

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії і методики фізичної культури

ЛЕКЦІЯ № 3

ТЕМА: РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ.

Виконавець:  
доцент Ріпак М.О.

Лекцію обговорено і затверджено на засіданні кафедри теорії і методики  
фізичної культури (протокол №\_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ року)

Зав. кафедри,  
д.фіз.вих., професор

І. Р. Боднар

## ПЛАН

1. Поняття про засоби фізичного виховання.
2. Класифікація засобів фізичного виховання.
3. Методи визначення рухової активності.

## ЛІТЕРАТУРА.

1. Козленко М. П. Теорія і методика фізичного виховання / Є. С. Вільчковський, С. Ф. Цвек. – К. : Вища школа, 1984.
2. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення [Текст] : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
3. Куриш Н. Методи вимірювання рухової активності у дослідженнях, пов'язаних з визначенням якості життя осіб похилого віку / Н. Куриш // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2011.
4. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.

### 1. Поняття про засоби фізичного виховання.

**Засіб** — це те, що створене людиною для досягнення певної мети.

**До засобів фізичного виховання** відносять:

- Основні (фізичні вправи),
- Допоміжні (природні сили і гігієнічні чинники).

**Основним засобом** вирішення завдань ФВ і досягнення його мети є рухова активність людини (фізичні вправи, народні ігри і забави, військові, побутові та професійні дії (якщо вони виконуються за відповідною програмою).

**Допоміжним засобом** є оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, земля) та гігієнічні фактори (режим дня і харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни).

**Фізичні вправи** - це основний і специфічний засіб фізичного виховання, особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого здійснюється направлена дія на того, що займається.

**Фізичні вправи** — рухові дії, за допомогою яких вирішуються освітні, виховні завдання і завдання фізичного розвитку.

**Рухова активність** людини передбачає виконання окремих рухів, рухових дій та цілісної рухової діяльності.

**Рух** – це моторна функція організму, що виражається у зміні положення тіла або окремих його частин. Розрізняють вроджені і довільні рухи.

**Рухова дія** – певна цілеспрямована система рухів, сформована для вирішення конкретного рухового завдання.

Рухова дія формується на основі знань, попереднього рухового досвіду, фізичних якостей, засвоєння раціонального способу її виконання шляхом багаторазового повторення.

**Рухова діяльність** – поєднання декількох специфічних рухових дій.

Рухова діяльність супроводжується багатьма процесами і явищами, які відбуваються в організмі (біохімічні, фізіологічні, психічні, інтелектуальні).

Багатократне виконання рухових дій складає фізичну діяльність.

**Природні сили природи і гігієнічні чинники як засоби фізичного виховання**

Природні сили природи (сонце, повітря, вода) є важливим засобом зміцнення здоров'я і підвищення працездатності людини. Одне з головних завдань фізичного виховання — формування у школярів основних знань, про вплив на організм природних сил природи, а також практичних навиків їх використання в самостійних заняттях фізичними вправами і в повсякденному житті.

В процесі фізичного виховання природні сили природи застосовуються у поєднанні з рухами (заняття фізичними вправами на повітрі, при опромінюванні сонячними променями, у воді і т.п.), а також у вигляді спеціальних процедур (повітряні і сонячні ванни, купання і ін.). Вони можуть бути використані в двох напрямках: по-перше, для створення умов успішної

організації і проведення занять фізичними вправами і, по-друге, для гартування організму тих, що займаються.

Сприятливі умови зовнішнього середовища підсилюють позитивний вплив фізичних вправ, дозволяють застосовувати значне навантаження, організовувати раціональний відпочинок, викликають у тих, що займаються позитивні емоції, бадьорість і життєрадісність.

Методика використання природних сил природи повинна спиратися на дослідження єдності організму і середовища, впливу середовища на організм тих, що займаються.

Велике значення в процесі фізичного виховання, фізичної рекреації, занять спортом має гартування, тобто створення стійкості організму до дії несприятливих природних чинників: холоду, жару, підвищеної сонячної радіації (особливо при їх різких коливаннях). Гартування дає можливість зберігати здоров'я і працездатність. Тому його необхідно проводити з найбільш раннього віку.

До *гігієнічних* чинників відносять заходи щодо особистої і суспільної гігієни праці, побуту, відпочинку, харчування, навколишнього середовища і т.д. В процесі виконання фізичних вправ, що різносторонньо впливають на організм і особистість тих, що займаються, дотримання гігієнічних норм і правил є обов'язковим, оскільки це підвищує ефект дії вправ.

Велике значення в створенні необхідних гігієнічних умов має стан матеріально-технічної бази, спортивного устаткування, інвентаря і одягу.

Природні сили, чинники гігієни є допоміжними засобами. З їх допомогою повніше і краще використовується основний засіб, створюються умови для ефективного впливу фізичних вправ на тих, що займаються, а також успішної організації і проведення занять. Основні і допоміжні засоби фізичного виховання повинні застосовуватися в єдності.

При виконанні окремо взятої фізичної вправи практично неможливо досягти педагогічних цілей і розвиваючого ефекту. Необхідне багатократне

повторення вправи (наявність рухової діяльності) з тим, щоб удосконалити рух або розвинути фізичні якості. При цьому рухова діяльність супроводжується цілим поряд процесів, що відбуваються в організмі, і явищ (біохімічних, фізіологічних, психічних, інтелектуальних і ін.):

***Рухова діяльність ⇒ Терміновий руховий ефект ⇒ Ефект сліду ⇒ Адаптаційний ефект***

Виконання фізичних вправ активує діяльність різних систем і функцій організму і тим самим залишає свій „слід” (ефект) в організмі людини. В процесі багатократного повторення дій рухові ефекти „слідів”, згідно теорії адаптації, накопичуються і сприяють процесу морфологічного, функціонального розвитку організму і соціально-психологічного розвитку особи тих, що займаються.

***У результаті застосування фізичних вправ*** виділяють різні ***види ефектів***, що виникають в організмі і психіці людини:

- 1) залежно від завдань, які вирішуються, розрізняють освітній, оздоровчий, виховний, функціонально-розвиваючий, рекреаційний, реабілітаційний ефекти;
- 2) залежно від характеру вправ, які використовуються, він може бути специфічним і неспецифічним (загальним);
- 3) залежно від переважної спрямованості на розвиток і вдосконалення якої-небудь здатності (функції) існує: силовий, швидкісний, швидкісний-силовий, аеробний, анаеробний і інші види ефектів;
- 4) залежно від досягнутих результатів ефект може бути позитивним, негативним або нейтральним;
- 5) залежно від часу, в рамках якого здійснюються адаптаційні (пристосувальні) зміни в організмі, ефект може підрозділятися на **терміновий**, який виникає після виконання одного або серії вправ в одному занятті; що **відставлений** (поточний) з'являється після декількох

занять, **кумулятивний** (сумарний), який виявляється після якогось тривалого етапу, періоду занять.

## 2. Класифікація засобів фізичного виховання

**Класифікація фізичних вправ** – це розділення їх на групи (класи) відповідно до певної класифікаційної ознаки.

За допомогою класифікації вчитель, викладач, тренер можуть визначати характерні властивості тих або інших фізичних вправ, їх освітньо-виховний потенціал, а отже, більш цілеспрямовано і ефективно підбирати ті вправи, які в більшій мірі відповідають вирішенню конкретних педагогічних задач, індивідуальним і віковим особливостям тих, що займаються, характеру фізкультурної діяльності і умовам проведення занять.

### Найбільш поширені класифікації фізичних вправ:

1.Класифікація вправ за переважною цільовою спрямованістю їх використання.

2.Класифікація вправ за їх переважною дією на розвиток окремих якостей (здібностей) людини.

3.Класифікація вправ за переважним проявом певних рухових умінь і навиків.

4.Класифікація вправ за структурою рухів. В цьому випадку вправи підрозділяються на циклічні, ациклічні і змішані.

5. Класифікація вправ, побудована за переважною дією на розвиток окремих м'язових груп.

6. Класифікація вправ за особливостями режиму роботи м'язів.

7. Класифікація вправ за відмінностями механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності, що беруть участь в роботі.

8. Класифікація вправ за інтенсивністю роботи

Розглянемо їх.

1. *Класифікація вправ за переважною цільовою спрямованістю їх використання.* За цією ознакою вправи підрозділяються на загально-розвивальні, професійно-прикладні, спортивні, відновні, рекреаційні, лікувальні, профілактичні і ін.

У свою чергу, залежно від значущості їх у відповідному виді фізкультурної діяльності, вони можуть мати різні різновиди. Наприклад, спортивні вправи підрозділяються на змагальні, спеціально-підготовчі і загально-підготовчі.

2. *Класифікація вправ за їх переважною дією на розвиток окремих якостей (здібностей) людини.* За цією ознакою виділяють вправи для розвитку швидкісних, силових, швидкісний-силових і координаційних здібностей, витривалості, гнучкості, сенсорно-перцептивних, інтелектуальних, естетичних і вольових здібностей і т.д.

3. *Класифікація вправ за переважним проявом певних рухових умінь і навиків.* Тут зазвичай розрізняють акробатичні, гімнастичні, ігрові, бігові, стрибкові і інші вправи.

4. *Класифікація вправ за структурою рухів.* В цьому випадку вправи підрозділяються на циклічні, ациклічні і змішані. До групи циклічних вправ входять ходьба, біг, плавання, веслування, пересування на велосипеді і на лижах, біг на ковзанах і ін. Їх характерними ознаками є закономірна послідовність, повторюваність і зв'язок самих циклів. До ациклічних вправ відносяться: метання диска і молота, штовхання ядра, стрибки з місця, гімнастичні вправи на снарядах, ривок і поштовх штанги і ін.

5. *Класифікація вправ, побудована за переважною дією на розвиток окремих м'язових груп.* Залежно від того, на які м'язові групи вони впливають, виділяють вправи для м'язів шиї і потилиці, спини, живота, плечового поясу, плеча, передпліччя, кисті, тазу, стегна, гомілки і стопи. Така класифікація широко застосовується при складанні комплексів силових вправ в процесі проведення занять по бодибилдингу, атлетичній гімнастиці, пауерліфтингу,

гирьовому спорту і ін.

6. *Класифікація вправ за особливостями режиму роботи м'язів.* При цьому виділяють динамічні вправи, якщо в процесі виконання якої-небудь дії м'язи скоротившись, коротшають або подовжуються; статичні (ізометричні), при виконанні яких довжина м'язів при скороченні залишається незмінною; комбіновані, тобто одночасно поєднуючі обидва режими роботи м'язів.

7. *Класифікація вправ за відмінностями механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності, що беруть участь в роботі.* В цьому випадку розрізняють вправи аеробного характеру, коли енергозабезпечення м'язової роботи здійснюється в основному за рахунок процесів окислення за участю кисню; анаеробного характеру, виконання яких відбувається в безкисневих умовах; і анаеробно-аеробні вправи, тобто змішаного характеру.

8. *Класифікація вправ за інтенсивністю роботи.* Існують різні способи оцінки інтенсивності, тому угруповання і рівні градації вправ за цією ознакою в окремих видах фізичної культури може відбуватися по-різному. Як правило, вони підрозділяються на вправи максимальної, субмаксимальної, великої, середньої, малої або помірної інтенсивності.

### **3. Методи визначення рухової активності.**

У науковій літературі методи для визначення рухової активності поділяють на три групи:

- ✓ критерійні методи (пряма і непряма калориметрія, ізотопний метод з використанням міченої води);
- ✓ об'єктивні методи (пульсометрія, акселерометрія);
- ✓ методи суб'єктивної оцінки (опитувальники, щоденники активності).

Основною вимогою до будь якого інструменту вимірювання є точність і валідність отриманих даних. Але як вказують науковці, чим точніший є засіб вимірювання, тим більше обмежень у його використанні.



До найточніших методів визначення рухової активності відносяться так звані критерійні методи: пряма і непряма калориметрія, ізотопний метод з використанням міченої води. Пряма калориметрія полягає у визначенні енергетичних витрат, прямим вимірюванням кількості тепла, яке виділяє організм. Непряма калориметрія полягає у визначенні енерговитрат організму, які розраховують за його газообміном. Ізотопний метод з використанням міченої води полягає у тому, що досліджуваний випиває відому кількість води, міченої ізотопами  $2\text{H}_2^{18}\text{O}$ . Інтенсивність виділення двох ізотопів з організму можна визначити, аналізуючи їх присутність у сечі, слині, пробах крові. На основі отриманих даних визначають кількість утвореного  $\text{CO}_2$ , і потім за допомогою калориметричного рівняння отриманий показник переводять у величину витраченої енергії.

Критерійні методи характеризуються найвищою точністю визначення рівня енерговитрат. Свою назву вони отримали через те, що стали критерієм для перевірки валідності об'єктивних та суб'єктивних методик, а результати отримані за допомогою всіх трьох методик можна порівняти за рівнем енерговитрат (табл. 1).

Таблиця 1

## Вимірювання рухової активності – методи, критерії і показники

Методи	Критерії вимірювання	Показники
Пряма калориметрія	$\text{CO}_2$ і $\text{VO}_2$	витрати енергії
Ізотопний метод з використанням міченої води	продукування $\text{CO}_2$	витрати енергії
Непряма калориметрія	$\text{CO}_2$ і $\text{VO}_2$	витрати енергії
Акселерометрія	прискорення (локомоції)	підрахунок локомоцій, витрати енергії
Пульсометрія	ЧСС	витрати енергії
Суб'єктивні методики	інтенсивність, частота повторювання, тривалість, активності, тип	шкала активності, витрати енергії

Надмірні витрати часу і матеріальних ресурсів, а також необхідність складного обладнання створюють труднощі у використанні критерійних методів на великій вибірці. Окрім того, методи прямої і непрямой калориметрії є лабораторними і їх неможливо використовувати у реальних умовах (табл. 2).

Таблиця 2

## Переваги і недоліки різних методів визначення рухової активності

Методи		Переваги	Недоліки
Критерійні методи	Пряма калориметрія	– 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.
	Непряма калориметрія	– 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.
	Ізотопний метод з використанням міченої води.	– висока точність визначення рівня енерговитрат.	– надмірні витрати (час, матеріальні ресурси); – неможливість використання на великій вибірці.
Об'єктивні	Пульсометрія	– 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.
	Акселеромет	– висока достовірність;	– витрата енергії від

	рія	<ul style="list-style-type: none"> <li>– показують детальну модель активності;</li> <li>– великий об'єм зберігання даних;</li> <li>– може використовуватись для досліджень великих вибірок.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>комплексних рухів не відображається прискоренням тіла (їзда на велосипеді, робота верхніх частин тіла, ходьба ввверх, вниз, транспортування речей);</li> <li>– дані акселерометра потребують виважених інтерпретацій;</li> <li>– висока ціна приладів;</li> <li>– незручність при тривалих дослідженнях.</li> </ul>
Суб'єктивні	Опитувальники, щоденники активності	<ul style="list-style-type: none"> <li>– надійність, як правило висока;</li> <li>– опитувальники дають можливість розподілити респондентів за видами активності;</li> <li>– доступність;</li> <li>– простота у використанні.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– суб'єктивізм;</li> <li>– критерії валідності, від низького до середнього;</li> <li>– абсолютна достовірність сумнівна;</li> <li>– необхідність забезпечення рівня культурної відповідності.</li> </ul>

Аналіз досліджень свідчить, що найпоширенішими методами для визначення рівня рухової активності є об'єктивні (педометрія, акселерометрія (сенсори руху) та суб'єктивні (спеціальні опитувальники, щоденники активності).

Ппульсомерія і акселерометрія відносяться до другої групи методів – об'єктивних, ще їх називають інструментальними, або кількісними.

Акселерометрія – це методика, котра дозволяє напряду вимірювати рухову активність, визначаючи прискорення загального центра мас тіла людини та окремих його біоланок під час виконання рухів, а пульсомерія – вимірює рухову активність не напряду, а за рахунок моніторингу ЧСС, тобто реакції серцево-легеневої системи на підвищене поглинання кисню.

Об'єктивні методи характеризуються високою достовірністю отриманих в реальних умовах результатів, їх використання на великій вибірці обмежується

тільки наявністю необхідної кількості приладів. Однак, об'єктивні методи мають і суттєві недоліки. Великим недоліком є те, що на результати впливають особливості отримання даних самими приладами, так, витрата енергії від комплексних рухів не відображається прискоренням тіла (їзда на велосипеді, ходьба вгору, вниз, транспортування речей), отже, не фіксується акселерометром, а на ЧСС, окрім рухової активності, впливають та інші чинники. Окрім того, до недоліків відносять відносно високі ціни на прилади і незручність їх використання впродовж тривалих досліджень.

До третьої групи методів визначення рухової активності відносять суб'єктивні методики, до них належать: опитувальники і щоденники активності, а способом збору інформації може бути анкетування, або інтерв'ювання. Суб'єктивні методики є інструментом, який найчастіше використовується у наукових дослідженнях для визначення рухової активності як осіб молодого, так і похилого віку. Свою популярність вони здобули за рахунок простоти у використанні, доступності і, як правило, високої надійності.

Необхідно зазначити, що абсолютна достовірність, отриманих за допомогою суб'єктивних методик, даних нерідко ставиться під сумнів через існуючий суб'єктивізм оцінки респондентами власної діяльності, а в окремих дослідженнях автори оцінюють рівень валідності опитувальників від низького до середнього.

Необхідним для суб'єктивних методик чинником є рівень їх культурної відповідності для досліджуваного контингенту, тобто, понятійна відповідність, лінгвістична відповідність і відповідність мір. Особливо важливим це стає при необхідності використання інструментарію у порівняльних дослідженнях населення різних країн. Не всі суб'єктивні методики відповідають жорстким метрологічним вимогам.

Згідно з результатами великих популяційних досліджень, найбільш прийнятним до застосування для широкого вікового діапазону людей у різних

країнах є Міжнародний опитувальник рухової активності (International Physical Activity Questionnaire – IPAQ).

Вихідна мета створення опитувальника IPAQ полягала у забезпеченні дослідників загальним інструментом, який можна було б використовувати у різних країнах світу, для визначення і порівняння рівнів рухової активності населення.

Міжнародний опитувальник рухової активності (IPAQ) створений в декількох версіях.

Для оцінювання рухової активності обстежених у віковому діапазоні 15-69 років опрацьовано два опитувальники – довгий і короткий. Вони можуть бути заповнені особисто або шляхом опитування телефоном .

«Коротка» версія містить 7 запитань щодо рухової активності, яка є складовою частиною повсякденного життя. Збирається інформація про час, проведений сидячи, ходячи пішки, здійснюючи рухову активність (інтенсивну й помірну) [46, 62, 63].

«Довга» версія складається з 27 питань, які розподілено на п'ять частин. Кожна частина охоплює певний вид активності:

✓ частина 1 – фізична активність пов'язана з роботою (оплачувана робота, волонтерська робота, заняття сільським господарством, відвідування курсів чи інша неоплачувана робота поза домом),

✓ частина 2 – фізична активність пов'язана із переміщенням (запитання цієї частини стосуються способу переміщення з місця до місця, включно із переміщенням до та з роботи, магазинів, дачних ділянок, місць розваг тощо),

✓ частина 3 – домашня робота, поточна робота, турбота про родину (цей розділ стосується рухової активності, яка виконується вдома і поза домом, садівництво, робота на подвір'ї, поточні домашні роботи, турбота про сім'ю),

✓ частина 4 – рекреація, спорт, рухова активність у вільний час (під час відповіді на запитання цієї частини анкети розробники просять не брати до уваги ті різновиди рухової активності, про які респонденти вже згадували (рухова

активність, пов'язана із роботою, переміщенням, хатньою роботою, опікою над родиною), оскільки цим різновидам рухової активності, присвячені частини 1, 2 і 3 опитувальника),

✓ частина 5 – час, проведений сидячи, або лежачи (зазначені питання стосуються часу, який респондент проводить сидячи на роботі, вдома, під час навчання і у вільний час. Це може бути також час, проведений за столом, відвідини друзів, читання, час проведений сидячи або лежачи для перегляду телебачення. До уваги не потрібно брати час, проведений у транспорті, про який уже давалася відповідь у частині 2.

ІРАQ дає можливість докладно описати і проаналізувати загальну рухову активність і такі її види як рухова активність у вільний час, рухова активність вдома і на подвір'ї (в саду, на городі), рухова активність пов'язана з роботою, рухова активність пов'язана з переміщенням з визначенням її типів.

Кожну з частин довгої версії ІРАQ було структуровано так, щоб виділити такі типи активності:

- ✓ легка (в пояснювальній записці опитувальника легкий тип представлений лише одним видом – рухова активність пов'язана з ходьбою),
- ✓ помірно-інтенсивна
- ✓ високо інтенсивна активність в межах різних видів діяльності таких, як робота, переміщення, домашнє господарство і садівництво-городництво і вільний час.

У пояснювальній записці опитувальника, у доступній, для пересічного громадянина, формі, представлено характеристику помірно та високо інтенсивної активності. Інтенсивна фізична активність вимагає прикладення значних фізичних зусиль і зумовлює пришвидшення дихання. Помірна фізична активність вимагає прикладення помірних фізичних зусиль і дещо пришвидшує дихання, порівняно із станом спокою. Це допомагає респондентам точніше відповідати на поставлені запитання.

У результаті обробки даних опитування респонденти розподіляються за категоріальною шкалою (Categorical Score) на три категорії:

- ✓ з низьким
- ✓ середнім
- ✓ високим рівнем активності.

До першої категорії – низький рівень активності – відносять осіб, які не проходять у 2 і 3 категорії активності.

До другої категорії – середній рівень активності – відносять осіб активність яких відповідає одному з наступних критеріїв:

1) у трьох чи більшій кількості днів інтенсивна РА тривала щонайменше 20 хв., або

2) у п'яти чи більшій кількості днів РА помірної інтенсивності і/чи ходьба тривала не менше 30 хв., або

3) у п'яти чи більшій кількості днів будь яке поєднання ходьби, помірної чи інтенсивної РА досягають мінімуму загальної РА не менше 600 MET-хвилин/тиждень.

До третьої категорії – високий рівень активності – відносять осіб активність яких відповідає одному з наступних критеріїв:

1) інтенсивна РА не менше трьох днів з рівнем загальної РА не менше 1500 MET-хвилин/тиждень, або

2) сім і більше днів будь якої комбінації ходьби, помірної чи інтенсивної РА досягають мінімуму загальної РА не менше 3000 MET-хвилин/тиждень.

В обох опитувальниках використовується протокол LSDAPR. Помірна фізична активність означає навантаження з дещо утрудненим диханням (і незначно прискореною ЧСС). Інтенсивною фізичною активністю вважається важке навантаження, яке викликає значне утруднення дихання (і виразне прискорення ЧСС).

Тести IPAQ придатні для регіонального, державного й міжнародного моніторингу. Вони можуть застосовуватися в дослідницьких проектах, а також для планування й оцінювання ефективності рекреаційних програм.