Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
кафедра фізичної культури, спорту та методики викладання

Допущено до захисту
Завідувач кафедри фізичної культури,
спорту та методики викладання
доц. Наталя САМСУТІНА
«____» листопада 2024

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО СТАНУ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ (НА ПРИКЛАДІ СЕРЕДНЬОЇ ВІКОВОЇ ГРУПИ)

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувач другого рівня вищої освіти,
групи м2ФКСз
Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітньо-професійна програма:
«Фізична культура і спорт»
НЕМІЧ Ольга Ігорівна
Керівник: доц. Ольга АНАСТАСОВА

Рецензент - доцент Коновальська Л.О.

Запоріжжя – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП

Актуальність. У сучасному світі, що постійно змінюється, здоров’я та фізичний стан населення стали одними з найважливіших чинників, що впливають на якість життя та соціальну стабільність. Середня вікова група, що охоплює осіб від 35 до 55 років, стикається з численними викликами, пов’язаними як із професійною діяльністю, так і зі змінами, що відбуваються в організмі внаслідок старіння. З огляду на цю реальність, дослідження рівня здоров’я та фізичного стану саме цієї групи є надзвичайно актуальним.

По-перше, вплив стресу, професійних навантажень та соціально-економічних факторів на фізичний стан людей середнього віку вимагає детального аналізу. Стрес у робочому середовищі, нестабільність на ринку праці, а також збільшення обсягу інформації та технологічних вимог можуть негативно позначатися на психофізичному здоров’ї. Це підкреслює необхідність розробки і впровадження ефективних методик для оцінки та покращення стану здоров’я, а також формування навичок подолання стресу. По-друге, з огляду на глобальні тенденції старіння населення, зростає потреба в глибокому розумінні специфіки здоров’я середньої вікової групи. Це передбачає не лише медичний підхід, але й інтеграцію соціально-психологічних аспектів, що впливають на загальний стан здоров’я. По-третє, розвиток нових технологій у сфері охорони здоров’я та спорту створює можливості для інноваційних підходів до моніторингу і покращення фізичного стану. Використання новітніх засобів діагностики та корекції фізичних навантажень може суттєво підвищити ефективність профілактики захворювань і підтримки здоров’я.

Українські дослідники розглядають здоров'я та фізичний стан середньої вікової групи населення з різних точок зору. Проведення досліджень щодо здоров'я та фізичного стану цієї категорії відіграє важливу роль, а провідні

науковці України, такі як Г. Кривошеєва, А. Драчук, С. Бубка, Н. Фалькова, В. Білогур, І. Чабан, С. Сичов, В. Базильчук, І. Боднар, А. Кривенко, Б. Леко, Т. Круцевич, О. Дубогай, роблять вагомий внесок у цю галузь. Їхні наукові праці охоплюють фізичний розвиток і здоров'я середньої вікової групи, а також досліджують вплив соціального середовища на здоров'я і фізичний стан. Вони використовують різні методи, такі як анкетування, опитування та статистичний аналіз для збору і обробки даних.

Г. Кривошеєва досліджує вплив економічних та соціальних чинників на фізичний стан середньої вікової групи, використовуючи статистичний аналіз і опитування для виявлення зв'язку між цими факторами. А. Драчук вивчає взаємозв'язок між здоров'ям та способом життя середньої вікової групи, надаючи науково обґрунтовані рекомендації для покращення їхнього здоров'я. Дослідники, такі як С. Сичов і В. Базильчук, провели ґрунтовні дослідження рівня здоров'я цієї групи, їхні роботи є важливими у контексті глибшого розуміння проблематики фізичного стану населення середнього віку.

Дослідження М. Віленського, В. Ільїнича, О. Куца та інших зосереджуються на мотивації до занять фізичними вправами, що є важливим аспектом підтримки здоров'я середньої вікової групи. Ці науковці розглядають питання формування мотивації до фізичного вдосконалення, що є особливо актуальним в умовах сучасних викликів, зокрема зниження рівня фізичної активності.

Зарубіжні дослідники, такі як Andersen L.B. і Blair S.N., також зробили значний внесок у вивчення здоров'я середньої вікової групи. Andersen L.B. зосереджується на фізичній активності та фізичній підготовленості в контексті здоров'я, тоді як Blair S.N. вивчає зв'язок між фізичною підготовленістю та смертністю серед здорових чоловіків і жінок.

Проблема зниження рівня фізичної активності та мотивації до занять фізичною культурою є поширеним явищем серед середньої вікової групи, що підкреслює необхідність подальших досліджень і розробки ефективних стратегій для покращення фізичного стану населення. Наша робота прагне

дослідити та розкрити аспекти фізичної активності середньої вікової групи в Україні, а також розробити рекомендації щодо підтримки їхнього здоров'я в умовах сучасних соціально-економічних викликів.

Таким чином, актуальність дослідження рівня здоров’я та фізичного стану різних груп населення, зокрема середньої вікової групи, зумовлена необхідністю формування цілісного підходу до оцінки та покращення фізичного і психічного благополуччя, адаптації до сучасних викликів і розробки рекомендацій для покращення якості життя. Ця тема також є важливою для розробки освітніх програм і методик, які б враховували потреби і особливості цієї вікової категорії.

Предмет дослідження: рівень здоров’я та фізичного стану середньої вікової групи населення.

Об'єкт дослідження: процес оцінки і покращення здоров’я та фізичного стану осіб середнього віку в умовах сучасних соціально-економічних викликів.

Мета дослідження: виявити основні чинники, що впливають на здоров’я та фізичний стан середньої вікової групи, а також розробити практичні рекомендації для підтримки і покращення їх фізичного та психічного благополуччя.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові дослідження з питань психофізичної готовності, особливостей роботи з середньою віковою групою та впливу стресу на здоров’я і фізичний стан осіб середнього віку.
2. Розробити методичний підхід для дослідження рівня здоров’я та фізичного стану середньої вікової групи, обґрунтувавши вибір методів дослідження та вибіркової групи.
3. Провести емпіричне дослідження здоров’я та фізичного стану середньої вікової групи, узагальнити результати та розробити практичні рекомендації для покращення їхнього фізичного стану.

Методи дослідження. Для досягнення поставлених завдань у дослідженні "Дослідження рівня здоров’я та фізичного стану різних груп

населення (на прикладі середньої вікової групи)" використовувалися різноманітні методи, що дозволили всебічно проаналізувати досліджувану проблему.

У дослідженні були застосовані теоретичні методи, такі як:

- **Аналіз, синтез, узагальнення, класифікація та систематизація**, які дозволили вивчити наукові підходи до оцінки здоров’я та фізичного стану середньої вікової групи.

Крім того, використовувався **метод моделювання** для розробки моделі оцінки фізичного стану, що впроваджувалася в практику.

Емпіричні методи, зокрема **педагогічне спостереження, анкетування та тестування**, були застосовані на констатувальному етапі дослідження для визначення ефективності нових підходів до моніторингу стану здоров’я.

Статистичні методи використовувалися для аналізу кількісного та якісного матеріалу з метою обробки результатів дослідження.

Експериментальною базою дослідження став Бердянський державний педагогічний університет. Всього експериментальним дослідженням було охоплено 50 осіб: викладачі Бердянського державного педагогічного університету.

Теоретичне значення одержаних результатів полягає в розробці та систематизації знань про рівень здоров’я та фізичний стан середньої вікової групи в сучасних умовах України. В дослідженні узагальнено теоретичні підходи до вивчення взаємозв’язку фізичних і психічних показників здоров'я, проаналізовано вплив стресу та соціально-економічних чинників на фізичний стан цієї групи. Результати дослідження сприяють розвитку теорії оцінки здоров'я середнього віку, що є основою для подальших наукових робіт у галузі фізичного виховання та охорони здоров’я.

Практичне значення одержаних результатів полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальному підтвердженні методів оцінки здоров’я та фізичного стану середньої вікової групи. Розроблені методичні рекомендації та програма можуть бути впроваджені в навчальний процес

Бердянського державного педагогічного університету, що сприятиме підвищенню обізнаності викладачів про важливість підтримання здоров'я, розвитку їхніх фізичних і соціальних компетенцій. Результати дослідження також можуть бути корисними для викладачів фізичної культури та медичних працівників, що дозволить впровадити ефективні стратегії для покращення здоров'я та благополуччя населення середнього віку, що є особливо важливим у контексті сучасних соціально-політичних викликів.

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (48 найменувань) і додатків. Загальний обсяг магістерської роботи – 69 сторінок. Робота містить 7 таблиць та 4 рисунки.

ВИСНОВКИ

Висновки кваліфікаційної роботи за темою «Дослідження рівня здоров’я та фізичного стану різних груп населення (на прикладі середньої вікової групи)» роботи підсумовують результати проведеного дослідження рівня здоров'я та фізичного стану середньої вікової групи населення України в умовах війни, із особливим акцентом на дистанційне навчання викладачів. У рамках трьох основних завдань було досягнуто важливих результатів, що підтверджують актуальність та ефективність обраних підходів.

1.За першим завданням було проаналізовано наукові дослідження з питань психофізичної готовності, особливостей роботи з середньою віковою групою та впливу стресу на їх здоров'я та фізичний стан. З'ясовано, що люди середнього віку (від 35 до 55 років) є вразливою категорією через інтенсивні професійні та соціальні навантаження, що супроводжуються фізіологічними змінами. Більшість досліджень вказують на високий рівень стресу у середньої вікової групи, що суттєво впливає на показники фізичного стану та здоров'я. Особливо це стосується викладачів, які зазнають стресу через зміни умов праці та перехід на дистанційне навчання, що також виявилося актуальним у нашому дослідженні.

2.За другим завданням було розроблено методичний підхід для дослідження рівня здоров'я та фізичного стану середньої вікової групи. Основними методами дослідження обрано анкетування, медичні огляди та фізіологічні вимірювання. Зокрема, застосовано опитувальник IPAQ (Міжнародний анкетний опитувальник фізичної активності), який дозволив оцінити рівень фізичної активності викладачів, що працюють дистанційно. Було обрано вибірку з 50 учасників, які представляли викладацький склад Бердянського державного педагогічного університету, тимчасово переміщеного до Запоріжжя. Це дозволило забезпечити репрезентативність дослідження та врахувати вплив особливих умов праці на рівень фізичного стану.

3.За третім завданням було проведено емпіричне дослідження здоров'я та фізичного стану середньої вікової групи, узагальнено результати та розроблено практичні рекомендації для покращення їхнього фізичного стану. Згідно з результатами, 60% учасників продемонстрували добрий або задовільний рівень фізичної активності, тоді як 40% мали низький рівень фізичної активності, що потребує уваги. Встановлено, що основні проблеми зі здоров'ям викладачів пов'язані з недостатньою фізичною активністю, порушеннями в роботі серцево-судинної системи та високим рівнем стресу. На основі отриманих результатів розроблено рекомендації щодо підвищення фізичної активності, зокрема через інтеграцію коротких фізичних вправ у робочий день викладачів та проведення онлайн-занять з фізичної культури.

Таким чином, дослідження підтвердило важливість комплексного підходу до оцінки рівня здоров'я та фізичного стану середньої вікової групи, особливо в умовах війни та дистанційної роботи. Отримані результати та розроблені рекомендації можуть бути використані для подальшого вдосконалення програм підтримки здоров'я викладачів і сприяти підвищенню їхньої фізичної витривалості, зниженню рівня стресу та загальному покращенню якості життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення Теорія і методика фізичного виховання і спорту 2020;2:59-66

2. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології). Київ; Львів, 2011. 303 с

3. Бєляєва Д. А. Методика корекції надлишкової маси тіла у студенток. Теорія та практика фізичної культури. 2017. № 9. С. 61–62

4. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту. спец. 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Луцьк. 2000. 19 с

5. Вікова структура населення України [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://surl.li/ktrrow

6. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту. Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл; пер. з англ. К. Олімпійська література. 2003. 656 с

7. Воронін Д. Є. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання в процесі реалізації оздоровчої парадигми. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. Харків. ХДАДМ (ХХПІ). 2015. № 2. С. 12–22

8. Джек Х. Уілмор, Девід Л. Костил. Фізіологія спорта. Київ: Олімп. літ., 2001. 503 с

9. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту. спец. 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Львів. 2001. 21 с

10.Кириченко І. М. (2005). Нормативні показники гемодинаміки у підлітків різної статі залежно від особливостей будови тіла: автореф. дис. … канд. мед. наук: 14.03.03 «Нормальна фізіологія»: Вінниця, 2005. 21 с.

11.Клименко І. С. Медичний стан постраждалих внаслідок війни в Україні: фізичне здоров’я, медичні проблеми та їхній вплив на психічне здоров’я Науковий вісник Ужгородського національного університету Серія: Психологія 2024 № 3 С. 33-38

12.Коритко З.І. Фізіологічні механізми формування рухових навиків і рухових якостей: Фізіологія фізичного виховання спорту. Львів. 2019. 325 с

13.Кривошеєва О. В. Діагностика сформованості готовності майбутнього актора до професійної діяльності. – 2024.

14.Маріна Л. и др. Вплив занять фізичною культурою на показники здоров’я та фізичної підготовленості студентської молоді Фізична культура і спорт, туризм і рекреація–здоров’я нації С. 42

15.Мед.ПРАВДА. Очікувана тривалість життя [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://medpravda.ua/ua/articles/ochikuvana-tryvalist-zhyttya/

16.Міністерство інфраструктури України. Щорічний звіт про стан здоров'я та епідемічну ситуацію за 2022 рік [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://surl.li/wfpbsa

17.Мірошніченко В. М., Нестерова С. Ю., Мацейко І. І. (2015). Вплив занять із фізичного виховання на функціональні можливості системи зовнішнього дихання дівчат 17–19 років із різним соматотипом. Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві»: зб. наук. праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2015. С. 80–83.

18.Мірошніченко В., Юшина О., Заєць Т., Дубовік Р. Компонентний склад тіла жінок першого періоду зрілого віку різних соматотипів. Фізична культура, спорт та здоров’я нації: збірник наукових праць, 2020. Вип. 9 (28). С. 47-53. https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9(28)-47-53.

19.Оксьом П. Ставлення студенток вищого педагогічного навчального закладу до фізичного виховання / П. Оксьом, Л. Бережна, А. Шматкова // Теорія та методика фізичного виховання. 2018. № 2. С. 11–14

20.Сальникова С. В., Мірошниченко В. М., Брезденюк О. Ю., Нестерова С. Ю., Сулима А. С., Онищук В. Є., Гаврилова Н. В. The maximum oxygen consumption and body structure component of women at first period of mature age with a different somatotypes. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2018. № 22(6). P. 306–312. doi.org/10.15561/18189172.2018.0403

21.Страшко С.В. Освіта і здоров'я підростаючого покоління. К. Алатон. 2022. 102 с

22.Фурман Ю. М., Зуграва М. О., Нестерова О. Ю., Брезденюк С. Ю., Сулима А. С. (2018). Адаптація студентів подільського регіону 17–21 року до фізичної роботи в аеробному й анаеробному режимах енергозабезпечення. Український журнал медицини, біології та спорту. Т. 3, № 3 (12). Миколаїв, 2018. С. 235–242. doi.org/10.26693/jmbs 03.03.235

23.Фурман Ю. М., Драчук С. П. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр./За ред. Єрмакова СС– Харків: ХДАДМ (ХХПІ) №20.- С. 46-52

24.Фурман Ю. М., Мірошніченко В. М., Драчук С. П. (2013). Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. Київ: НУФВСУ. Вид-во «Олімп. літ.», 2013. 184 с.

25.Фурман Ю. М. Фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. Київ: НУФВСУ, Вид-во «Олімп. літ.», 2015. 184 с

26.Чабан І. П. Оздоровчо-прикладне фізичне виховання студентів спеціального медичного відділення з використанням тренажерних пристроїв : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення". Рівне, 2002. 18 с

27.Чернозуб А. А. Програми тренувальних занять в атлетизмі, що побудовані залежно від індивідуальних властивостей м'язової маси

спортсменів : дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01., 2003. 173 с

28.Черняга-Ройко У. П., Жарінов О. Й., Сороківський М. С., Тумак І. М. (2005). Прогностичне значення показників варіабельності ритму серця у хворих на гострий інфаркт міокарда. Український кардіологічний журнал, 2005. № 6. С. 25–32

29.Черняга-Ройко У. Предиктори раннього рецидиву аритмії в пацієнтів з неклапанною персистентною фібриляцією і тріпотінням передсердь після кардіоверсії / У. П. Черняга-Ройко, О. Й. Жарінов, Н. С. Павлик, С. С. Павлик // Український кардіологічний журнал. - 2017. - № 5. - С. 56-62. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ukzh_2017_5_8

30.Шевчук С.М. Теорія та практика фізичної культури. Полтава. 2018. С.48-52.

31.Alharbi M, Gallagher R, Neubeck L, Bauman A, Prebill G, Kirkness A, Randall S. Exercise barriers and the relationship to self-efficacy for exercise over 12 months of a lifestyle-change program for people with heart disease and/or diabetes Eur J Cardiovasc Nurs 2017;16(4):309-317

32.Andrieieva O, Akimova-Ternovska M, Yarmak O, et al. Changes in Physical Status of Young Women in Response to Exercise Training Sport Mont 2019;19(3) https://doi.org/10.26773/smj.21091

33.Andrieieva O, Nahorna A, Yarmak O, et al. Identification of Informative Physical Condition Indicators for Self-Training Exercise Programs Design for Middle-Aged Overweight and Obese Women Sport Mont 2019;19(3) https://doi.org 10.26773/smj.21091

34.Andrieieva O., Yarmak O., Kashuba V., et al. Efficiency of a Combined Fitness Program for Improving Physical Condition in Young Women Teorìâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ 2020;20(4):195-204 https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.0

35.Bhawani S. Review on relationship of somatotype variables with different motor fitness components of athletes International Journal of Scientific & Engineering Research 2018 Vol. 9(1) P. 1977–1984

36.Carter J., Heath B. Somatotyping – development and applications. Cambridge University Press, 1990. 504 p

37.Drozdovska S, Andrieieva O, Yarmak O, Blagii O. Personalization of health-promoting fitness programs for young women based on genetic factors Journal of Physical Education and Sport 2020;20:331-7 https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s1046

38.Drozdovska S., Andrieieva O., Yarmak O., Blagii O. Personalization of health-promoting fitness programs for young women based on genetic factors Journal of Physical Education and Sport 2020 Vol. 20(1) P. 331–337

39.Gibala M.J., Bostad W., McCarthy D.G. Physiological adaptations to interval training to promote endurance Curr Opin Physiol 2019;10:180–184 doi: 10.1016/j.cophys.2019.05.013

40.Gillen JB, Martin BJ, MacInnis MJ, Skelly LE, Tarnopolsky MA, Gibala MJ. Twelve Weeks of Sprint Interval Training Improves Indices of Cardiometabolic Health Similar to Traditional Endurance Training despite a Five-Fold Lower Exercise Volume and Time Commitment PLoS One 2016 Apr 26;11(4) doi: 10.1371/journal.pone.0154075

41.Hagstrom AD, Marshall PW, Halaki M, Hackett DA. The effect of resistance training in women on dynamic strength and muscular hypertrophy: a systematic review with meta-analysis Sports Med 2020;50(6):1075-1093

42.Hakman A., Andrieieva O., Bezverkhnia H., Moskalenko N., Tsybulska V., Osadchenko T., Savchuk S., Myrkovalchuk V., Filak Y. Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students Journal of Physical Education and Sport 2020 Vol. 20(1) Art 15 P. 116–122

43.Kashuba V, Tomilina Y, Byshevets N, Khrypko I, Stepanenko O, Grygus I, Savliuk S. Impact of Pilates on the Intensity of Pain in the Spine of Women of the First Mature age Teorìâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ 2020;20(1):12-7

44.Shibata M. et al. Association between social jetlag and objective physical activity among female university students of Japan: a cross-sectional study //Sleep Science. 2024. T. 17. №. 02. C. e151-e156.

45.Vallejo M., Ruiz S., Hermosillo A. G. [et al.] (2006). Ambient fine particles modify heart rate variability in young healthy adults. J. Expo. Sci Environ. Epidemiol. 2006, Vol.16. № 2. P. 125–130.

46.Versic S, Idrizovic K, Ahmeti GB, Sekulic D, Majeric M. Differential Effects of Resistance- and Endurance-Based Exercise Programs on Muscular Fitness, Body Composition, and Cardiovascular Variables in Young Adult Women: Contextualizing the Efficacy of Self-Selected Exercise Modalities Medicina 2021;57(7):654

47.Weston KS, Wisløff U, Coombes JS. High-intensity interval training in patients with lifestyle-induced cardiometabolic disease: a systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med. 2014 Aug. 48(16):1227-34. DOI: 10.1136/bjsports-2013-092576

48.Wewege M, Van Den Berg R, Ward RE, Keech A. The effects of high-intensity interval training vs. moderate-intensity continuous training on body composition in overweight and obese adults: a systematic review and meta-analysis. Obesity reviews. 2017. 18(6). 635-646