

**ФІЗИЧНИЙ СТАН ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО  
ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ 36-60 РОКІВ**



*Килимистий Максим*

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

**Аннотация**

В статье представлена характеристика физического состояния мужчин второго периода зрелого возраста. В эксперименте принимали участие 40 мужчин второго зрелого возраста (36-60 лет). Исследования показали, что у обследуемых большинство показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем находятся на низком уровне. Это свидетельствует о необходимости улучшения показателей функциональных систем организма, повышение уровня устойчивости к гипоксии. Обосновывается планирование подбора средств физического воспитания в системе физкультурно-оздоровительных занятий с мужчинами. Отмечается, что в системе физкультурно-оздоровительных занятий необходимо использовать индивидуальный подход для мужчин с высоким, средним и низким уровнем физической подготовленности. Подчеркивается необходимость учета мотивационных приоритетов, решения личных целей и задач, подбор средств, которые имеют высокий оздоровительный эффект.

**Ключевые слова:** физическое состояние, второй период зрелого возраста, физическая активность, физкультурно-оздоровительные занятия.

**Annotation**

The article presents a description of the physical condition of the second period, men of mature age. The experiment involved 40 male second adulthood (36-60 year). Studies have shown that the majority of surveyed indicators of cardiovascular and respiratory system are low. This demonstrates the need to improve the performance of functional systems, increased resistance to hypoxia. Substantiates the selection of the planning of physical education in the system of sports - recreational activities with men. It is noted that in the system of sports - recreational activities you want to use an individual approach to men with high, medium and low levels of physical fitness. It stresses the need for motivational priorities, deal with personal goals and objectives, the selection of funds that have high health benefits.

**Keywords:** the physical condition of the second period of mature age, physical activity, sports and fitness classes.

**Постановка проблеми.** У вирішенні проблеми збереження здоров'я, підтримки належного рівня фізичної роботоzдатності, підвищення опору організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, а в цілому і покращення якості життя осіб зрілого та похилого віку велику роль відіграє оздоровча фізична культура [1].

І.М. Ріпак [9] стверджує, що здорового способу життя дотримуються тільки 26,7 % чоловіків, така ж кількість опитуваних ведуть неправильний спосіб життя, який терміново викликає зміни звичок. Тому вирішення проблеми оптимізації здорового способу життя і залучення чоловіків до занять фізичною культурою та спортом буде сприяти покращенню їхнього здоров'я.

Підвищення інтенсифікації фізичної праці чоловіків другого зрілого віку потребує пошуку радикальних шляхів підвищення роботоzдатності та відновлення організму протягом року [2].

Як зазначає С.А. Пензай [7] проблема професійного здоров'я набуває особливої значущості, у зв'язку у тим, що саме від їх професійної діяльності значною мірою залежить здоров'я молодого покоління. При цьому зміцнення здоров'я передбачає використання засобів фізичної культури, які сприяють підвищенню стійкості



організму до несприятливих умов зовнішнього середовища, до розумового напруження, стресових ситуацій, різних захворювань. За даними ВООЗ, до 70 % відхилень у здорової людини є психосоматичними. Неврози, гіпертонія, зайва вага, остеохондроз – професійні захворювання, причиною яких поряд із стресами є гіподинамія [6]. Тому визначення фізичного стану для обґрунтування засобів та методів фізкультурно-оздоровчого тренування чоловіків другого зрілого віку – є актуальною проблемою.

**Мета:** визначити рівень фізичного стану чоловіків другого зрілого віку для обґрунтування методики фізкультурно-оздоровчих занять.

**Методи дослідження:** педагогічне спостереження, антропометрія, функціональні методи дослідження, методи математичної статистики.

Застосування раціональних фізичних навантажень для досягнення оздоровчого ефекту потребує врахування особливостей фізичного стану. Одним із важливих показників оцінки фізичного стану чоловіків є фізичний розвиток, який характеризується комплексом соматометричних,

фізіометричних і соматоскопічних показників. Зміни показників фізичного розвитку обумовлені віковими особливостями, генетичними факторами, умовами навколишнього середовища.

Ці показники фізичного розвитку чоловіків другого зрілого віку представлені в таблиці 1. Оцінка показників фізичного розвитку здійснювалась згідно з нормативними показниками. Так, аналіз показників належної маси тіла у порівнянні з визначеними, свідчить, про те, що середній показник маси тіла обстежуваних на 14 % перевищує належну норму.

Для визначення взаємозв'язку між окремими антропометричними показниками нами використовувався метод індексів. Індекс Кетле – це відношення маси тіла до зміни тіла. Середній показник досліджуваних на 12 % перевищує нормативний показник, який для чоловіків складає 370-400 г/см. Середній показник індексу пропорційності, який дозволяє визначити характер грудної клітки, становить 56,12 %, що характерний для широкогрудих.

Показники функціонального стану мають важливе значення для визначення раціональних засобів оздоровлення і оцінки ефек-

тивності оздоровчих програм. ЧСС чоловіків у спокої становить 69 уд/хв., що відповідає віковій нормі особам другого зрілого віку і згідно нормативам показників відповідає оцінці «добре». Одним з головних показників функціонального стану серцево-судинної системи є артеріальний тиск, який характеризує скоротливу функцію серця, еластичність і просвіт судин. Середній показник АТ<sub>діастол.</sub> дещо нижче вікової норми, а АТ<sub>систо.</sub> знаходиться у межах норми. Для контролю функціонального стану дихальної системи ми використовували показник ЖЄЛ. Оцінка належної величини ЖЄЛ розраховувалась за формулою Людвіга і складала 5180 мл., це на 24 % вище за середній показник 3960 мл. обстежених чоловіків.

Низькі показники фактичної величини ЖЄЛ свідчать про низькі функціональні резерви апарату дихання. Резерви легень визначались за допомогою життєвого індексу, який склав 48,2 %, що свідчить про низький показник ЖЄЛ, або підвищення показника маси тіла.

Таким чином, на підставі наявності взаємозв'язку між фізіологічними показниками оцінка фізичного стану здійснювалась згідно розрахунку показників індексу фізичного стану. Середній показник становить 0,56, що відповідає середньому рівню фізичного стану. Середній показник досліджуваного контингенту становить 2,5, що згідно шкалі адаптивного потенціалу відповідає рівню «напруга механізму адаптації». Виявити вплив засобів оздоровлення на рівень стійкості організму до гіпоксії та оцінки реакції організму, яка спрямована на збереження гомеостазу в умовах навантажень дає можливість проба Голуба. Середній показник у чоловіків-викладачів становить 56,73 ум. од., що знаходиться у межах значень шкали коефіцієнту розходу фізіологічних резервів

Таблиця 1

### Показники фізичного розвитку чоловіків другого періоду зрілого віку

Показники	$\bar{x}$	$\sigma$	V	m
Довжина тіла, см	179,2	5,04	2,21%	1,01
Маса тіла, кг	79,7	7,04	7,42%	1,22
ОКГ, см	107,4	5,70	4,16%	1,6
ЧСС, уд/хв	70,2	6,12	8,23%	1,15
ЖЄЛ, л	3,9	0,58	13,42%	0,8
АТ систолічний, мм рт.ст.	138,3	7,15	3,93%	1,20
АТ діастолічний, мм рт.ст.	77,3	5,81	6,39%	1,16
Індекс Кетле, г/см	456,4	4,65	6,02%	0,71
Індекс пропорційності, %	56,2	4,40	7,20%	0,73
Життєвий індекс, мл/кг	47,4	5,96	12,31%	0,99
Індекс ФС, ум.од.	0,56	0,14	23,95%	0,01



Таблиця 2

**Оцінка адаптаційного потенціалу і системи кровообігу  
та фізичної роботоздатності чоловіків 39-60 років**

Показники функціонального стану	$\bar{x}$	$\sigma$	V	m
Адаптаційний потенціал, ум.од.	2,4	0,43	16,80%	0,07
Проба Голуба, ум.од.	56,73	14,19	22,30%	2,26
Індекс Руф'є, ум.од.	7,3	2,20	40,33%	0,34

45-85 ум. од. і відповідає показникам групи «ризик по формуванню патологічно-обтяженої адаптації або порушенню запропонованих режимів діяльності». Враховуючи дані фізичного стану чоловіків 36-60 років, фізкультурно-оздоровчі заняття, перш за все, повинні бути спрямовані на покращення функціональних систем організму, особливо серцево-судинної та дихальної систем, а також на підвищення рівня стійкості до гіпоксії.

Нами, у якості засобу, який сприяє досягненню високого оздоровчого ефекту для чоловіків другої половини зрілого віку було обрано силовий фітнес, використання якого дозволяє розвивати та вдосконалювати фізичні якості, допомагає формувати такі якості як: сила витривалість, координація, відчуття рівноваги, гнучкість, що сприяє зниженню маси тіла. Позитивний вплив занять спостерігається на формуванні морально-вольових якостей, розширенні інтелекту та ерудиції.

При розробці системи побудови фізкультурно-оздоровчих занять з чоловіками другого зрілого віку основну увагу ми приділяли таким аспектам:

- урахування мотиваційних пріоритетів;
- вирішення особистих цілей і завдань у процесі занять;
- забезпечення організаційно-методичних умов, які сприяють підвищенню ефективності фізкультурно-оздоровчих занять;

У ході проведення фізкультурно-оздоровчих занять вирі-

шувались загальні та специфічні завдання. До загальних завдань віднесено: покращення здоров'я, підвищення адаптації до несприятливих факторів навколишнього середовища, підвищення функціональних резервів організму. Спеціальні завдання спрямовані на попередження засобами фізичної культури професійних захворювань. До професійних захворювань віднесено порушення функцій опорно-рухового апарату. Це пов'язано з робочою позою – сидячи, найчастіше у незручному положенні, що може спровокувати остеохондроз, проблеми із суглобами та хребтом. Тому доцільно протягом фізкультурно-оздоровчих занять використовувати вправи для профілактики проявів цих захворювань.

При організації занять з фізичної культури для чоловіків другого зрілого віку слід постійно мати на увазі необхідність індивідуального підходу в підборі вправ. Серед осіб цієї категорії є чимало людей, що зберегли не тільки високу роботоздатність, але й беруть участь у змаганнях, що вимагають величезної витривалості (марафонський біг, веслування, лижі). Разом з тим серед представників цього віку є люди, працездатність яких внаслідок ряду вікових фізіологічних змін в організмі або внаслідок ослаблення загального стану здоров'я значно понижена [8,4,3].

Підбір і призначення вправ для досліджуваного контингенту людей повинні проводитися обережно, при відповідній консуль-

тації з лікарем. Особливу увагу слід звертати на поступове зростання навантаження на заняттях, поступовий перехід від спокою до інтенсивної роботи і навпаки. Тому для використання індивідуального підходу програмування фізкультурно-оздоровчих занять здійснювались для груп з високим, середнім і низьким рівнем фізичної підготовленості. Для кожної групи визначені цільові установки та завдання: 1. Для групи з високим рівнем ФП – підвищення рівня фізичного стану і фізичної працездатності, вдосконалення технічної підготовленості, підвищення рівня загальної фізичної підготовленості. 2. Для групи з середнім рівнем ФП – підвищення фізичної та функціональної підготовленості, фізичної роботоздатності, профілактика професійних захворювань, покращення фізичної підготовленості. 3. Для групи з низьким рівнем ФП – укріплення здоров'я, підвищення фізичної роботоздатності, корекція фізичного стану, профілактика професійних захворювань, формування стійкого інтересу до занять силовим фітнесом, покращення фізичної підготовленості.

**Висновки.** Аналіз фізичного стану чоловіків другого періоду зрілого віку свідчить про незадовільний стан більшості показників серцево-судинної та дихальної систем. При плануванні фізкультурно-оздоровчих занять з чоловіками необхідно враховувати мотиваційні пріоритети, вирішення особистих цілей і завдань, підбір засобів, які мають високий оздоровчий ефект.

В системі фізкультурно-оздоровчих занять необхідно використовувати індивідуальний підхід для чоловіків з високим, середнім і низьким рівнем фізичної підготовленості.

### Література

1. Акоюн Е.С. О Кондиционных возможностях пожилых. Олім-



- пійський спорт і спорт для всіх: тези Міжнародного наукового конгресу. 20-23 вересня 2005. – К., 2005. – 535 с.
2. Белкина Н.В. Туризм как средство оздоровления людей, занятых умственным трудом. Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези Міжнародного наукового конгресу. 20-23 вересня 2005. – К., 2005. – 541 с.
  3. Благій О.Л. Програмування самостійних фізкультурно-оздоровчих занять для осіб другого зрілого віку: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: Український державний університет фізичного виховання і спорту/ О.Л. Благій. – Київ, 1997. – 24 с.
  4. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – 2008. – 198 с.
  5. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – 2007. – 300 с.
  6. Павлова Ю. Фізична активність людей літнього віку / Павлова Ю., Вовканич Л., Виноградський Б. // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2010. – № 1. – С.
  7. Пензай С.А. Організаційно-методичні аспекти програмування профілактико-оздоровчих занять для чоловіків другого зрілого віку / С.А. Пензай // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – №1. – С. 101-104.
  8. Пензай С. Мотиваційні пріоритети до занять фізичною культурою і спортом викладачів педагогічних ВНЗ / С. Пензай // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. - №1. – С. 52 – 54.
  9. Ріпак І.М. Педагогічні шляхи підвищення обсягів та вдосконалення змісту рухової активності чоловіків 30-40 років, зайнятих розумовою працею // Молода спортивна наука України, 2003. – № 7, Т.2. – С. 389-392.

