

значень у групах, %)

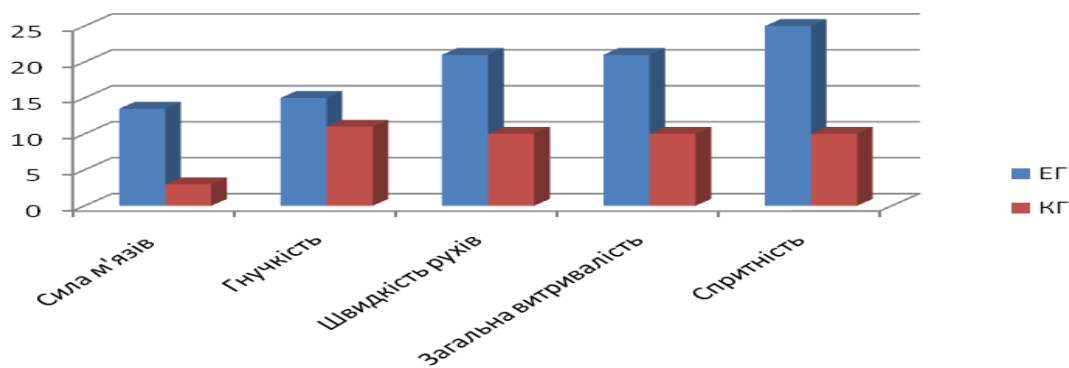


Рис. 2 Результати тестового контролю параметрів фізичної підготовленості дівчат дослідних груп (дані середніх значень у групах, %)

Приріст у показниках швидкості рухів становить у студентів EG 24,3% ($p < 0,05$) у хлопців та 20,12% ($p < 0,01$) у дівчат, KG – 9,6% ($p < 0,05$) у хлопців та 9,1% ($p < 0,01$) у дівчат. Статеві особливості у розвитку цієї якості не є визначальними ($p > 0,05$).

Висновки. Підсумками проведеного дослідження доведено ефективність авторської експериментальної програми фізичним вихованням студентів на параметри їхнього психофізичного стану. Свідченням її дієвості стали статистично вірогідні зміни параметрів психофізичного стану студентів EG. По закінченні експерименту показники функціонального стану та стану фізичної підготовленості у студентів EG достовірно вищі, а ніж аналогічні у студентів KG ($p < 0,05$ – 0,001). Відтак, результати досліджень підтвердили дані [2, 4, 5], що чинна програма фізичного виховання студентів основних медичних груп ВНЗ є малоефективною у підвищення рівня психофізичного стану студентів, що дає змогу об'єктивно конкретизувати недоліки їхньої організації й окреслити шляхи корекції педагогічних дій у цьому процесі.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі передбачають дослідження впливу авторської експериментальної програми фізичного виховання на стан соматичного здоров'я студентів ВНЗ.

Література

1. Барчуков І.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. : Кнорус, 2014. 368 с.
2. Волкова Л.М., Евсеев В.В., Половников П.В. Физическая культура студентов: состояние и пути совершенствования : монография. СПб. : СПб ГПУ, 2013. 153 с.
3. Грибан Г.П. Аналіз причин і наслідків низького стану здоров'я студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. 2011. Вип. 10. С. 207–211.
4. Медведєва І.М., Радзівський В.П., Новікова І.В. Теоретичні та методичні основи навчання технологій оздоровчої спрямованості в системі фізичного виховання студентів ВНЗ. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 10(80)16. С. 67–72.
5. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания : состояние разработки и авторская концепция : монография. К. : Олимпийская литература, 2015. 704 с.
6. Сухоцкий И.В. Теория физического воспитания студентов : учебник. М. : Перо, 2012. 128 с.
7. Тимошенко О.В., Волков В.Л., Терещенко О.В. Навчальна програма з фізичного виховання для студентів основної медичної групи, які навчаються у вищих педагогічних навчальних закладах. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. 36 с.
8. Bailey R., Kirk D. The routledge physical education reader. Routledge, 2008. 1420 p.
9. Miller D.K. Measurement: by the Physical Educator. Madison: Brown and Benchmark, 2004. 381p.
10. Mosston M. Teaching physical education. Merrill Books, 1996. 238 p.
11. Trzesniowski R. Kilka uwag o wychowaniu fizycznym. Red. K. Zuchora Warszawa: AWF. 2000. s. 37–41.
12. Tucker P., Irwin J.D. University Students' Satisfaction With, Interest in Improving, and Receptivity to Attending Programs Aimed at Health and Well-Being. Health Promot Pract, May 2011. № 12. P. 388–395.
13. Stidder G. The really useful physical education book. Tatlor & Francis, 2010. 216 p.
14. Wuest D., Bucher. Ch. A. Foundations of Physical Education and Sport. Mosby: Year Book Inc., 2005. 451p.

Рінак М.О.

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ДОРΟΣЛИХ ЖІНОК

У статті показано рівень рухової активності дорослих жінок: високий рівень рухової активності властивий для 25,2% жінок, які проживають у сільській місцевості і 9,7% міських жінок; низький рівень рухової активності мають 28,3% жінок міської і 24,7% жінок сільської місцевості. Установлено, які форми рухової активності є властивими для дорослих жінок: здебільшого побутова рухова активність властива жінкам, спеціально організована рухова активність властива для 11,9% жінок, які проживають у містах і 9,5% жінок, які проживають у селах. З'ясовано, що на якість життя жінок

першого і другого зрілого віку найбільше впливає матеріальне забезпечення (43,6% і 36,3% відповідно), на якість життя жінок пенсійного віку найбільше впливає стан здоров'я (38,7%).

Ключові слова: дорослі жінки, заняття фізичною культурою, рухова активність, якість життя.

Марьяна Рипак. Двигательная активность и качество жизни взрослых женщин. В статье показан уровень двигательной активности взрослых женщин: высокий уровень двигательной активности установлен в 25,2% женщин, проживающих в сельской местности и 9,7% городских женщин; низкий уровень двигательной активности имеют 28,3% городских и 24,7% сельских женщин. Установлены формы двигательной активности, свойственные взрослым женщинам: у женщин преобладает бытовая двигательная активность, специально организованная двигательная активность свойственна 11,9% городских и 9,5% сельских женщин. Изучено факторы, влияющие на качество жизни взрослых женщин. На качество жизни женщин первого и второго зрелого возраста наиболее влияет материальное обеспечение (43,6% и 36,3% соответственно), на качество жизни женщин пенсионного возраста наиболее влияет состояние здоровья (38,7%).

Ключевые слова: взрослые женщины, занятия физической культурой, двигательная активность, качество жизни.

Mariana Ripak. Motor activity and the quality of life of adult women. The article shows the level of motor activity of adult women: high level of motor activity is characteristic for 25.2% of women living in rural areas. However, the motor activity of women living in the village has a mainly domestic character and only a small number of women (9.5%) indicated that they have a specially organized motor activity in their free time. Meanwhile, among urban women, the percentage of those who indicated a high level of motor activity is much lower than that of rural women (9.7%). At the same time, specially organized motor activity in free time is characteristic for 25.8% of urban women.

It should also be note that a significant number of women in urban and rural areas indicated a low level of motor activity (28.3% and 24.7% respectively). In addition, the 14.0% of adult women hesitate to choose the answers.

It has been determined which forms of motor activity are characteristic of adult women: for the most part, domestic motor activity is characteristic of women, 10.0% of urban women and 71.1% of women living in rural areas are moving on foot, constantly engaged in domestic work 69.6% of urban women and 89.3% of women in rural areas. At the same time, only 1.6% of urban women perform morning hygiene gymnastics and no women in the countryside, 11.9% of women living in urban areas and 9.5% of women living in villages are self-employed.

The factors influencing the quality of life of adult women are revealed. Women of the first mature age believe that material security (43.6%), bad habits (35.6%) and nutrition (27.6%) affect the quality of their lives. The quality of life of women of the second mature age is most influenced by the following factors: material security (36.3%), motor activity (31.0%) and bad habits (29.1%). Retirement women indicate that their health is most affected by the quality of their lives (38.7%). The following ratings are occupied by factors such as material security (32.8%) and motor activity (30.5%).

Key words: adult woman, studies of physical culture, physical activity, quality of life.

Постановка проблеми. У сучасному світі висока якість життя населення вважається ознакою благополуччя держави, а досвід провідних країн свідчить, що в стратегії розвитку держави доцільно орієнтуватися на концепцію якості життя людини. В Україні, в умовах активізації процесів старіння й депопуляції населення, людський ресурс стає ресурсом найдефіцитнішим, а це своєю чергою збільшує значущість проблеми якості життя [1, 4, 14, 15].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Інтерес до проблеми якості життя зростає, проте в науковому середовищі ще не сформувався єдиний підхід до змісту самого поняття «якість життя», немає загально визнаної методології і методики його вимірювання. Дослідження зв'язку між фізичною культурою і якістю життя вузько спрямовані. Так, основним об'єктом вивчення залишається здоров'я людини. Недостатньо задіяними у нашій країні є механізми формування якості життя шляхом використання спеціально організованої рухової активності, що має високу ефективність для збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини [3, 6, 15].

Рухова активність є важливим компонентом здорового способу життя та профілактики неінфекційних захворювань. Фахівці наголошують, що фізичні вправи необхідно використовувати не тільки при лікуванні різних хронічних захворювань, а також для поліпшення психічного здоров'я, зокрема подолання депресій, зниження тривожності тощо [9, 10, 11, 12, 13].

Позитивний вплив фізичних вправ на різні складові здоров'я на сьогодні добре обґрунтований у численних наукових працях. Натомість малодослідженим є зв'язок між руховою активністю та якістю життя людини. У той же час вказується, що низький рівень рухової активності є однією з причин розвитку серцево-судинних захворювань, гіпертонії, діабету другого типу, раку молочної залози, депресії тощо [2, 7, 8].

Актуальність дослідження зумовлена й тим, що на сьогодні недостатньо вивчено зв'язок рухової активності із якістю життя жінок різного віку. Чисельними науковими працями доведено ефективність занять фізичною культурою для підтримки та зміцнення здоров'я, профілактики захворювань, підвищення розумової працездатності. При цьому дослідження проводилися переважно на чоловічому контингенті і недостатньо публікацій стосовно якості життя жінок.

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, як оцінюють власну рухову активність дорослі жінки.

2. Визначити, які форми рухової активності властиві для дорослих жінок.
3. Визначити, які чинники впливають на якість життя дорослих жінок.

Для вирішення поставлених у дослідженні завдань були застосовані такі **методи**:

- ✓ аналіз літературних джерел з проблеми, що досліджується;
- ✓ соціологічні методи;
- ✓ методи математико-статистичної обробки даних.

Організація дослідження. Дослідження проводилося шляхом опитування жінок. Питання у розробленій нами анкеті були об'єднані у блоки за тематичним і проблемним принципом на основі «дерева» і «гілок» інтерпретації основних понять. Всього було опитано 1864 жінки.

Результати дослідження. Жінки, які проживають у сільській місцевості оцінили власну рухову активність як високу та середню (25,2% і 36,1% відповідно) (рис. 1).



Рис. 1. Оцінка власної рухової активності впродовж доби дорослими жінками

Проте, рухова активність жінок, які проживають у селі, має переважно побутовий характер і лише незначна кількість жінок (9,5%) 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%). У той же час, спеціально організована рухова активність у вільний час є властивою для 25,8% міських жінок.

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

Жінки, які проживають у сільській місцевості, вказали також на залежність рівня їхньої рухової активності від пори року. Найнижчий рівень рухової активності спостерігається у них у зимовий період, що пов'язано із відсутністю робіт на земельних ділянках, городах тощо.

У проведеному дослідженні було з'ясовано, які форми рухової активності є більш властивими для жінок (табл. 1).

Таблиця 1

Форми рухової активності, які постійно властиві для дорослих жінок

Звична рухова активність	Жінки, які проживають у місті (n=1119)	Жінки, які проживають у сільській місцевості (n=745)	Спеціально-організована рухова активність	Жінки, які проживають у місті (n=1119)	Жінки, які проживають у сільській місцевості (n=745)
Пересування у справах пішки	10,0%	71,1%	Ранкова гігієнічна гімнастика	1,6%	0%
Підйом по сходах без ліфту	13,9%	0%	Самостійні заняття фізичними вправами	11,9%	9,5%
Побутова фізична робота	69,6%	89,3%	Заняття у фізкультурно-оздоровчих групах	13,9%	1,2%
Робота на городі, на дачній ділянці	21,6%	91,1%	Активний відпочинок у вихідні дні	15,8%	7,1%

Так, 10,0% міських жінок і 71,1% жінок, які проживають у сільській місцевості пересуваються у справах пішки, постійно займаються побутовою фізичною працею 69,6% міських жінок і 89,3% жінок сільської місцевості. Разом з тим, виконують ранкову гігієнічну гімнастику лише 1,6% міських жінок і жодна жінка сільської місцевості, самостійно займаються фізичними вправами 11,9% жінок, які проживають у містах і 9,5% жінок, які проживають у селах.

Аналіз табличної інформації дає підстави стверджувати, що дорослі жінки є недостатньо активними і для них властива здебільшого звична рухова активність.

У своєму дослідженні ми з'ясували, які чинники, на думку дорослих жінок, впливають на якість їхнього життя (табл. 2).

Таблиця 2

Чинники, які впливають на якість життя дорослих жінок

Варіанти відповідей	Кількість жінок, % (n = 1864)		
	I зрілий вік (n=706)	II зрілий вік (n=509)	пенсійний вік (n=649)
Матеріальне забезпечення	43,6	36,3	32,8
Рухова активність (звична та спеціально організована)	26,2	31,0	30,5
Харчування	27,6	25,9	15,1
Екологія	14,4	18,7	15,6
Шкідливі звички	35,6	29,1	23,7
Стан здоров'я	17,7	22,2	38,7
Інші чинники (наявність сім'ї, стосунки у сім'ї, взаємовідносини у колективі тощо)	13,5	10,0	7,9

Як свідчить таблична інформація, відповіді жінок різного віку відрізняються. Так, жінки першого зрілого віку вважають, що найбільше на якість їхнього життя впливає матеріальне забезпечення (43,6%), шкідливі звички (35,6%) і харчування (27,6%). Кожна четверта жінка вказала на вплив рухової активності на якість життя.

На якість життя жінок другого зрілого віку найбільше впливають такі чинники: матеріальне забезпечення (36,3%), рухова активність (31,0%) і шкідливі звички (29,1%).

Жінки пенсійного вказують, що стан здоров'я найбільше впливає на якість їхнього життя (38,7%). Наступні рейтингові місця займають такі чинники, як матеріальне забезпечення (32,8%) і рухова активність (30,5%).

Варто зазначити, що значна кількість респондентів усіх вікових груп вказали, що на якість їхнього життя впливають шкідливі звички, харчування та рухова активність, тобто спосіб їхнього життя. У дослідженні, проведеному раніше [5], вказувалося, що серед чинників, які негативно впливають на спосіб життя дорослих жінок, були: наявність шкідливих звичок (66,3%), нераціональне харчування (53,5%), наявність різних захворювань (42,0%), недостатній рівень рухової активності (40,7%). При цьому, значна кількість жінок вказали на наявність шкідливих звичок, які вони набули ще у студентському віці. На наявність шкідливих звичок у дівчат вже у студентському віці вказують й інші науковці. Проте, молоді люди не вважають, що ці шкідливі звички негативно впливають на якість їхнього життя [16].

Результати анкетування дозволяють стверджувати, що дорослі жінки не пов'язують високий рівень якості життя із руховою активністю. На думку жінок зрілого віку, здебільшого на якість життя впливає матеріальне забезпечення (тобто, наявність коштів дозволяє якісно харчуватися, відпочивати, одягатися тощо, а отже, і якість життя краща). Жінки пенсійного віку наголошують, що стан здоров'я є найважливішим чинником, що впливає на якість життя. Проте, і в цій віковій групі достатня кількість дорослих жінок (32,8%) вважають, що матеріальне забезпечення є важливим чинником якості життя.

Висновки. Жінки, які проживають у сільській місцевості оцінили власну рухову активність як високу (25,2%) та середню (36,1%). Серед міських жінок відсоток тих, хто вказав на високий рівень рухової активності, значно менший, порівняно з жінками, які проживають у селі (9,7%). Значна кількість жінок міської і сільської місцевості вказали на низький рівень рухової активності (28,3% і 24,7% відповідно).

Для дорослих жінок властива здебільшого звична рухова активність: 10,0% міських жінок і 71,1% жінок, які проживають у сільській місцевості пересуваються у справах пішки, постійно займаються побутовою фізичною працею 69,6% міських жінок і 89,3% жінок сільської місцевості. Виконують ранкову гігієнічну гімнастику лише 1,6% міських жінок і жодна жінка сільської місцевості, самостійно займаються фізичними вправами 11,9% жінок, які проживають у містах і 9,5% жінок, які проживають у селах.

На якість життя жінок першого і другого зрілого віку найбільше впливає матеріальне забезпечення (43,6% і 36,3% відповідно). Жінки пенсійного віку вказують, що на якість їхнього життя найбільше впливає стан здоров'я (38,7%).

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на залучення дорослих жінок до здорового способу життя, що сприятиме покращенню їх якості життя.

Література

1. Гукалова І. В. Якість життя населення України: теоретико-методологічні основи суспільно-географічного дослідження : автореф. дис. ... д-ра геогр. наук : спец. 11.00.02 «Економічна і соціальна географія» / І. В. Гукалова; НАН України. К., 2008. – 20 с.

2. Павлова Ю. О. Вплив способу проведення вільного часу на якість життя людини / Павлова Ю. О., Виноградський Б. А., Шеремета С. Р. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2015. – Вип. 129, т. 3. – С. 245–249.
3. Павлова Ю. О. Вплив фізичної активності на формування якості життя осіб літнього віку / Ю. О. Павлова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 1(51). – С. 53–56. – doi:10.15391/snsv.2016-1.009.
4. Приступа Є. Н. Концепція вільного часу людини як важлива категорія рекреації [Електронний ресурс] // Спортивна наука України. – 2008. – № 5. – С. 9–22. – Режим доступу: <http://nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/2008-5/08pynf.pdf>.
5. Ріпак М. Спосіб життя і стан здоров'я дорослих жінок / М. Ріпак // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2017. – Серія 15, вип. 10 (92) 17. – С. 107–111.
6. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.
7. Bouchard C. Physical activity, fitness, and health / C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens. – Champaign, IL: Human Kinetics, 1994. – P.25-41.
8. Connors J. Don't count yourself out: staying fit after 35 / J. Connors, N. Gordon. – New York: Hyperion, 1992. – 246 p.
9. Lawlor D. A. The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: systematic review and meta-regression analysis of randomized controlled trials / D. A. Lawlor, S. W. Hopker // BMJ. – 2001. – V. 322, No 7289. – P. 763–767.
10. Long B. C. Effects of exercise training on anxiety: a meta-analysis / B. C. Long, R. Vanstavel // J. Appl. Sport Psychol. – 1995. – V. 7, No 7. – P. 167–189.
11. Long-term results of peripheral arterial disease rehabilitation / J. R. Menard, H. E. Smith, D. Riebe [et al.] // J. Vasc. Surg. – 2004. – V. 39. – P. 1186–1192.
12. Physical activity and health-related quality of life in liver transplant recipients / P. Painter, J. Krasnoff, S. M. Paul, N. L. Ascher // Liver Transpl. – 2001. – V. 7. – P. 213–219.
13. Physical activity and public health: A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine / R. R. Pate, M. Pratt, S. N. Blair [et al.] // Journal of the American Medical Association. – 1995. – V. 273, No 5. – P. 402–407.
14. Physical Function and Quality of Life in Older Adults: Sex Differences / R. H. Wood, R. E. Gardner, K. A. Ferachi [et al.] // Southern Medical Journal. – 2005. – V. 98. – P. 504–512.
15. Prystupa E. Evaluation of Health in Context of Life Quality Studying / Evgen Prystupa, Iuliia Pavlova // Advances in Rehabilitation. – 2015. – V. 29, № 2. – P. 33–38.
16. Semenova N. Lifestyle of students studying in the specialty «Nursing» / N. Semenova, R. Sirenko, M. Ripak, L. Chekhovska // Physical Education, Sports and Health in Modern Society : Collected Research Papers of Lesya Ukrainka Eastern European National University. – Lutsk, 2017. – № 2 (38). – P. 131–134.

Рожков В. О.

Харківська державна академія фізичної культури

ЗОВНІШНЬО-БАЛІСТИЧНІ ПОКАЗНИКИ ПОЛЬОТУ ЯДРА ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЗМАГАЛЬНИЙ РЕЗУЛЬТАТ ШТОВХАЛЬНИКІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

В статті розглядаються закономірності дій сил та моментів, які діють на ядро після його виштовхування. Представлені результати дослідження залежності зовнішньо-балістичних показників польоту ядра з результатом штовхання ядра, спортсменів які перебувають на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Ключові слова: штовхальники ядра, зовнішньо-балістичні показники, результат, етап спеціалізованої базової підготовки.

Рожков В. А. *Внешне-баллистические показатели полета ядра и их влияние на соревновательный результат толкателей на этапе специализированной базовой подготовки. В статье рассматриваются закономерности действий сил и моментов, действующих на ядро после его выталкивания. Представлены результаты исследования зависимости внешне-баллистических показателей полета ядра с результатом толкания ядра у спортсменов, которые находятся на этапе специализированной базовой подготовки.*

Ключевые слова: толкатели ядра, внешне-баллистические показатели, результат, этап специализированной базовой подготовки.

Rozhkov V. O. *External ballistic indicators of the flight of the shot and their impact on the competitive results shot-putters at the stage of specialized basic preparation. The article describes external ballistic indicators of the flight of the nucleus. The results of the study of the dependence of the external ballistic indicators of the flight of the core with the result of shot put, athletes who are at the stage of specialized basic training are presented.*

The research was attended by 12 shot putters 15-17 years who were at the stage of specialized basic training. In article used the following methods: analysis and generalization of scientific-methodical literature, analysis of video materials, methods of mathematical statistics.

As a result of conducted research, were found the following external ballistic indicators of the kernel flight in the shot-putters at the stage of specialized basic preparation: the kinetic energy of the kernel $313,34 \pm 10,24$ J, the greatest a flight altitude