

## К вопросу о приоритетных видах двигательной активности мужчин зрелого возраста

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (г. Киев)*

**Постановка научной проблемы и её значение.** Приоритетным направлением современного здравоохранения является формирование, сохранение и укрепление здоровья. Проекцию данного направления включает в свои задачи физическое воспитание, основой которого является двигательная активность [2].

Двигательная активность – главная часть общей программы действий системы физического воспитания, которая обоснована результатами более чем 30-летних научных исследований влияния физических упражнений на здоровье человека [1].

**Анализ исследований по этой проблеме.** Согласно научно-методической литературе и хронологии статистических исследований, двигательная активность человека за последние 30 лет сократилась на 70 %, что естественным образом отразилось на образе и продолжительности жизни [1].

Любые изменения образа жизни, в том числе и начало занятий физическими упражнениями должны иметь четко поставленную цель, сформулированные задачи и определенное направление в выборе вида двигательной активности [2].

**Формулирование цели и задач исследования.** Исходя из всего вышеизложенного, нами сформулированы следующие задачи исследований:

- провести анализ данных научно-методической литературы относительно проблематики приоритетных видов двигательной активности для мужчин зрелого возраста;
- обобщить отечественный и мировой опыт относительно актуальности вопроса выбора вида двигательной активности мужчинами зрелого возраста как ведущего фактора в направлении формирования не только собственного здорового образа жизни, но и здоровья в целом.

**Методы и организация исследований.** Для решения поставленных задач исследования нами использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, мониторинг информационных ресурсов сети Интернет, контент-анализ теоретических и методических работ (монографий, учебных пособий, методических материалов), системный подход.

Проведенные нами исследования в данной области выполнены соответственно «Сводному плану НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг.» Министерства образования и науки, семьи, молодежи и спорта Украины, разработанного и утвержденного в Национальном университете физического воспитания и спорта Украины.

**Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования.** Специалисты в области физической культуры и физической рекреации утверждают, что более 60 % мужчин первого зрелого возраста и около 45 % мужчин второго зрелого возраста отдают предпочтение бегу в качестве вида оздоровительной двигательной активности [6].

Именно поэтому сегодня принято считать, что бег – это самый распространенный вид двигательной активности, который с годами становится все более популярным. Положительный эффект, который несут в себе занятия оздоровительным бегом, заключается в улучшении деятельности ведущих систем организма, повышении уровня физической подготовленности и снижении массы тела [1].

Однако данный вид физической нагрузки несет в себе и отрицательное воздействие, которое заключается в повышенном риске получения острой травмы или развитии хронического перенапряжения системы опорно-двигательного аппарата (ОДА). Под угрозой, в первую очередь, оказываются голеностопный и коленный сустав, а также поясничный и грудной отделы позвоночника [4].

Как установлено исследователями, из 100 мужчин первого и второго зрелого возраста, занимающихся оздоровительным бегом, 20 человек уже в первый месяц занятий получают острые травмы ОДА, при этом каждая четвертая травма переходит в хроническую форму [6].

Причиной представленной выше ситуации являются, прежде всего, неправильные условия проведения занятий. Чаще всего – это самостоятельные упражнения, включающие бег по пересеченной местности или асфальтированной поверхности, в непредназначенной или некачественной спортивной обуви. Также следует отметить среди причин, повышающих риск получения травмы ОДА во время занятий оздоровительным бегом у мужчин зрелого возраста, такие как неправильная техника выполнения упражнений, нерациональное дозирование, чередование нагрузки и отдыха; игнорирование наличия острых и хронических заболеваний [4].

В последнее время многие ученые сходятся во мнении, что для снижения массы тела, особенно повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, предпочтительнее быстрая ходьба, чем бег. Известно, что эффективное сжигание жиров происходит при определенном уровне частоты сердечных сокращений (ЧСС). Доступность самоконтроля за ЧСС во время занятий оздоровительной ходьбой обеспечивает длительную и стабильную, относительно темпа выполнения физических упражнений, двигательную деятельность в диапазоне 120–170 ударов в минуту, что соответствует оптимальному уровню, способствующему сжиганию жировых отложений [4].

При ходьбе позвоночник не испытывает нагрузки, так как техника выполнения данного физического упражнения предусматривает постоянный контакт стопы с поверхностью, что позволяет избежать жесткого приземления. Немаловажным преимуществом оздоровительной ходьбы является относительное удобство данного вида двигательной активности: ходьба достаточно легко вписывается в привычный рабочий график и свободно сочетается с решением бытовых вопросов (походом в магазин, перемещением к месту работы, прогулкой с детьми и домашними питомцами). Согласно проведенным ранее исследованиям канадских ученых, установлено, что каждый четвертый мужчина зрелого возраста, регулярно занимающийся оздоровительной физической культурой, начинал свою деятельность в данном направлении с ходьбы, а более 45 % мужчин данной возрастной категории успешно сочетают занятия оздоровительной ходьбой с необходимостью перемещения к месту работы. При этом исследователи утверждают, что стремительно возрастает число лиц, занимающихся скандинавской ходьбой [3; 4].

Скандинавская ходьба – вид двигательной активности, включающий в себя быструю ходьбу с палками (по типу лыжных), что дает возможность задействовать до 90 % всех мышечных групп тела человека. По мнению многих специалистов в области оздоровительной физической культуры, физической реабилитации и медицины, скандинавская ходьба на сегодня считается самым эффективным и полезным видом двигательной активности для лиц зрелого возраста. Этот факт подтверждают результаты исследований, согласно которым установлен положительный эффект занятий скандинавской ходьбой, а именно:

- повышается уровень развития силы мышц не только нижних конечностей и спины, но и мышц верхних конечностей, груди и живота.
- развивается уровень общей выносливости за счет улучшения функции сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы крови;
- увеличивается эластичность связочного аппарата и подвижность в суставах;
- снижается масса тела за счет увеличения количества расходуемых калорий (на 40–50 % больше, чем при обычной ходьбе) и т. д [2].

Однако большинство авторов научных работ подчеркивают, что ценность скандинавской ходьбы именно в том, что при занятиях часть веса переносится на палки, увеличивая нагрузку на мышцы верхних конечностей, значительно ее снижая на позвоночник, и уменьшая на мышцы нижних конечностей. В связи с этим увеличивается популярность данного вида двигательной активности среди людей, страдающих избыточной массой тела, острыми и хроническими заболеваниями ОДА, нарушениями деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем [2].

Анализ научных исследований показал, что в странах Западной Европы более 10 млн человек занимается скандинавской ходьбой, при этом 35 % из их числа начинали свои занятия данным видом двигательной активности в качестве средства физической реабилитации. Следует отметить, что из всего числа поклонников скандинавской ходьбы, большинство составляют женщины, но если говорить о мужчинах, то среди них преимущественное количество относится, конечно, к группам первого и второго зрелого возраста [2].

Не менее эффективным, однако не всегда доступным видом двигательной активности является оздоровительное плавание. При занятиях в воде ослабляется воздействие гравитационного притяжения на тело человека. Известно, что при погружении в воду до уровня пояса гравитационное притяжение сокращается на 50 %. При погружении до уровня груди гравитационное притяжение ослабевает до 80 %. Это сокращает удельный вес, припадающий в обычных условиях на суставы, что позволяет снять с них нагрузку, которую они испытывают при занятиях на суше. Упражнения можно выполнять более продолжительное время без риска получения травмы [5].

Сила выталкивания воды может оказывать содействие в выполнении определенных упражнений. Рациональное ее применение будет способствовать увеличению подвижности в суставах, эластичности связочного аппарата и, как следствие, увеличит уровень проявления гибкости. Эффективно используемая сила сопротивления воды будет содействовать также увеличению силы и выносливости мышц, что будет способствовать повышению общего мышечного тонуса [5].

Проведение занятий в воде имеет ряд преимуществ:

- сила выталкивания в воде обеспечивает опору тела и уменьшает нагрузку, что позволяет расслабить мышцы и при болевом синдроме, снизить болевые ощущения;
- при выполнении прыжковых движений на глубине снижается ударное воздействие на тело;

• облегчаются движения в суставах, так как улучшается плавучесть конечностей, что позволяет с максимально возможной амплитудой и наименьшими усилиями выполнять движения, особенно при заболеваниях ОДА;

• гидростатическое давление улучшает кровообращение, поэтому особенно полезно заниматься оздоровительным плаванием людям, страдающим заболеваниями и сердечно-сосудистой и дыхательной систем [5].

Изучение приоритетов при осуществлении выбора вида двигательной активности среди мужчин зрелого возраста, проводимое в рамках совместных исследований ученых США и Китая, показало, что при создании благоприятных социально-экономических условий вне зависимости от графика работы и вида рабочей деятельности практически 73 % мужчин первого зрелого возраста и 68 % – второго зрелого возраста отдали предпочтение оздоровительному плаванию [6].

**Выводы и перспективы дальнейших исследований.** «Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой систем», – писал академик В. В. Парин (1969). Чем интенсивней двигательная деятельность в границах оптимальной зоны, тем полнее реализуется генетическая программа индивидуума: увеличивается энергетический потенциал, функциональные ресурсы и продолжительность жизни.

Большое значение также имеет повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм, гипоксии. Однако, следует отметить, что чаще всего негативному воздействию данных факторов подвержены именно мужчины наиболее широкой по представительности возрастной группы – зрелый возраст.

Именно поэтому целевая направленность и ее значимость в осуществлении выбора мужчинами зрелого возраста вида двигательной активности должна включать комплекс осознанности, понимания, готовности и желания в повышении уровня собственного здоровья, его сохранении и укреплении.

#### *Источники и литература*

1. Бондаренко С. К. Спортивная и оздоровительная ходьба / Сергей Кириллович Бондаренко. – СПб. : [НИИ Химии СПбГУ], 2001. – 112 с.
2. Копылов Ю. А. Скандинавская ходьба с палками / Ю. А. Копылов // Физическая культура в школе. – 2014. – № 6. – С. 49–50.
3. Полуниин А. Спортивно-оздоровительный бег: рекомендации для тренирующихся самостоятельно / Александр Полуниин. – М. : Сов. спорт, 2004. – 111 с. : табл.
4. Чернов С. С. Дозированная ходьба и оздоровительный бег / С. С. Чернов, А. А. Стрельцов // Актуальные вопросы подготовки спортсменов в спорте высших достижений : материалы Всерос. Интернет-конф. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). – М., 2011. – С. 189–193.
5. Шмарева Е. А. Оздоровительное плавание: развивающие факторы, формирующие потенциалы и механизмы воздействия / Е. А. Шмарева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2013. – № 1. – С. 87–94.
6. Ueda K. Assessment of health-promoting lifestyle profile in Chinese man / K. Ueda, K. Harada, K. Fukumoto, K. Minamoto, A. Ueda, C. N. Wei // Environmental Health and Preventive Medicine. – 2011. – № 3. – P. 8–11.

#### *Аннотации*

*В статье исследуются актуальные вопросы изучения приоритетных видов двигательной активности среди мужчин зрелого возраста. Согласно анализу данных современной литературы и мониторинга Интернет-ресурсов установлено, что на сегодня ведущими видами двигательной активности среди мужчин зрелого возраста являются бег, ходьба, скандинавская ходьба и плавание оздоровительной направленности. Изучение отечественных и международных научных разработок по данному вопросу позволило представить краткую характеристику результатов исследований, привести статистические данные и сформулировать практические рекомендации.*

**Ключевые слова:** мужчины зрелого возраста, двигательная активность, бег, ходьба, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, здоровье.

**Сергій Футорний. Проблема пріоритетних видів рухової активності чоловіків зрілого віку.** У статті досліджено актуальні питання вивчення пріоритетних видів рухової активності серед чоловіків зрілого віку. Відповідно до аналізу даних сучасної літератури та моніторингу Інтернет-ресурсів установлено, що на сьогодні провідними видами рухової активності серед чоловіків зрілого віку є біг, ходьба, скандинавська ходьба й плавання оздоровчої спрямованості. Вивчення вітчизняних і міжнародних наукових розробок із цього питання дало змогу представити коротку характеристику результатів досліджень, навести статистичні дані та сформулювати практичні рекомендації.

**Ключові слова:** чоловіки зрілого віку, рухова активність, біг, ходьба, скандинавська ходьба, оздоровче плавання, здоров'я.

**Sergey Futorny. The Question of Priority for Kinds of Motor Activity of Mature Age Men.** The article is devoted to studying of priority types of motor activity among men of mature age. According to the analysis data of

*modern literature and monitoring of Internet resources we found that today the leading kinds of motor activity among men of mature age are running, walking, Nordic walking and fitness swimming.*

*Objectives of research:*

*– analysis of the data scientific and methodical literature concerning the issues of priority kinds of motor activity for men of mature age;*

*– generalize the domestic and world experience relative actuality question of chosen the kind of motor activity for men of mature age, as a leading factor in the direction of the formation not only of their own healthy lifestyle, and overall health.*

*The study of national and international scientific research on the subject allowed submitting brief description results of research, statistical data and provided practical recommendations.*

*Target orientation and its relevance in the implementation of chosen the kind of motor activity for men of mature age should include a range of awareness, understanding, willingness and desire to increase the level of their own health, its preservation and strengthening.*

**Key words:** *men of mature age, physical activity, running, walking, Nordic walking, recreational swimming, health.*