активності; – доступність; – простота у використанні. 	<ul style="list-style-type: none"> – суб'єктивізм; – критерії валідності, від низького до середнього; – абсолютна достовірність сумнівна; – необхідність забезпечення рівня культурної відповідності.
-------------	--	---	---

До третьої групи методів визначення фізичної активності можна віднести суб'єктивні методики, до них належать: різні опитувальники і щоденники активності. Спосіб отримання інформації - анкети. Данні методики є елементом, який найчастіше використовується в науково-методичних дослідженнях для визначення рухової активності жінок різних вікових груп. Данна методика проста у використанні, висока надійність кінцевого результату, саме тому вони здобули таку популярність.

Також треба зазначити, що данна методика залежить від правильності оцінки респондентами своєї діяльності, тому вчені майже завжди оцінюють рівень валідності від низького до середнього.

Не треба забувати три правила відповідності: понятійна, лінгвістична, та відповідність мір – все це є культурною відповідністю для даного контингенту, щоб не було помилок у проведенні експерименту[20].

Дуже важливим стає при необхідності використання інструментарію у порівняльних дослідженнях жінок у різних країнах. Адже, не всі суб'єктивні методики відповідають жорстким метрологічним вимогам. На сьогоднішній день, у зв'язку з відсутністю стандарту, дуже важко вибрати елемент для визначення рівня фізичної активності. Численні

наукові дослідження ґрунтуються на різних методиках, що суттєво ускладнює порівняння отриманих даних і, очевидно, зумовлює суперечливі висновки. Так відповідно до звітів різних науковців, які вивчали проблему щодо вивчення способу життя і здоров'я дівчат та жінок- згідно яких протягом кількох десятиліть здійснювалися спостереження за дівчатами та жінками, зміна критеріїв оцінювання фізичної активності суттєво впливає на остаточний результат досліджень. Залежно від вибраного індикатора показники рухової активності жінок коливаються від низьких до високих. Найбільш популярні методики по вивченню рівня фізичної активності передбачають аналіз різних фізіологічних показників, результатів спостережень та самоаналізу, використання датчиків руху тощо [1, 3, 4, 6, 7, 8]. Під час досліджень, орієнтованих на жінок, зазвичай використовують соціологічні методи, перевагами яких невисока вартість та можливість застосовувати у великих популяціях. Проте лише кілька цих опитувальників пройшли ретельну перевірку і підходять для масштабних довготривалих моніторинґів.

На сьогоднішній день рівень фізичної активності більшої частини жінок відповідають всім фізіологічним нормам, та забезпечують належний рівень їхнього фізичного стану. Так достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості має кожна десята дівчина і кожна двадцята жінка, є одним з найнижчих показників у Європі [3, 6].

Враховуючи всі показники Н.Т. Лебедева звертає увагу на те, що навіть ті діти, які мають середній рівень розвитку рухової активності, мають достатній рівень розвитку організму та загалом стану здоров'я.

Наступне важливе питання дослідження фізичної активності є методика її оцінки. Сучасна література виділяє три методи вимірювання рухової активності:

1. За кількістю витраченого часу (за добу, за тиждень) [1].

2. За кількістю виконаних за добу локомоцій (крокометрія) [18].

3. За кількістю витрат енергії (в калоріях чи Дж за одиницю часу) [12].

На думку експертів найбільш об'єктивним, але найбільш розширеним є останній.

Кількісні показники:

- кількість часу витраченого на рухи;
- інтенсивність рухової активності;
- енерговитрати на рухові системи;
- якісні показники – фізична працездатність;
- моторна зрілість та рухові якості [18].

Висновки до другого розділу. Вчені намагаються використовувати різні методики для визначення рівня фізичної активності жінок але в кожній з них є певні недоліки – це або дороге обладнання, або дослідження треба проводити в лабораторних умовах, або, як у опитувальниках, не завжди можна отримати достовірну інформацію. Але все ж таки в сучасних умовах найбільш легким, доступним, і більш-менш надійним варіантом є – опитувальники.

ВИСНОВКИ

Тепер, вивчивши та проаналізувавши науково-методичні джерела, щодо методики дослідження рухової активності учнів, можна зробити наступні висновки:

1. На сьогоднішній день науковці виокремлюють дві форми рухової активності: спонтанну та спеціально-організовану. У своєму поєднанні ці дві форми рухової активності мають бути на середньому рівні, тому що вони визначають системний розвиток і здоров'я учнів. У середньому шкільному віці на передній план виходить значимість соціальної функції в житті підлітків, на відміну від молодшого шкільного віку де гра визначає велику роль. Тому, найбільш великим значенням у фізичному вихованні підлітків є формування їх особистісного відношення до фізичної активності, формування активної позиції щодо власного здоров'я.

2. Після аналізу досліджень вчених можна виділити такі методики для визначення показників фізичної активності: об'єктивні (педометрія, акселерометрія (сенсори руху), та суб'єктивні (спеціальні опитувальники, щоденники активності).

Також сюди можна віднести суб'єктивні методики, до них належать: різні опитувальники і щоденники активності.

Під час досліджень, орієнтованих на жінок, зазвичай використовують соціологічні методи, перевагами яких невисока вартість та можливість застосовувати у великих популяціях. Проте лише кілька цих опитувальників пройшли ретельну перевірку і підходять для масштабних довготривалих моніторинрів.

Виділяють три методи дослідження рухової активності:

- 1) за кількість витраченого часу (за добу, за тиждень);
- 2) крокометрія;

3) за кількістю витраченої енергії (в калоріях чи Дж за одиницю часу), серед яких найбільш ефективним є останній.

Отже, за допомогою теоретичних відомостей ми визначили основні особливості фізичної активності різних вікових груп жінок та визначили основні методи дослідження фізичної активності.

Визначено перспективний напрямок для подальшої роботи щодо дослідження рухової активності учнів – це використання на практиці результатів теоретичних матеріалів, які були вивчені та проаналізовані під час виконання данної роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О.В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: Автореф. дис. ... докт. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 К., 2014. 44 с.
2. Аршавский И.А. Энергетическое правило скелетных мышц и механизмы становления и преобразования вегетативных функций в онтогенезе. В кн.: Вопросы кибернетики. – М., 2008, вып. 37. С. 112 – 120.
3. Аршавский И.А. Физические механизмы и закономерности индивидуального развития. М: Наука, 2001. 282 с.
4. Беляк Ю., Яців Я. Динаміка морфологічних показників жінок під впливом занять оздоровчим фітнесом // Молода спортивна наука України. 2007. Т. IV. С. 24–28.
5. Земцова В. Основні тенденції в динаміці стану здоров'я населення України: необхідність нової стратегії // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2006. №4. С. 12–15.
6. Ван Сюе Мань Отношение населения к некоторым аспектам физкультурно-оздоровительной деятельности // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 3. С. 14-17.
7. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека // Теория и практика физической культуры. № 5, 6. 1994. С. 24–32.
8. Калитка С., Кределева В., Мацкевич Н., Овчаренко Т., Козак В. Вплив занять аеробікою на фізичну підготовленість дівчат 18–19 років // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2010. № 4 (12). С. 39–42.
9. Ківерник О.В. Сучасні трактування поняття "здоров'я". Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Монографія / За заг. ред. М. Лук'янченка, А. Матвеева, А. Подольски, Ю. Шкрєбтія. Дрогобич: Коло, 2007. С. 378-382.
10. Козій Т.П., Тарасова О.О. Вплив фізичних навантажень під час занять аквааеробікою та шейпінгом на динаміку антропометричних

показників жінок // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2012. С. 96-101.

11. Круцевич Т.Ю., Безверхня Рекреація у фізичній культурі різних груп населення [Текст] : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: Олімпійська література, 2010. 248 с

12. Круцевич Т.Ю. Теорія та методика фізичного виховання, т. 2. Київ. 2003. С. 83-99.

13. Лихачев О.Е., авриненко И.М. Мотивы занятий оздоровительной физической культурой женщин 35-45 лет // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 11(45) 2008. С. 56-59.

14. Логвиненко О. Здоровий спосіб життя як наукове інтегроване поняття // Молодь і ринок. 2014. № 5 (112). С. 62–65.

15. Меліков О.Я., Лукаш Л.В. Рухова активність як необхідна умова здорового способу життя. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Монографія / За заг. ред. М. Лук'янченка, А. Матвеева, А. Подольски, Ю. Шкретія. Дрогобич: Коло, 2007. С. 221-222.

16. 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.

17. Нестерова Т.В., Слюсар К.Ю., Заярна О.В. Форми та засоби оптимізації рухової активності як фактора підвищення працездатності викладачів-жінок гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення : матер. Міжнарод. наук.-практ. конф. К., 2014. С. 59–68.

18. Озарук В., Презлята Г., Курилюк С. Сучасні уявлення про рухову активність людини // Вісник Прикарпатського університету, 2014. № 20. С. 87–96.

19. Омельченко Т.Г. Сучасні підходи до формування здорового способу життя молоді в Україні та світі // 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. 227–231.

20. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К.: Здоров'я, 1996. 152 с.

21. Ракитина Р.И., Подопригора Е.И. Оздоровительная физическая культура для женщин среднего и пожилого возраста. К.: Здоров'я, 1991. 136 с.

22. Ріпак І.М. Методика визначення рухової активності дорослого населення: Метод. рекомендації. Львів, 2002. 42 с.

23. Сермеев Б.В. Женщинам о физической культуре. К.: Здоров'я, 1991. 192 с