

**ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ
АКТИВНОСТІ ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО
ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ**



Килимистий Максим

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Анотація

В статті досліджено особливості фізичної активності чоловіків зрілого віку 36-60 років. Розраховано показники MET (metabolic equivalent of task) для двох вікових категорій чоловіків другого періоду зрілого віку. Визначено тенденції фізичної активності в трьох зонах інтенсивності, особливості впливу фізичної активності на їх фізичний стан. Проаналізовано кількість занять в тиждень відповідно до зон інтенсивності та віку. Результати дослідження будуть використані для обґрунтування побудови програми тренувань по силовому фітнесу для чоловіків другого періоду зрілого віку.

Ключові слова: фізична активність, інтенсивність, фізичний стан, другий період зрілого віку, MET, IPAQ.

Annotation

In the article features of physical activity of men of mature age of 36-60 years are investigated. Calculated MET (metabolic equivalent of metrics) for two age categories of men in the second period of adulthood. Percentage tendencies of physical activity in three zones of intensity, features of influence of physical activity on their physical condition are determined. The percentage of classes per week is analyzed in accordance with the intensity and age zones. The results of the study will be used to justify the construction of a training program for fitness fitness for men of the second period of adulthood.

Keywords: physical activity, intensity, physical condition, the second period of adulthood, MET, IPAQ.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична активність в зрілому віці відіграє значну роль у житті та здоров'ї. Доведено прямий зв'язок між недостатньою фізичною активністю та розвитком низки хвороб, прискореним старінням. За своїм впливом на організм фізична активність розрізняється за часом та інтенсивністю. У залежності від цього може мати різний вплив на рівень фізичного стану та здоров'я людини. [1].

Особливо ефективною для підтримання оптимального функціонального стану чоловіків зрілого віку є аеробна фізична активність середньої та високої інтенсивності [3]. ФА середньої інтенсивності не вимагає значних фізичних навантажень і може реалізовуватись у процесі побутової або соціальної діяльності. Для фізичної активності високої інтенсивності (ФАВІ) у зрілому віці необхідна певна фізична готовність організму до значних фізичних навантажень. Це відображається у фізичному стані людини, самопочутті та у бажанні нею займатися. Особливістю планування такої ФА у чоловіків зрілого віку є їх самостійність та бажання отримати від цього задоволення. Реалізація цього бажання пов'язана зі здоровим організмом і відмінним фізичним станом [5]. Проблему покращення фізичної активності



Фізична активність чоловіків зрілого віку в одиницях енергоспоживання (MET)

Вік, років	n	Фізична активність						Усього за тиждень X
		висока		середня		низька		
		X±s	% від 3ФА	X±s	% від 3ФА	X±s	% від 3ФА	
36-45	30	904,58±43,62	23,33	800,24±42,13	26,67	1988,84±104,11	50	3693,66
46-60	10	408,17±	10	520,87±	20	1366,28±	70	2323,04

та фізичного стану різних груп населення розглядали науковці Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В, але невизначеним залишається вплив різної за інтенсивністю фізичної активності чоловіків на їх фізичний стан у віковому аспекті.

Як зазначає З.А. Гасанова-Матвеева [1], – сучасний малорухомий спосіб життя людей зрілого віку, відсутність достатнього часу на природну фізичну активність породжують необхідність пошуку нових шляхів щодо розробки, удосконалення цілеспрямованих програм розвитку й підтримання фізичної активності людей зрілого віку.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами темами. Робота виконана відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи на 2016-2020 рр. по темі: «Науково-теоретичні засади вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення» (№ держреєстрації 0116U003010).

Мета роботи – визначити особ-

ливості фізичної активності чоловіків другого періоду зрілого віку для обґрунтування програми занять з силового фітнесу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

Обговорення результатів дослідження. У дослідженні брали участь 40 чоловіків другого періоду зрілого віку, які займаються різними формами фізкультурно-оздоровчої діяльності в спортивних клубах «Амарант», «УДПУ», «Alex Gym» міста Умань. Дослідження фізичної активності (ФА) здійснювалось за модифікованим міжнародним опитувальником IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) [11], відповідно до Global recommendations on physical activity for health WHO [10]. Вивчалась кількість хвилин у кожній зоні інтенсивності фізичної активності за тиждень і загальний результат фізичної активності (ФА), обчислюваний у

величині MET, який розраховувався: ФА високої інтенсивності = (8 * хв.ФА * кількість занять на тиждень) + ФА середньої інтенсивності = (4 * хв.ФА * кількість занять на тиждень) + ФА низької інтенсивності – (3,3 * хв.ФА * кількість занять на тиждень).

Результат відображений у MET-хв / тиждень. За даними [9], результат, більший за 1952 MET та менший за 5725 MET, вважається аналогічним за енергозатратами при фізичній активності, рекомендованій Всесвітньою організацією здоров'я на рівні 150 хв/тиждень високої й середньої інтенсивності як необхідний рівень фізичної активності для людей зрілого віку; результат менший за 1952 MET, указує на недостатність фізичної активності; результат більше 5725 MET свідчить про високий рівень фізичної активності. Результати обробляли в програмі EXEL.

Виклад результатів дослідження. Фізична активність чоловіків другого періоду зрілого віку відповідає середньому рівню фізичної активності, – за даними авторів [6,2]. Розподіл за зонами інтенсивності також носить природний характер (табл. 1). У чоловіків 36-45 років фізична активність MET – 3693,66 знаходиться в зоні норми, але прослідковується поступовий спад.. У два рази меншою фізичною активністю відзначаються чоловіки 46-60 років MET-2323, 04, хоча їхня фізична активність для цього віку є достатньою [6,2].

Чоловіки 36-45 років мають

Таблиця 2

Відсоток кількості занять ФА високої інтенсивності чоловіків зрілого віку на тиждень

Вік, років	n	Два заняття на день	Одне заняття	5 днів на тиж-день	3 дні на тиж-день	2 дні на тиж-день	1 день на тиж-день
		%	%	%	%	%	%
36-45	30			6,67	43,33	50	
46-60	10				10	40	60



Таблиця 3

Відсоток кількості занять ФА середньої інтенсивності чоловіків зрілого віку на тиждень

Вік, років	n	Два заняття на день	Одне заняття	5 днів на тиждень	3 дні на тиждень	2 дні на тиждень	1 день на тиждень
		%	%	%	%	%	%
36-45	30			30	43,34	26,66	
46-60	10				30	50	20

Таблиця 4

Відсоток кількості занять ФА низької інтенсивності чоловіків зрілого віку на тиждень

Вік, років	n	Два заняття на день	Одне заняття	5 днів на тиждень	3 дні на тиждень	2 дні на тиждень	1 день на тиждень
		%	%	%	%	%	%
36-45	30		33,34	43,33	23,33		
46-60	10		30	60	10		

відносно більший відсоток 23,3% ФА за тиждень високої інтенсивності, ніж особи 46-60 років, де відсоток ФА високої інтенсивності складає всього 10%. Зона ФА середньої інтенсивності чоловіків суттєво не відрізняється і перебуває в межах 20-26,67%. Зона ФА низької активності чоловіків 36-45 років займає половину всього тижневого фізичного навантаження, а в респондентів у віці 46-60 років – 70%. Динаміка вікових змін інтенсивності ФА чоловіків спостерігається у відсотках, де зона високої інтенсивності має тенденцію до зниження зі збільшенням віку, у зоні ФА середньої інтенсивності особливих змін у нашому дослідженні не виявлено. Зона відсотка ФА чоловіків низької інтенсивності має тенденцію до зростання зі збільшенням віку респондентів.

Модифікований опитувальник IPAQ фізичної активності дав можливість проаналізувати відсоток кількості занять на тиждень

у кожній віковій групі за зонами фізичної активності. Відсоток кількості занять ФА високої інтенсивності чоловіків (табл. 2) має найбільше значення – 50% – у групі чоловіків 36-45 років, котрі займалися фізичною активністю два дні на тиждень, 43,33% чоловіків цієї групи займаються три дні на тиждень і 6,67% – п'ять днів, що, можливо, пов'язано з професійним заняттям спортом чоловіків у цьому віці.

Відсоток занять ФА чоловіків 36-45 років середньої інтенсивності дещо відрізняється від попереднього (табл. 3)% протягом п'яти днів на тиждень займаються ФА 30% респондентів; практикують фізичну активність три рази на тиждень – 43,34%. Зі збільшенням віку спостерігається тенденція до зменшення кількості занять на тиждень. Чоловіки більш зрілого віку зосереджують свою увагу на заняттях фізичною активністю два дні (50%), три (30%), 20% займається всього лише

один раз на тиждень.

Заняття фізичною активністю низької інтенсивності в чоловіків другого періоду зрілого віку мають свої особливості (табл. 4).

У двох вікових групах чоловіки присвячують найбільше занять фізичною активністю низької інтенсивності щодня – 33,34 та 30%. П'ять днів і три дні на тиждень займаються також усі вікові групи, із віком зменшується кількість занять до 10% у віковій категорії 46-60 років, що можна обґрунтувати виробленими звичками фізичної активності з робочими, сімейними, побутовими традиціями.

Висновки. Досліджувана фізична активність чоловіків другого періоду зрілого віку відповідає середньому рівню, за рекомендаціями ВОЗ, і має тенденцію до зниження майже у два рази між віком 34-45 років та 46-60. Кількість занять на тиждень також має вікові особливості. Із віком відсоток занять із високою та середньою інтенсивністю зменшується, заняття із низькою інтенсивністю тенденції до змін у віковому аспекті не мають.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні досліджень динаміки фізичної активності протягом року в чоловіків зрілого віку та використання результатів для обґрунтування та програмування тренувань з силового фітнесу для чоловіків другого періоду зрілого віку.

Література

1. Гасанова-Матвеева З.А. Сущность и построение общей физической подготовки (физкультурно-ондиционной тренировки) лиц зрелого и старшего возраста / З.А. Гасанова-Матвеева // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации – 2009. – Ч. 2. – С. 53-57.



2. Килимистий М. М. Фізичний стан чоловіків другого періоду зрілого віку 36 - 60 / Максим Миколайович Килимистий. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 3. – С. 71-74.
3. Павлова Ю. Фізична активність людей літнього віку / Павлова Ю., Вовканич Л., Виноградський Б. // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2010. – № 1. – С. 62-75 7.
4. Пришва О.Б. Особливості фізичної активності чоловіків зрілого віку. // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал.- Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2013. Вип. 10. С. 59-63.
5. Пришва О.Б. Вплив інтенсивності фізичної активності чоловіків зрілого віку на їхній фізичний стан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2014. – № 4. – С. 77-83.
6. Пензай С.А. Фізичний стан чоловіків II зрілого віку – викладачів вищих навчальних закладів / С.А. Пензай // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 52-55.
7. Ровний А.С. Фізіологія рухової активності / А.С. Ровний, В.А. Ровний, О.О. Ровна. – Х. : 2014. – 344 с.
8. A guide for population-based approaches to increasing levels of physical activity: implementation of the WHO Global Strategy on Diet // Physical Activity and Health. – Geneva : World Health Organization, 2007.
9. Craig, C.L., A. L. Marshall, M. Sjo" Stro" M, A.E. Bauman, M.L. Booth, B.E. Ainsworth, M. Pratt, U.Ekelund, A. Yngve, J. F. Sallis, and P. OJA. International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. Med. Sci. Sports Exerc., Vol. 35, No. 8, pp. 1381–1395, 2003.
10. Resolution WHA57.17. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. In: Fifty-seventh World Health Assembly, Geneva, 17–22 May 2004. Resolutions and decisions, annexes. – Geneva, World Health Organization, 2004. [Elektronik resource]. – Mode of access : <http://www.slideshare.net/savoonline/globalrecommendations-on-physical-activity-for-health>.
11. The Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008 and meeting summaries are available at. – [Elektronik resource]. – Mode of access : <http://www.health.gov/PAGuidelines>.

