

ресурсу, тренінги для розвитку емоційного копінг-ресурсу та тренінги для розвитку поведінкового копінг-ресурсу.

#### Література

- 1.Аболин Л. М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения / Л. М. Аболин // Вопросы психологии. – 1989. – № 4. – С. 109–116.
- 2.Воронова В., Смоляр И., Ковальчук В. Особенности преодоления стресса у спортсменов-дефлимпцев с помощью копинг-стратегий / В. Воронова, И. Смоляр, В. Ковальчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць, 2012. – 4(20) – С. 411–414.
- 3.Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. – М.: ФиС, 1981. – 112 с.
- 4.Горская Г. Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований / Г. Б. Горская // Физическая культура, спорт: теория и практика. – 2012. – №4. – С. 74–76.
- 5.Нартова-Бочавер С. К. "Coping behavior" в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – № 5. – С.20–30.
- 6.Петровская Т. В. Эмоциональный интеллект и соревновательная тревожность спортсменов / Т. В. Петровская // Наука в олимпийском спорте, 2014. – No.4 – С.60–63.
- 7.Петровская Т.В. Особистісні детермінанти адаптації спортивних педагогів в умовах професійного вигорання / Т.В.Петровская // Матеріали III Всеукраїнської наукової конференції «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: психотехнології особистісних змін». – Суми: Сумський ДПУ ім. А.С.Макаренка, 2017. – С. 214–215.
- 8.Совмиз З. Взаимосвязь индивидуальных и командных копинг-стратегий с личностными и социально-психологическими характеристиками субъектов групповой деятельности / З. Совмиз // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2016. – [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/v/vzaimosvyaz-individualnyh-i-komandnyh-koping-strategy-s-lichnostnymi-i-sotsialno-psihologicheskimi-harakteristikami-subektov>.
- 9.Conway V. J. Appraised Controllability as a Moderator of the Effectiveness of Different Coping Strategies: A Test of the Goodness of Fit Hypothesis / V. J. Conway, D. J. Terry // Austral Psychol. – 1992. – Vol. 44, № 1. – P. 1–7.
10. Heim E. Coping and Psychosocial Adaptation: Longitudinal Effects Over Time and Stages in Breast Cancer / E. Heim // Psychosomatic Medicine. – July/August 1997 – Volume 59 – Issue 4 – P. 408–418.
11. Haan, N. Coping and defending. Process of self-environment organization / N. Haan. - New York: Akademic Press, 1977. – 360 p.
12. Tod D., Hardy J. &, Oliver E., 2011. Effects of self talk: A systematic review / D. Tod, J. Hardly, E. Oliver // Journal of Sport and Exercise Psychology. – Volume 33. – P. 666–687.

**Пруднікова М.С.**

**Харківська державна академія фізичної культури**

### **ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІН ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ВЕЛОСИПЕДИСТОК 14 ТА 15 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ**

*В статті представлено результати дослідження функціонального стану велосипедисток 14 та 15 років. Метою явилось визначення стану серцево-судинної та дихальної систем організму велосипедисток 14 та 15 років під впливом занять, які використовуються в підготовці за дисципліною маунтінбайк (ХСЕ). Встановлені зміни систем організму велосипедисток 14 та 15 років під впливом фізичних навантажень протягом підготовчого та змагального періодів.*

**Ключові слова:** велосипедистки 14-15 років, функціональний стан, підготовчий та змагальний періоди.

**Пруднікова М.С. Исследование изменения функциональных показателей велосипедисток 14 и 15 лет под воздействием физических нагрузок.** В статье представлены результаты исследования функционального состояния велосипедисток 14 и 15 лет. Целью явилось определение состояния функциональных показателей велосипедисток 14 и 15 лет под воздействием занятий, которые используют в подготовке по дисциплине маунтинбайк (ХСЕ). Установлены изменения сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма велосипедисток 14 и 15 лет под воздействием физических нагрузок на протяжении подготовительного и соревновательного периодов.

**Ключевые слова:** велосипедистки 14-15 лет, функциональное состояние, подготовительный и соревновательный периоды.

**Prudnikova M.S. Research of functional indicators of bicyclists 14 and 15 years under the influence of physical exertion.** The article presents the results of a study of the functional condition of cyclists aged 14 and 15. The goal was to determine the status of the functional indicators of bicyclists 14 and 15 years under the influence of classes, which are used in preparation for the discipline of mountain bike (ХСЕ). The changes in the cardiovascular and respiratory systems of the organism of bicyclists 14 and 15 years have been established under the influence of physical loads during the preparatory and competitive periods.

These include unevenness, nonconformity and sexual conditionality of growth and development processes, as well as the influence of genetic and mediating factors. The definition of morpho functional maturity is based, first, on the harmonious physical development of the girl.

According to researchers, typical for adolescents of our time is a "trophic syndrome", which corresponds to disharmonious physical development, decrease of functional reserves, delayed sexual development.

Attention is paid to the age structure of the body, when there is a rapid growth of bone and muscle tissue, changes in the load on the cardiovascular and nervous system, which are forced to "adjust" to new conditions of functioning.

In the "enhanced" mode, the immune system and the glands of the internal secretion, especially the sex, work. The reproductive function is included in the phase of formation, therefore, what and how the girl will be engaged, it depends on puberty growth.

The acceleration and deficiency of body weight of girls in the age of 14-15 are progressing more and more, therefore, preparation of the organism is necessary due to insignificant physical activity that will promote the development of connective tissue formations, tendons, ligaments of joints and fat and muscle tissues. Therefore, sports, especially cycling, are becoming more and more relevant.

According to researchers, the leading role in adapting the body to physical activity belongs to the functional state that participates in all manifestations of the vital activity of the organism.

Information on the functional state of young athletes, on their development of the body under the influence of physical activity, which has a large number of practical activities. In the works of many researchers, it is shown that changes in the cardiovascular system of young athletes contribute to occupations of different orientations

At that time, it is impossible without a scientific approach to organizing a focused training process, as well as without considering the individual physiological characteristics of the body, to achieve high sports results. This provision is of importance in the training process of athletes, especially in cycling sports, which include cycling (MTB).

Many researchers have shown that when planning significant physical activity in the period of the body's growth there are changes in systems, which in the future leads to a decrease in the results at the stages of maximum realization of their capabilities. At the same time, issues concerning the study of changes in the functional state and anthropometric indicators of cyclists 14-15 years are practically absent, which is a topical issue of sports training in the mountain bike (MTV XCE).

During the training year, under the influence of physical activity on cyclists of 14 and 15 years we obtained improvement of the indicators at the heart rate to 70.7 hit  $\text{min}^{-1}$ , anaerobic metabolic capacity to 60.1 conventional units, aerobic capacity to 175.9 conventional units, the maximum consumption of oxygen up to 4.4 liters, the capacity of the lungs to 1996,2 ml.

We determined the statistical difference in the rates of heart rate in cycles 14 and 15 years between October and June ( $t=2,61$ ;  $p=0,05$ ), February and June ( $t=3,82$ ;  $p=0,01$ ), February and October ( $t=2,32$ ;  $p=0,05$ ); anaerobic metabolic capacity between October and June ( $t=3,91$ ;  $p=0,01$ ), February and June ( $t=8,29$ ;  $p=0,001$ ), February and October ( $t=2,56$ ;  $p=0,05$ ), June and October ( $t=6,16$ ;  $p=0,001$ ); aerobic metabolic capacity between October and February ( $t=4,15$ ;  $p=0,01$ ); PWC<sub>170</sub> between October and June ( $t=2,77$ ;  $p=0,05$ ), February and June ( $t=3,02$ ;  $p=0,05$ ).

**Key words:** bicyclists 14-15 years old, functional condition, anthropometry.

**Постановка проблеми та її зв'язок з науковими програмами, планами, темами.** Розвиток дівчини підкорюється визначеними закономірностями, які знаходять своє відображення як в морфологічних, так і в функціональних особливостях, які відповідають віковим періодам. До них відноситься нерівномірність, неодноразовість і статева обумовленість процесів зростання і розвитку, а також вплив генетичних і середовищних чинників. Визначення морфофункціональної зрілості базується, по-перше за все, гармонійним фізичним розвитком дівчини [4, 6].

За даними дослідників, характерним для підлітків нашого часу є «трофологічний синдром», який відповідає дисгармонійному фізичному розвитку, зниженням функціональних резервів, затримкою статевого розвитку.

Особливої уваги набуває вікова перебудова організму, коли відбувається швидкий зріст кісткової і м'язової тканин, змінюються навантаження на серцево-судинну та нервову систему, які вимушені «підлаштовуватися» під нові умови функціонування [1, 5].

У «посиленому» режимі працюють імунна система і залози внутрішньої секреції, особливо статеві. Репродуктивна функція входить у фазу становлення, тому, чим і як буде займатися дівчини, залежить її пубертатний зріст [3, 6].

Акселерація і дефіцит маси тіла дівчат у 14-15 років усе більш прогресує, тому підготовка організму необхідна за рахунок незначних фізичних навантажень, які будуть сприяти розвитку з'єднувальнотканинних утворень, сухожилля, зв'язкового апарату суглобів та жирової і м'язової тканин. Тому заняття спортом, особливо велосипедним все більш становиться актуальним.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** За даними дослідників, провідна роль в адаптації організму до фізичних навантажень належить функціональному стану, який бере участь в усіх проявах життєдіяльності організму [1].

Відомостей про функціональний стан юних спортсменок, про їх розвиток організму під впливом фізичних навантажень, які мають в розпорядженні практична діяльність велика кількість. У роботах багатьох дослідників показано, що зміни серцево-судинної системи юних спортсменок сприяють заняття різної спрямованості [6, 7]. У той час, неможливо без наукового підходу до організації цілеспрямованого тренувального процесу, а також без урахування індивідуальних фізіологічних особливостей організму, досягти високих спортивних результатів. Це положення має особливе значення в тренувальному процесі спортсменок, особливо в циклічних видах спорту, до яких відноситься велосипедний спорт (MTB) [4, 5].

У роботах багатьох дослідників показано [1, 4, 5], що при плануванні значних фізичних навантажень у період зросту організму відбуваються зміни у системах, які в подальшому приводять до зниження результатів на етапах максимальної реалізації своїх можливостей.

Разом з цим, питань, що стосуються дослідження змін функціонального стану велосипедисток 14-15 років практично відсутні, що є актуальною проблемою спортивної підготовки у маунтінбайку (MTB XCE).

**Постановка мети та завдань дослідження.** Визначення стану серцево-судинної та дихальної систем організму велосипедисток 14 та 15 років під впливом занять, які використовуються в підготовці за дисципліною маунтінбайк

(ХСЕ). Реалізація поставленої мети передбачала таке завдання: Виявити функціональний стан велосипедисток 14 та 15 років протягом чотирьох етапів річного циклу тренувань.

**Виклад основного матеріалу дослідження з аналізом отриманих наукових результатів.** Маунтінбайк (від англ. «mountain bike») це гонки поза доріг на гірських велосипедах. Є декілька видів гірських велосипедів, але кожний з них визначений для різного типу гонок, всього в цій дисципліні чотири. Олімпійський крос-кантрі (ХСО), це гонки по пагорбій місцевості на кільцевій трасі з включенням лісних та ґрунтових доріг, полів, ділянок з гравієм, а також значною кількістю підйомів та спусків; марафонський крос-кантрі (ХСМ), це гонки на довгу дистанцію від 60 до 120 км з включенням лісних та ґрунтових доріг, полів, ділянок з гравієм, а також значною кількістю підйомів та спусків, але гонщики не проходять одну та ту ж точку двічі; крос-кантрі з вибуванням (елімінатор) (ХСЕ), це гонки по колу від 500 м до 1000 м, яке включає в себе як природні так і штучні перешкоди; інші (крос-кантрі по дистанції від одного пункту до іншого (ХСР), гонка по короткій кільцевій трасі (ХСС), гонка на час (ХСР), багатоденна гонка (ХСД), швидкісний спуск (ДН), гонка 4-крос (4Х), гонка ендуро (END) [8].

Але, в основних видах дисципліни (ХСО, ХСЕ) тенденція сучасної системи підготовки може найбільш ефективно вирішуватися тільки через оптимізацію системи тренувального процесу на різних етапах вдосконалення. Внутрішній і міжнародний календар велоспорту, і зокрема, маунтінбайку (МТВ) насичений цілим рядом соціально значимих і комерційних стартів серії одноденних гонок на етапах Кубка світу, багатоденних гонок на шосе, специфічних гонок по пересіченій місцевості, тому все більшу вагу приділяється науковим дослідженням у крос-кантрі, особливо в гонках МТВ (ХСЕ) [6, 7].

Розвиток системи підготовки у маунтінбайку проходив під впливом теорії і методики шосейних гонок, в яких у вітчизняних фахівців накопичений великий позитивний досвід [5]. У спортивній практиці гонок МТВ тренувальне навантаження в більшості випадків планується на підставі досвіду і інтуїції тренерів, оскільки об'єктивних передумов для управління навантаженням накопичено ще недостатньо.

Структура річного циклу тренувань представлена у таблицях 1 та 2, де підготовчий період тривав з жовтня по травень, де виконували наступні мезоцикли: втягуючий, базовий (ЗФП), відновлювально-підтримуючий, базовий (ЗФП+СФП), базовий (СФП), відновлювально-підтримуючий; у змагальний період з травня по серпень: контрольно-підготовчий, змагальний, відновлювально-підтримуючий, змагальний; у перехідний період в вересні (втягуючий).

Таблиця 1

**Структура річного макроциклу підготовки велосипедисток 14-15 років в умовах України (вересень 2016 р.-серпень 2017 р.)**

Періоди підготовки											
Пере хід ний	Підготовчий								Змагальний		
Етапи підготовки											
Втягуючий		Загально-підготовчий				Спеціально-підготовчий		Змагальний			
Місяць року											
Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень
Мезоцикли											
ВТ	Базовий (ЗФП)			ВПД	Базовий (ЗФП+СФП)	Базовий (СФП)	ВПД	КП	З	ВПД	З
Мікроцикли											
ВТ	Р	Р	ВД	ВД	Р	ВД	ВД	ПВ	ПВ	ВД	З
ПД	ВД	ВД	ПД	ПД	ВД	ВД	ВД	З	З	ПД	ВД
ВД	ПД	Р	Р	Р	ВД	Р	ПД	ВД	ВД	ПД	З
ПД	ВД	ПД	Р	ВД	ПД	Р	ВД	ПД	ПД	ВД	ВД

Примітка: ВТ – втягуючий; ВД – відновлювальний; Р – розвиваючий; ПД – підтримуючий; ПВ – підводячий; З – змагальний; ВПД – відновлювально-підтримуючий; КП – контрольно-підготовчий

Таблиця 2

**Структура річного макроциклу підготовки велосипедисток 15 років в умовах України (вересень 2017 р.-серпень 2018 р.)**

Періоди підготовки											
Пере хід ний	Підготовчий								Змагальний		
Етапи підготовки											
Втягуючий		Загально-підготовчий				Спеціально-підготовчий		Змагальний			
Місяць року											
Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень
Мезоцикли											
ВТ	Базовий (ЗФП)			ВПД	Базовий (ЗФП+СФП)	Базовий (СФП)	ВПД	КП	З	ВПД	З
Мікроцикли											
ВТ	Р	Р	ВД	ВД	Р	ВД	ВД	ПВ	ПВ	ВД	З

ПД	ВД	ВД	ПД	Р	ВД	ВД	ВД	3	3	3	ВД
ВД	ПД	Р	Р	Р	Р	Р	ПД	ВД	ВД	3	3
ПД	ВД	ПД	Р	ВД	Р	Р	ВД	3	3	ВД	ВД

Примітка: ВТ – втягуючий; ВД – відновлювальний; Р – розвиваючий; ПД – підтримуючий; ПВ – підводячий; 3 – змагальний; ВПД – відновлювально-підтримуючий; КП – контрольньо-підготовчий

Також у таблиці 3 представлені показники змагальної діяльності, де у велосипедисток 14 років загальний змагальний об'єм склав 750 км, змагальних днів 32, загальна кількість днів змагань у гонках МТВ – 28, загальна кількість змагань технічного напрямку 4, загальна кількість багатоденних гонок 1 (табл. 3)

Таблиця 3

## Показники змагальної діяльності у велосипедисток-гонщиць 14-15 років

Показники змагальної діяльності	Вік	
	14 років 2016 рік	15 років 2017 рік
Загальний змагальний об'єм (км)	750	1200
Змагальних днів в річному циклі підготовки, кількість	32	36
Загальна кількість днів змагань у гонках МТВ	28	28
Загальна кількість змагань технічного напрямку	4	8
Загальна кількість багатоденних гонок	1	2
4-денні	1	2
6-денні	-	-
9-денні і більш	-	-
Загальна кількість змагань в дисциплінах: шосе/крос, МТВ	6	6

Тоді як через рік, у велосипедисток 15 років показники змагальної діяльності збільшилися на 450 км у загальному змагальному об'єму, на 4 змагальних дня, на 4 змагання технічного напрямку, на 1 багатоденну гонку (табл. 3).

Проведені нами дослідження функціонального стану проходили після розвиваючого мікроциклу втягуючого мезоциклу підготовчого періоду, після розвиваючого мікроциклу базового мезоциклу підготовчого періоду, після змагального мікроциклу змагального мезоциклу змагального періоду та після розвиваючого мікроциклу втягуючого мезоциклу (табл. 1, 2).

Зроблений об'єм фізичних навантажень велосипедистками протягом річного циклу тренувань по різному впливав на функції і системи організму. Так на початку підготовчого періоду (2016 р) показники функціонального стану велосипедисток 14 років мали наступні дані: систолічний артеріальний тиск 119,7 мм рт. ст., діастолічний артеріальний тиск 72,6 мм рт. ст., частота серцевих скорочень 77,3 уд·хв<sup>-1</sup>, анаеробна метаболічна ємність 54,5 ум. од., аеробна метаболічна ємність 168,3 ум. од., PWC<sub>170</sub> – 810,6 кгм·хв<sup>-1</sup>, максимальне споживання кисню 3,8 л, життєва ємність легенів 1774,7 мл (табл. 4).

Таблиця 4

## Показники функціонального стану велосипедисток 14 та 15 років на етапах дослідження (n=9)

№ з/п	Показники	Етапи дослідження			
		1 (2016 р.) Жовтень	2 (2017 р.) Лютий	3 (2017 р.) Червень	4 (2017) Жовтень
1.	АТ сист., мм рт. ст.	119,7±4,66	122,1±6,66	117,1±4,16	121,3±5,34
2.	АТ діаст., мм рт. ст.	72,6±1,55	73,1±1,89	70,7±2,16	71,9±0,94
3.	ЧСС, уд·хв <sup>-1</sup>	77,3±1,99	79,1±1,66	71,2±1,23	74,3±1,24
4.	АНАМЕ, ум. од.	54,5±1,31	53,3±0,58	60,1±0,58	53,3±0,52
5.	АМЕ, ум. од.	168,3±1,44	175,9±1,13	172,5±2,89	171,9±3,16
6.	PWC <sub>170</sub> , кгм·хв <sup>-1</sup>	810,6±7,10	809,7±6,58	834,7±5,03	824,8±12,50
7.	МСК, л	3,8±0,18	4,0±0,18	4,4±0,21	4,3±0,20
8.	ЖЄЛ, мл	1774,7±48,49	1855,0±45,00	1996,2±106,03	1922,3±95,99

Примітка: 1,4 – загально-підготовчий етап (підготовчий період); 2 – спеціально-підготовчий етап (підготовчий період); 3 – етап попередніх змагань (змагальний період)

Протягом підготовчого періоду загальнопідготовчого етапу об'єм фізичного навантаження позитивно вплинув на показники аеробної метаболічної ємності, максимального споживання кисню, життєвої ємності легенів (табл. 3).

За тренувальний рік під впливом фізичних навантажень у велосипедисток 14 та 15 років нами отримані покращення показників у частоті серцевих скорочень до 70,7 уд./хв<sup>-1</sup>, анаеробної метаболічної ємності до 60,1 ум. од., аеробної ємності до 175,9 ум. од., максимального споживання кисню до 4,4 л, життєвій ємності легенів до 1996,2 мл.

Таким чином, показники функціональних систем організму велосипедисток 14 та 15 років змінювалися під впливом фізичних навантажень в більшій мірі на етапі змагань, котрі визначали робоспроможність спортсменок перед головним стартом сезону.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Протягом нашого дослідження визначена статистична відмінність у показниках частоти серцевих скорочень у велосипедисток 14 та 15 років між даними жовтня та червня ( $t=2,61$ ;  $p=0,05$ ), лютого та червня ( $t=3,82$ ;  $p=0,01$ ), лютого та жовтня ( $t=2,32$ ;  $p=0,05$ ); анаеробної метаболічної ємності між даними жовтня та червня ( $t=3,91$ ;  $p=0,01$ ), лютого та червня ( $t=8,29$ ;  $p=0,001$ ), лютого та жовтня ( $t=2,56$ ;  $p=0,05$ ), червня та жовтня ( $t=6,16$ ;  $p=0,001$ ); аеробної метаболічної ємності між даними жовтня та лютого ( $t=4,15$ ;  $p=0,01$ ); PWC<sub>170</sub> між даними жовтня та червня ( $t=2,77$ ;  $p=0,05$ ), лютого та червня ( $t=3,02$ ;  $p=0,05$ ).

#### Література

1. Алабин В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Харьков, Основа, 1993. 242 с.
2. Ашанин В.С. Применение электронных таблиц для статистической обработки данных. Учебное пособие. [Под ред. проф. В.С. Ашанина]. Харьков, ХаГИФК, 1997. 66 с.
3. Детская гинекология. Справочник / [под ред. Л.Б. Маркин, Э.Б. Яковлева. К.: Знання, 2004. 476 с.
4. Polishchuk D.A. Podgotovka velosipedistov. / Polishchuk D.A. – K.: Zdorov'ya, 1986. -197s.
5. Prudnikova M.S. Issledovanie fizicheskogo razvitiya yunikh velosipedistok 12-15 let v period stanovleniya reproduktivnoy funktsii / M.S. Prudnikova // Pedagogika, psikhologiya ta mediko – biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu. – 2008. – №3 – S. 117 – 120.
6. Prudnikova M.S. Postroenie trenirovochnogo protsesa yunikh velosipedistok 12-15 let s uchetom stanovleniya spetsificheskogo biologicheskogo tsikla: dis. ... kand.n.f.v.s: 24.00.01 / Prudnikova Marina Sergeevna. – Khar'kov, 2011. – 282 s.
7. Prudnikova M.S. Vpliv trenuval'nogo protsesu na morfofunktsional'ni pokazniki yunikh velosipedistiv 13-14 rokiv (na materialii velosipednogo motokrosu) / M.S. Prudnikova // Slobozhans'kiy naukovno-sportivnyy visnik. – Kh.: 2012. – №4. – S. 91–96.
8. <http://velosport.org.ua/mtv/>.

*Ріпак М., Ріпак І.*

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського*

### ХАРАКТЕРИСТИКА ДОБОВОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДОРОСЛИХ ЖІНОК

*У статті представлено дослідження добової рухової активності дорослих жінок за Фремінгемською методикою. Установлено, що переважна більшість жінок проводить свій вільний час пасивно, спеціально організована рухова активність є властивою для 22,4% жінок першого зрілого віку, 19,5% жінок другого зрілого віку і 15,1% жінок пенсійного віку. На заняття фізичними вправами жінки витрачають від 15 хвилин до 1 години, на перегляд телепрограм жінки сільської місцевості витрачають від 1 до 3 годин на день, своїм захопленням (вишивають, в'яжуть) відводять 1-2 години на день. На спілкування з подругами, перегляд телепрограм міські жінки витрачають на день від 2 до 4 годин. Дорослі жінки надають перевагу побутовій руховій активності, яка займає більшу частину доби. Натомість спеціально організованій руховій активності приділяється недостатньо уваги.*

**Ключові слова:** добова рухова активність, дорослі жінки, Фремінгемська методика.

**Марьяна Ріпак, Ігорь Ріпак. Характеристика суточної двигательной активности взрослых женщин.** В статье представлено исследование суточной двигательной активности взрослых женщин с помощью Фремингемской методики. Установлено, что большинство женщин проводит свое свободное время пассивно, специально организованная двигательная активность свойственна 22,4% женщин первого зрелого возраста, 19,5% женщин второго зрелого возраста и 15,1% женщин пенсионного возраста. На занятия физическими упражнениями женщины тратят от 15 минут до 1 часа в сутки, на просмотр телепрограм женщины сельской местности тратят от 1 до 3 часов в сутки, своим увлечениям (вышивают, вяжут) уделяют 1-2 часа в сутки. На общение с подругами, просмотр телепрограм городские женщины тратят в сутки от 2 до 4 часов. У взрослых женщин преобладает бытовая двигательная активность, которая занимает большую часть суток. В то же время организованной двигательной активности уделяется недостаточно внимания.

**Ключевые слова:** суточная двигательная активность, взрослые женщины, Фремингемская методика.

**Mariana Ripak, Igor Ripak. Characteristics of daily motor activity of adult women.** The article presents the research of the daily motor activity of adult women using the Framingham method. It has been established that the vast majority of women spend their free time passively, specially organized motor activity is characteristic of 22,4% of women of the first mature age, 19,5% of women of the second mature age and 15,1% of women of retirement age, namely with age decreases women engaged in physical exercise. For exercise women spend from 15 minutes to 1 hour.

Women, who live in rural areas, in their free time mostly, prefer passive occupations: watching television programs (22,2%), embroidering, and knitting (20,0%). To watch television programs, women, who live in rural areas, spend from 1 to 3 hours a day, to their enthusiasm (embroider, knit) spend 1-2 hours a day.