

УДК 796.012

Шишкіна О. М., Бейгул І. О.

## ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ

*У статті досліджено фізичну активність молодих жінок міста Кам'янського. В експерименті взяли участь 150 жінок віком 21-25 років. Рівень фізичної активності визначався за допомогою Міжнародного опитувальника (IPAQ). Установлено, що 7,85 % жінок мають високий рівень фізичної активності; 32,81 % – середній рівень та більшу частину становлять респонденти з низьким рівнем рухової активності – 59,38 %. Доведено, що динаміка рівня фізичної активності жінок у віковому аспекті має тенденцію до постійного зниження.*

**Ключові слова:** фізична активність, динаміка, віковий аспект, молоді жінки, опитувальник (IPAQ).

**Постановка проблеми.** Для більшості розвинених країн актуальним є збереження і підтримка фізичного та психічного здоров'я жінок молодого віку, які виконують різноманітні соціальні, виробничі, сімейні, виховні та репродуктивні функції. При цьому питання здоров'я і працездатності жінок стає тим гостріше, чим помітніші успіхи цивілізації. Справжнім негараздом нашого часу стала проблема дефіциту рухової активності, що провокує виникнення порушень в опорно-руховому апараті, серцево-судинній, дихальній, ендокринній системах, системі травлення, а також поява надлишкової маси тіла, депресій, нервово-психічних розладів [4]. Україна, згідно класифікації ВООЗ, належить до країн класу «С» Європейського регіону, для неї характерна висока смертність серед дорослого населення, постійне зниження тривалості життя, тоді як загалом у Європейському регіоні ці показники постійно поліпшуються [5].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Протягом останніх років проведено чимало досліджень щодо вивчення медико-біологічних і педагогічних основ фізичної активності [2; 8; 9]. Доведено, що рухова діяльність виконує роль своєрідного регулятора розвитку організму, є необхідною умовою для становлення й удосконалення людини як біологічної істоти та соціального суб'єкта [1; 6]. Закономірності та взаємозв'язки рухової активності та фізичного стану вивчали Ю. О. Павлова [5], А. В. Цьось [8], А. Г. Рибковський [7]. Як свідчать наукові дані [1; 9], достатній обсяг рухової діяльності населення забезпечує добре здоров'я та належний фізичний розвиток.

Фізична активність є невід'ємним і складним компонентом поведінки людини. Поняття «рухова активність» містить у собі сумарний обсяг рухів, які виконує людина впродовж своєї життєдіяльності [6]. За даними наукових досліджень Т.Ю. Круцевич [3] рухова активність людини обумовлюється трьома факторами – біологічним, соціальним та особистісним. Водночас слід зазначити, що недостатність рухової активності сучасної молоді є соціальним, а не біологічним феноменом. За таких умов вона підвищує працездатність, поліпшує здоров'я, забезпечує різнобічний гармонійний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, ендокринної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи. Численні дослідження проблеми дефіциту рухової активності молоді, які провели науковці [2; 4; 5; 8], підтверджують той факт, що сьогодні одним із основних факторів кризового стану здоров'я населення України є обмежена рухова активність. Проте в цих працях відсутні дослідження, які спрямовані на глибокий детальний аналіз стану рухової активності у жінок молодого віку, що й обґрунтовує актуальність теми дослідження.

**Мета роботи** – визначення рівня фізичної активності молодих жінок міста Кам'янського.

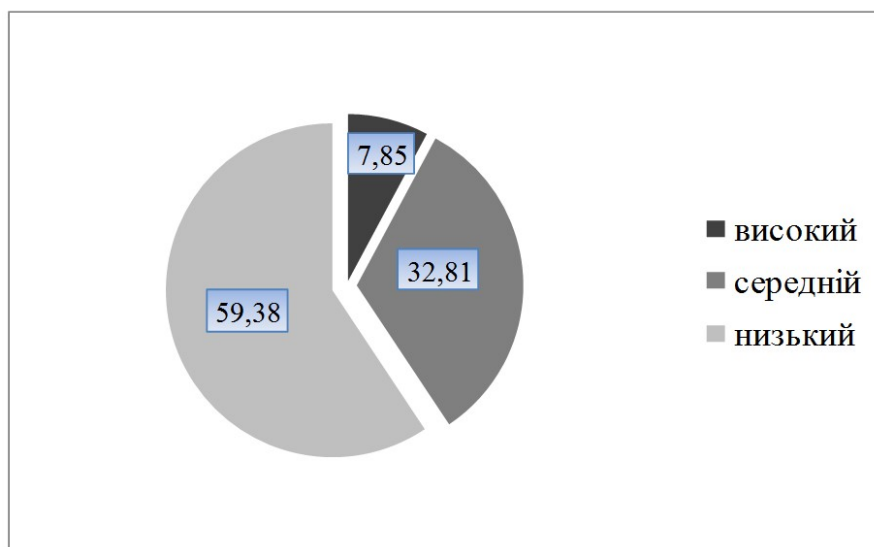
### **Завдання дослідження**

1. Встановити рівень фізичної активності молодих жінок.
2. Дослідити динаміку рівня фізичної активності у віковому аспекті.

**Методи та організація дослідження.** У дослідженні взяли участь 150 жінок віком 21-25 років (21 рік – 30 жінок, 22 роки – 30 жінок, 23 роки – 30 жінок, 24 роки – 30 жінок, 25 років – 30 жінок), які тільки приступили до занять в різних фітнес-клубах міста Кам'янського.

Рівень фізичної активності можна вивчати за допомогою інструментальних методик (використання датчиків руху, аналіз частоти серцевих скорочень) або із використанням щоденників чи спеціалізованих опитувальників. Останні найчастіше використовуються під час досліджень на популяційному рівні. Більшість відомих опитувальників дозволяють охарактеризувати фізичну активність тільки у вільний час або на роботі і лише деякі – проаналізувати рівень фізичної активності у різних повсякденних ситуаціях. Міжнародний опитувальник по визначенню рівня фізичної активності (IPAQ) [10] призначений для респондентів віком старше 18 років. За його допомогою можна визначати фізичну активність на роботі, вдома, на присадибній ділянці, а також спосіб переміщення з місця на місце, проведення вільного часу тощо. Учасники заповнювали підготовлену російськомовну версію опитувальника фізичної активності (IPAQ). Ця версія дозволяє збирати інформацію про час і кількість енергії, яка була витрачена на фізичну активність низької, середньої та високої інтенсивності, а також рухову активність по 4 розділах: робота, пересування (транспортування), робота по дому і на дачі, активність на дозвіллі, а також час, проведений сидячи. У кожному розділі учасники вказують частоту фізичної активності за останні 7 днів і тривалість (години та хвилини). Під час аналізу результатів враховується величина MET – показник енергоспоживання, що характеризує обмін речовин під час фізичної активності та відповідає 3,5 мл O<sub>2</sub> на кг маси за 1 хв. або аналогічне використанню 1 ккал на 1 кг за 1 год. (або 4, 184Дж на 1 кг за 1 год.). Окремо підраховується час, що витрачає респондент на рухову активність. Значення 3,0 MET, 4,0 MET і 8,0 MET відповідає низький, середній або значній за потужністю фізичній активності відповідно.

**Виклад основного матеріалу.** Із загальної кількості відповідей жінок видно, що лише 7,85 % жінок мають високий рівень фізичної активності; 32,81 % – середній рівень та більшу частину становлять респонденти з низьким рівнем рухової активності – 59,38 %. Графічно дані відображені на рис. 1.



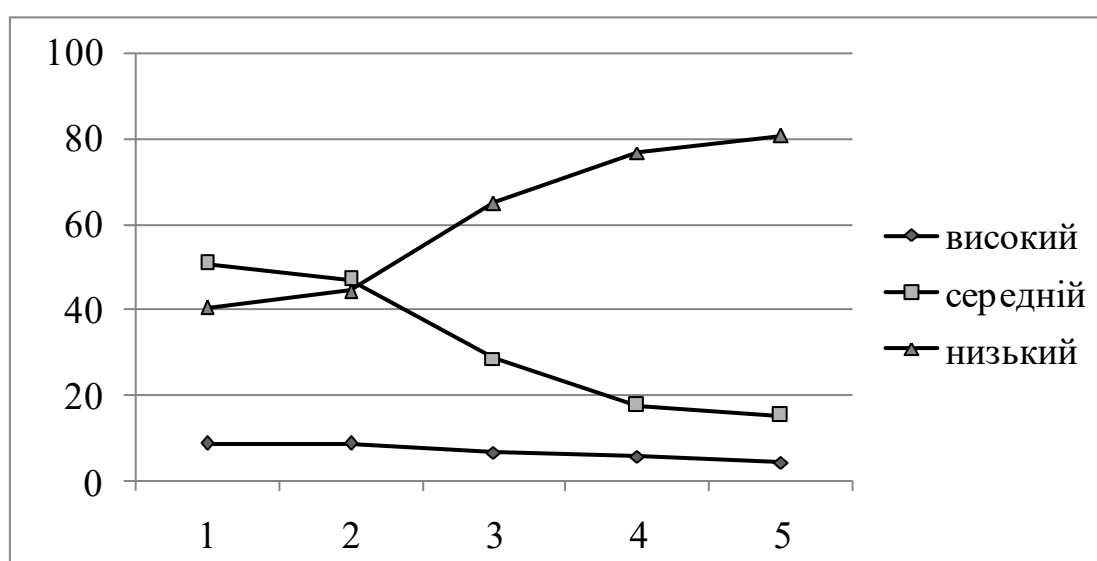
**Рис. 1. Розподіл жінок за рівнем рухової активності, %**

Аналіз рівня фізичної активності у віковому аспекті демонструє такі результати. Високий рівень рухової активності переважає у 21-річних жінок (8,78 %), а найменший мають 25-річні жінки (4,27 %). Проте, зауважимо, позитивним є той факт, що 22-річні жінки мають майже такий самий відсоток високого рівня рухової активності (8,67 %). А з 23-х років прослідковується тенденція до зменшення кількості осіб з високим рівнем фізичної активності, тим самим збільшуючи кількість жінок з низьким рівнем. Існують також суттєві відмінності середнього рівня рухової активності; так, у 21-22-річних жінок він складає 50,67 % та 46,98 % відповідно, а з 23-років спостерігається постійне зниження цього показника. Детальні дані щодо розподілу жінок за рівнем рухової активності та віком подано в табл. 1.

Динаміка рівнів фізичної активності жінок, залежно від віку, демонструє, що у жінок високий рівень має стабільно низький відсоток, порівняно з середнім та низьким рівнями, які мають нелінійну динаміку (рис. 2).

**Розподіл жінок  
за віком та рівнем фізичної активності**

Вік, роки	Рівень фізичної активності					
	високий		середній		низький	
	n	%	n	%	n	%
21	3	8,78	15	50,67	12	40,55
22	3	8,67	14	46,98	13	44,35
23	2	6,59	9	28,56	19	64,85
24	2	6,53	5	17,64	23	76,73
25	1	4,27	5	15,24	24	80,49
Усього	11	7,85	48	32,81	91	59,38



**Рис. 2.** Динаміка рівня рухової активності жінок залежно від віку, %

*Примітка:* 1 – 21 рік; 2 – 22 роки; 3 – 23 роки; 4 – 24 роки; 5 – 25 років

Узагальнюючи дані, можна стверджувати, що високий рівень рухової активності є на стабільно низькому рівні протягом усіх років. Різне збільшення кількості дівчат з низьким рівнем рухової активності з 23-х років можна пояснити тим, що вони в більшості своїй закінчили навчання і приступили до трудової діяльності, тим самим часу на дозвільну фізичну активність явно не вистачає або вона зовсім не планується.

**Висновки й перспективи до подальших досліджень.** Визначення рівня фізичної активності жінок молодого віку, використовуючи методика The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) (міжнародний опитувальник фізичної активності), засвідчило, що в більшості респондентів (59,38 %) спостерігали низький рівень фізичної активності. Майже третина досліджуваних (32,81 %) мають середній рівень фізичної активності й лише 7,85 % – високий. Установлено, що динаміка рівня фізичної активності жінок у віковому аспекті має тенденцію до постійного зниження.

У подальшому потрібно визначити фактори соціального середовища, які корелюють з рівнем рухової активності жінок молодого віку.

### Використані джерела

1. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запоржанов. – Киев : Здоров'я, 1987. – 224 с.
2. Гаркуша С. В. Здоров'язбережувальні педагогічні технології в системі освіти / С. В. Гаркуша // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: [зб. наук. пр.] / за ред. Г. М. Арзютова. – К., 2013. – Вип. 4 (29). – С. 250–255.

3. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
4. Нестерова Т. В. Форми та засоби оптимізації рухової активності як фактора підвищення працездатності викладачів-жінок гуманітарного інститут Київського університету імені Бориса Грінченка / Т. В. Нестерова, К. Ю. Слюсар, О. В. Заярна // Фізична культура і спорт в сучасному суспільстві. – К., 2014. – С. 59–68.
5. Павлова Ю. О. Рухова активність і якість життя вчителів фізичної культури та основ здоров'я / Ю. О. Павлова // Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2012. – Вип. 98, т. 3. – С. 241–245.
6. Ровний А. С. Фізіологія рухової активності / А. С. Ровний, В. А. Ровний, О. О. Ровна. – Х., 2014. – 344 с.
7. Рыбковский А. Г. Управление двигательной активностью человека / А. Г. Рыбковский. – Донецк : ДонГУ, 1998. – 300 с.
8. Цьось А. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів / А. Цьось, А. Шевчук, О. Касарда // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – № 4 (28). – С. 83–87.
9. Availability of recreational resources and physical activity in adults / A.V.Diez Roux, K.R.Evenson, A.P.McGinn, [et al.] // Am. J. Public Health. – 2007. – Vol. 97. – P. 493–499.
10. IPAQ Core Group. Guidelines for data processing and analysis of IPAQ-short and long forms. <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>, 1-15. 2005.

*Shishkina O., Beygul I.*

#### DETERMINATION OF THE LEVEL OF YOUNG WOMEN'S ACTIVITY

*Objective: To determine the level of physical activity of young women in the city of Kamenskoye. Materials and methods: 150 women aged 21-25 years who just engaged in sport activities in different fitness clubs around the city (21 years old – 30 women, 22 years old – 30 women, 23 years old – 30 women, 24 years old – 30 women, 25 years old – 30 women) participated in the study. To determine the activity of young women, we applied the methodology – the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). This version allows collecting information about the time and amount of expended energy on physical activity of low, medium and high intensity, as well as the activity in 4 sections: work, moving (transportation), household work and work at summerhouse, activity in leisure, and the time spent sitting. In each section, the participants indicated the frequency of physical activity in the last 7 days and the duration (hours and minutes). Results: Only 7.85% of women have a high level of physical activity; 32.81% – an average level and most of them have a low level of activity – 59.38%. An analysis of the level of physical activity in the age aspect has shown the following results. 21-year-old women have high level of the activity (8.78%), and 25-year-old women have the lowest (4.27%). However, it should be noted the positive fact is that 22-year-old women have almost the same percentage of high levels of the activity (8.67%). And from the age of 23, there is a tendency towards a decrease in the number of people with high levels of physical activity, thereby increasing the number of women with low levels. There are also significant differences in the average level of the activity, so for women aged 21-22, it is 50.67% and 46.98% respectively, and from the age of 23 there is a steady decrease in this indicator. The high level of the activity is at a consistently low level at any age. Conclusions: Determining the level of physical activity of young women using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) (international questionnaire on physical activity), showed that most respondents (59.38%) had a low level of physical activity. Almost a third (32.81%) have an average level of physical activity and only 7.85% have a high level. It is established that the dynamics of the level of women's physical activity in the age aspect tends to decrease permanently.*

**Key words:** *physical activity, young women, dynamics, age aspect, questionnaire (IPAQ).*

*Стаття надійшла до редакції 24.09.2018 р.*