

УДК 796.071.4:371.13

Е. А. ЗАХАРИНАдоктор педагогических наук, доцент
Классический приватный университет**А. В. АПАЙЧЕВ**кандидат наук по физическому воспитанию и спорту
Директор Центральной школы высшего спортивного мастерства “Колос”
ВФСО “Колос” АПК Украины, г. Киев

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ФИТНЕСОМ

В статье проанализировано состояние здоровья лиц зрелого возраста в процессе занятий оздоровительным фитнесом. Указано, что заболеваемость сердечно-сосудистой системы у мужчин в 2,8 раз выше, чем у женщин.

Установлена роль двигательной активности в образе жизни современного человека, низкий уровень которой рассматривается в качестве одного из факторов, обуславливающих снижение работоспособности, ускоряющих развитие инволюционных изменений, способствующих росту различных, в первую очередь, сердечно-сосудистых заболеваний. Указано, что в этом возрасте преобладают заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, болезни органов пищеварения; органов чувств; мочеполовой системы; костно-мышечной системы; травмы и отравления.

Ключевые слова: здоровье, лица зрелого возраста, оздоровительный фитнес.

Проблема сохранения и укрепления здоровья граждан обуславливает, прежде всего, необходимость теоретического осмысления понятия “здоровье” и актуальность проведения комплексных научных исследований на государственном, межотраслевом уровне с участием специалистов из различных областей знаний [7].

Согласно данным института демографии и социальных исследований, по продолжительности жизни Украина занимает предпоследнее место среди всех стран Европы и Центральной Азии; средняя продолжительность жизни в нашей стране составляет 67,5 лет, что на 11,7 лет меньше, чем в экономически развитых и социально благополучных европейских странах [9]. Еще более существенная разница фиксируется по показателю продолжительности здоровой жизни [8; 11].

Цель статьи – проанализировать состояние здоровья лиц зрелого возраста в процессе занятий оздоровительным фитнесом.

Наибольшую тревогу вызывает высокий уровень смертности среди трудоспособного населения, которое является основным трудовым и ресурсным потенциалом государства и здоровье которого является необходимым условием экономического развития общества. Одной из глобальных проблем медицины является значительное превышение мужской смертности над женской [8]. Заболеваемость, смертность и продолжительность жизни мужчин и женщин различаются во всех социумах. По данным А. З. Запесочного [6], заболеваемость сердечно-сосудистой системы у му-

жчин в 2,8 раз выше, чем у женщин. В Украине смертность среди мужчин трудоспособного возраста выше в 3–4 раза, чем в странах ЕС [11].

Смертность населения в постсоветских славянских государствах оказалась настолько значительной, что ее определили как наиболее существенное происшествие в мировой системе охраны здоровья XX века. А термин “сверхсмертность славянских мужчин” получил широкое распространение в научной литературе. К сожалению, выраженность этого феномена возрастает именно в Украине, где сформировалась нетипичная структура смертности: треть умерших – люди трудоспособного возраста, причем около 80% из них – мужчины [7]. МОЗ Украины свидетельствует, что за последние 10 лет смертность детей несколько снизилась, пожилых людей – не изменилась, женщин – увеличилась в 1,5 раза, а мужчин зрелого возраста – в 2 раза. Основной причиной преждевременной смерти мужчин остаются хронические неинфекционные заболевания, особенно сердечно-сосудистая и цереброваскулярная патологии [8; 11]. Ожидать каких-либо положительных изменений в данной ситуации возможно лишь при условии формирования в обществе “моды” на здоровый стиль поведения. Ведь общеизвестно, что самые опасные заболевания в развитых странах связаны с постоянными индивидуальными привычками, которые в совокупности часто и называют “стилем жизни” [8].

Вероятность смерти украинских мужчин в возрасте от 15 до 60 лет составляет 384 человека на 1000, что является одним из худших показателей среди цивилизованных стран мира [8]. По продолжительности жизни Украина занимает 135 место (среди 192 стран мира). По данным ВОЗ, с 62 лет средней продолжительности жизни современного украинца только 55 лет можно считать “здоровым” существованием. Остальные годы жизни – это борьба с болезнями. Разница между продолжительностью жизни мужчин и женщин составляет около 15 лет. Вследствие этого явления Украина получила позорный статус “страны вдов” [8].

Отмечается также увеличение репродуктивных дисфункций у мужчин. С 1991 г. именно ухудшение качества мужских половых клеток считается основной причиной бездетности в украинских семьях. Такая тенденция способна привести к весьма опасным последствиям.

В этом смысле вряд ли можно достичь определенного успеха путем запретов (курение, употребление алкогольных напитков и т.д.), как это пытаются сделать некоторые государственные чиновники. Первоочередной задачей должен стать поиск путей, которые создадут культ здорового образа жизни у населения (особенно у молодежи). В Украине пока нет традиций по укреплению здоровья (и соответствующего стиля поведения) как обязательной составляющей жизненного успеха. В частности, 58% мужчин курят; 650 тыс. украинцев трудоспособного возраста имеют проблемы с алкоголем, каждый 8-й из них становится алкоголиком; около 115 тыс. молодых людей в возрасте 14–29 лет состоят на учете по поводу наркомании;

только 9% населения в той или иной степени занимаются физической культурой [8].

Однако в период экономического спада, снижения уровня жизни людей, сокращения инвестиций в отрасль физической культуры, возрастающих трудностей содержания и использования ее материально-технической базы и усложняющихся в этой связи условий деятельности физкультурно-спортивных организаций, роста стоимости физкультурно-оздоровительных услуг резко ограничивается возможность привлечения людей к занятиям оздоровительной направленности [4].

Сохранение здоровья людей зрелого возраста имеет огромное общественное и социально-экономическое значение. Именно эта категория населения обладает наибольшим трудовым и жизненным опытом, представляющим особую ценность для общества в целом [2]. Однако после 40–50-летнего возраста количество мужчин, занимающихся физическими упражнениями хотя бы 30 мин. в неделю, резко уменьшается [4]. Именно поэтому возрастной период мужчин 40–55 лет для теории и методики физического воспитания и оздоровительной физической культуры характеризуется как наиболее важный, так как является некоторым переломным не только в возрастном и репродуктивном аспектах, но и в показателях функционального состояния, а также физической активности человека [2]. Средняя продолжительность жизни – величина переменная: она свидетельствует об усилиях общества, направленных на предотвращение смертности и укрепление здоровья населения. Здоровье и качество жизни лиц зрелого возраста определяется не только биологическими, наследственными особенностями, но и социальными условиями и зависит от многих факторов, среди которых ведущее место отводится двигательной активности [9]. Эффективные занятия оздоровительным фитнесом в этот период позволяют не только улучшить или сохранить на продолжительное время функциональные возможности мужчин на высоком уровне, но и создают надежные условия для формирования у них устойчивых мотивов и потребностей в физической активности на протяжении последующих лет жизни [1].

Анализ научно-методической литературы показал, что систематические занятия физическими упражнениями способствуют снижению профессиональных заболеваний, повышению производительности труда, улучшению самочувствия, снижению уровня утомляемости, повышению творческой активности и продолжительности трудоспособного возраста, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процесс метаболизма и кровоснабжения тканей и органов, совершенствуют компенсаторно-приспособительные механизмы [2].

Не случайно занятия физической культурой лиц зрелого возраста получили в последние годы значительное развитие. За этот период накоплен достаточно большой фактический материал, свидетельствующий о несомненном положительном влиянии систематических занятий физическими

упражнениями и позволяющий рассматривать их как мощное средство сохранения здоровья.

Однако, несмотря на усилия исследователей в поиске новых подходов к организации и содержанию методик физкультурно-оздоровительных занятий с мужчинами зрелого возраста, желаемый результат пока не достигнут. Высокая востребованность теории и методики оздоровительного фитнеса в научно обоснованных методиках, позволяющих использовать большой потенциал оздоровительного фитнеса, точно определять и планировать физическую нагрузку в различных циклах физкультурно-оздоровительных занятий с мужчинами зрелого возраста.

Имеющийся зарубежный опыт по созданию и реализации таких программ, составной частью которых является двигательная активность, намечает широкую перспективу для сохранения здоровья и снижения показателей заболеваемости населения.

В результате таких разработок установлена роль двигательной активности в образе жизни современного человека, низкий уровень которой рассматривается в качестве одного из факторов, обуславливающих снижение работоспособности, ускоряющих развитие инволюционных изменений, способствующих росту различных, в первую очередь, сердечно-сосудистых заболеваний. Сформулированы общие принципы использования физических упражнений, изучена эффективность программ занятий с акцентированной оздоровительной направленностью при различных в них соотношениях объема и мощности физических нагрузок, кратности занятий.

Анализируя возникновение фитнес-технологий, их истоки и современное содержание, А. Сайкина [12] отмечает, что больше всего их появляется в фитнес-индустрии, которая, развиваясь быстрыми темпами, берет для решения своих задач все самое ценное, наработанное за многие годы в оздоровительной физической культуре (основой являются как традиционные, так и инновационные методики, программы, технологии и др.), модернизирует их и на этой основе создает фитнес-технологии.

Фитнес-технологии – это педагогический процесс, включающий содержание, средства и методы современных разновидностей физкультурно-оздоровительных направлений и систем физических упражнений для физического совершенства всех слоев населения, повышения и поддержания умственной и физической работоспособности в повседневной, учебной и трудовой деятельности [12].

Анализ существующих фитнес-технологий, направленных на коррекцию физического состояния лиц зрелого возраста, свидетельствует о значительном интересе специалистов к данному вопросу. Исследователями в области фитнеса установлено, что регулярные с адекватной нагрузкой занятия физическими упражнениями расширяют функциональные и адаптивные резервы важнейших систем организма людей зрелого возраста. Проведенные исследования показывают, что организация фитнес-занятий способствует снижению профессиональных заболеваний – на 20–30%; повышению прои-

зводительности труда – на 7–10%; улучшению самочувствия в процессе труда, снижению уровня утомляемости, продолжению трудоспособного возраста; снижению в 1,5 раза дней временной нетрудоспособности.

Также в специальной литературе большое внимание уделяется характеристике авторских фитнес-технологий.

Е. Н. Чернышевой [14] разработаны подходы к организации фитнес-программ мужчин зрелого возраста с использованием тренажерных устройств в условиях фитнес-клуба. С. А. Пензаем [10] разработаны и обоснованы программы занятий профилактически-оздоровительной направленности с использованием средств настольного тенниса для мужчин зрелого возраста, занятых умственным трудом.

Предложенная И. Е. Ефграфовым [5] авторская программа физкультурно-оздоровительных занятий “Бодрость и здоровье” для мужчин второго зрелого возраста, работников муниципальных предприятий с учетом исходного уровня физического состояния и здоровья является одним из действенных способов привлечения данной категории населения к регулярным занятиям физическими упражнениями. Внедрение экспериментальной программы физкультурно-оздоровительных занятий в производственную деятельность мужчин второго зрелого возраста формирует осознанную потребность в применении двигательной активности для повышения уровня физического состояния и подготовленности.

Анализ литературных данных показал, что в мировой и отечественной литературе накоплен значительный материал по вопросам влияния факторов риска на сердечно-сосудистую систему, а также использование средств физической культуры с оздоровительной целью [13]. В последние десятилетия показатели, отражающие заболеваемость болезнями сердечно-сосудистой системы, распространенность факторов риска при болезнях системы кровообращения, стали доступными для широкого круга заинтересованных лиц. На протяжении последних лет показатели смертности от болезней системы кровообращения в постсоветских государствах были намного выше, чем в странах Европы и США, однако в мире, и в том числе в странах Европы, отмечаются значительные различия в показателях распространенности и смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. Согласно данным ВОЗ, сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смерти во всем мире: ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей, сколько от ССЗ [15]. Высокий уровень заболеваемости у мужчин второго периода зрелого возраста связан с тем, что в этот период не только чаще возникают многие заболевания, но они к этому времени накапливаются, начавшись в другие возрастные периоды. Поэтому нами определена структура заболеваемости мужчин второго периода зрелого возраста, выделены преобладающие классы заболеваний. Установлено, что в этом возрасте преобладают заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, болезни органов пищеварения; органов чувств; мочеполовой системы; костно-мышечной системы; травмы и отравления.

В настоящее время коммерциализация сферы физкультурно-оздоровительных услуг способствует появлению самых разнообразных авторских программ, оценить которые зачастую весьма сложно ввиду отсутствия информации о научной их основе. Изучение этого вопроса представляет особую актуальность в организации занятий оздоровительным фитнесом мужчин второго зрелого возраста, поскольку в силу исторически и социально сложившихся методологических подходов к системе физического воспитания в нашей стране физкультурно-оздоровительные программы занятий применялись преимущественно в образовательных учреждениях.

В результате исследований, проведенных в разное время с разным контингентом, установлено, что большинство лиц зрелого возраста имеют недостаточный уровень двигательной активности, их предпочтения, в основном, связаны с комфортным, сидячим времяпрепровождением. Установлен низкий уровень двигательной активности исследуемого контингента, а также малоподвижный характер труда, что необходимо учитывать при разработке программ оздоровительных занятий, направленных на коррекцию физического состояния мужчин второго периода зрелого возраста.

Выводы. Наряду с глубокими и всесторонними данными о влиянии традиционных физических упражнений на организм человек зрелого возраста, недостаточно разработаны аспекты регламентации двигательной активности, определения нормативных параметров физкультурно-оздоровительных занятий на основе привлекательных и доступных видов “Outdoor activity”, которые на сегодняшний день получили широкое распространение как в зарубежных странах, так и в Украине. Перспективы дальнейших исследований направлены на создание программы занятий “Outdoor activity” для лиц второго зрелого возраста.

Список использованной литературы

1. Благій О. Контроль фізичного стану чоловіків зрілого віку в умовах сучасних фітнес-центрів / О. Благій, Б. Михайленко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 29–32.
2. Госн В. Комплексная методика физкультурно-оздоровительных занятий с мужчинами среднего возраста на основе интеграции средств футбола и общей физической подготовки: на материале подготовки работников промышленных предприятий : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. Госн. – Москва, 2010. – 196 с.
3. Григорьев В. И. Методологические аспекты технологизации фитнес-индустрии / В. И. Григорьев // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры : матер. Всерос. конф. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – С. 17–25.
4. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування / М. В. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 44–52.
5. Евграфов И. Е. Повышение физического состояния мужчин второго зрелого возраста средствами физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И. Е. Евграфов. – Набережные Челны, 2010. – 169 с.
6. Запесочный А. З. Физическая активность в профилактике ишемической болезни сердца у рабочих промышленных предприятий: медицинские, социальные и экономические аспекты / А. З. Запесочный. – Киев, 1987. – 168 с.

7. Здоровье населения: основные понятия и современные подходы к изучению [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://medbe.ru/materials/obshchestvennoe-zdorove-i-zdravookhranenie/zdorove-naseleniya-osnovnye-ponyatiya-sovremennye-podkhody-k-izucheniyu>.
8. Земцова В. Й. Основні тенденції в динаміці здоров'я населення України: необхідність нової стратегії в охороні здоров'я / В. Й. Земцова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 12–16.
9. Комплексний демографічний прогноз України на період до 2050 р. : монографія / Н. С. Власенко, Е. М. Лібанова, О. В. Макарова та ін. ; Фонд народонаселення ООН ; Ін-т демографії та соц. дослідж. ; Держ. ком. статистики України ; Укр. центр соц. реформ. – Київ, 2006. – 137 с.
10. Пензай С. А. Програмування профілактико-оздоровчих занять з настільного тенісу для чоловіків 36–60 років, викладачів педагогічних вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / С. А. Пензай ; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2014. – 20 с.
11. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.
12. Сайкина Е. Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Е. Г. Сайкина, Г. Н. Пономарев // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 11 (часть 4). – С. 890–894.
13. Имас Е. В. Стратегия и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности : сб. матер. ВОЗ / сост. Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. – Киев : Олимп. лит., 2013. – 528 с.
14. Чернышева Е. Н. Организация двигательной активности мужчин зрелого возраста средствами атлетической гимнастики / Е. Н. Чернышева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2012. – Вып. 8 (90). – С. 106–109.
15. World Health Organisation. Global Recommendations on Physical Activity for Health. – Geneva : World Health Organisation, 2010.

Стаття надійшла до редакції 07.02.2017.

Захаріна Є. А., Апайчев А. В. Аналіз стану здоров'я осіб зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом

У статті проаналізовано стан здоров'я осіб зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом. Зазначено, що захворюваність серцево-судинної системи в чоловіків у 2,8 разів вище, ніж у жінок. Встановлено роль рухової активності в способі життя сучасної людини, низький рівень якої розглядають в якості одного з факторів, що зумовлюють зниження працездатності, що прискорює розвиток інволюційних змін, які сприяють зростанню різних, насамперед, серцево-судинних захворювань. Зазначено, що в цьому віці переважають захворювання серцево-судинної та дихальної систем, хвороби органів травлення; органів почуттів; сечостатевої системи; кістково-м'язової системи; травми та отруєння.

Ключові слова: здоров'я, особи зрілого віку, оздоровчий фітнес.

Zakharina Ye., Apaychev O. Health Condition Analysis of Adults in the Process of Fitness

In the article has been analyzed health condition of adults in the process of fitness. It has been specified that incidence of cardiovascular system among men is 2,8 times higher, than among women.

Moving activity role in lifestyle of the modern person has been established, the low level of which interests is considered as one of the factors causing performance decrement, accelerating development of the involutional changes promoting growth of various, first of

all, cardiovascular diseases. It has been specified that at this age predominate diseases of cardiovascular and respiratory systems, of digestive system; sense organs; urinogenital system; musculoskeletal system; injuries and poisonings. It has been noted that health and quality of life of adults is defined not only biological, hereditary features, but also social conditions and depends on many factors among which the leading place is allocated to physical activity.

Fitness technologies has been characterized as pedagogical process, including subject-matter, means and methods of modern kinds of the recreational activities and systems of physical exercises for physical perfection of all social groups, rise and support of intellectual and physical capability in daily, educational and lab our activity.

It has been established that most of adults have the insufficient level of physical activity, their preferences are generally connected with comfort, sedentary pastime. Low level of physical activity of the studied contingent, and also the inactive nature of work have been specified and need to be considered when it comes to creating programs for health activities, oriented to correction of a physical well-being of men of the second period of mature age. Actualities and expediency of the selected research problem have been proved.

Key words: *health, persons of mature age, health feat.*