

## **К вопросу коррекции компонентов физического состояния лиц зрелого возраста в процессе занятий профилактико-оздоровительной направленности**

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

**Постановка научной проблемы и ее значение.** Ускоренный темп общественно-политической жизни, наличие ряда социально-экономических, экологических проблем в нашей стране, усугубленным происходящим мировым кризисом, возрастные инволюционные изменения в организме людей зрелого возраста, снижение и ограничение их двигательной активности обуславливают ухудшение состояния здоровья, развитие быстрой утомляемости, расширение структуры заболеваемости, появление признаков преждевременного старения у данного возрастного контингента [4; 8; 18; 20; 25].

Согласно данным научно-методической литературы и хронологии статистических исследований, двигательная активность человека за последние 30 лет сократилась на 70 %, что естественным образом отразилось на образе и продолжительности жизни [18].

Сегодня в нашей стране сложилась критическая ситуация относительно состояния здоровья населения. Около 70 % взрослых людей имеют низкий и ниже среднего уровни состояния здоровья, в том числе в возрасте 40–59 лет: в три раза возросла заболеваемость гипертонией, в 2,4 раза – стенокардией, на 30 % увеличилось количество зафиксированных случаев инфаркта миокарда [25].

По данным Всемирной организации здравоохранения, до 70 % установленных отклонений в состоянии здоровья мужчин зрелого возраста имеют психосоматическую природу. Неврозы, гипертония, избыточный вес, остеохондроз – профессиональные заболевания людей умственного труда, причиной которых наряду со стрессами является и гиподинамия [26].

**Анализ исследований по данной проблеме.** Исследованиями последних лет установлено, что здорового образа жизни придерживаются только 26,7 % мужчин Украины, значительное количество опрошенных ведут неправильный, нерациональный, не соответствующий нормам здорового индивидуума образ жизни [25].

Как отмечает В. Н. Платонов [16], всесторонний анализ и обобщение многочисленных факторов свидетельствуют об абсолютной очевидности того, что задачи обеспечения надлежащего здоровья здоровых людей в Украине должны быть отнесены к числу первоочередных приоритетов государственной политики, к весьма актуальным узловым сферам национальных интересов нашей страны.

Здоровье и качество жизни лиц зрелого возраста определяются не только социальными условиями, биологическими и наследственными особенностями организма, но и зависят от естественных факторов здорового образа жизни, среди которых ведущее место отводится двигательной активности [7].

Результаты научных исследований подтверждают, что эффективные занятия оздоровительными физическими упражнениями в этот возрастной период позволяют не только сохранить, но и улучшить на продолжительное время функциональные возможности организма, создав оптимальные условия для формирования устойчивой мотивационно-потребностной сферы в двигательной активности на последующие годы жизни [1; 6; 8; 22].

Именно поэтому одним из ведущих направлений в решении вышеуказанных задач является не просто ознакомление населения с приоритетными и доступными видами двигательной активности, а глобальное расширение их представлений о ее значимости, научном обосновании эффективности и необходимости ее применения, освещении современных инновационных оздоровительных технологий, широко используемых среди разных групп населения в процессе занятий физической культурой, участия в рекреационных и массовых спортивных мероприятиях.

**Формулирование задач исследования.** Исходя из всего вышеизложенного, определили задачи наших исследований:

- анализ данных научно-методической литературы относительно проблематики современных тенденций определения приоритетных и рациональных видов двигательной активности мужчин зрелого возраста как ведущего компонента их здоровьесформирующей деятельности;
- обобщение отечественного и мирового опыта относительно научного обоснования, разработки и внедрения инновационных оздоровительных технологий, направленных на коррекцию различных компонентов физического состояния мужчин зрелого возраста.

**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.

**Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования.** По мнению многих авторов [1; 7; 8], оздоровительные занятия могут компенсировать отрицательное воздействие внешних факторов окружающей среды, являясь профилактическим и реабилитационным средствами различных заболеваний.

Следует также отметить, что конечная цель физкультурно-оздоровительных занятий с практически здоровыми мужчинами зрелого возраста не исчерпывается профилактикой сердечно-сосудистых и иных возрастных заболеваний. Для этого контингента остаётся актуальной задача комплексной оздоровительной тренировки. Такой подход в современных условиях развития общественной значимости двигательной активности предполагает использование широкого набора оздоровительных средств и применение новых инновационных методических подходов [2; 16; 19].

Проблема выбора проведения свободного времени мужчин зрелого возраста, прежде всего, связана с их мотивацией. В ходе проведенного социологического опроса Е. Н. Чернышевой [20] на базе Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург, Россия) установлено, что 90,6 % мужчин второго зрелого возраста осознают необходимость занятий оздоровительной физической культурой; 68,0 % мужчин считают себя физически активными личностями и 9,4 % респондентов не видят смысла в таких занятиях, объясняя это тем, что получают достаточную физическую нагрузку в процессе профессиональной и бытовой деятельности. Основные мотивы к занятиям физической культурой у мужчин второго зрелого возраста – поддержание здоровья, работоспособности (100,0 %); потребность в общении (84,2 %); замедление происходящих возрастных изменений (56,0 %); стремление к физическому совершенству (46,9 %); отсутствие семьи и полное одиночество (25,5 %) [20].

Социологические исследования И. Качмарек [10] на базе Государственного университета им. Адама Мицкевича (Познань, Польша) показали, что лиц второго зрелого возраста привлекают популяризация здорового образа жизни и польза двигательной активности. Стремление к внешнему совершенству фигуры, красоте движений, активному жизненному стилю зачастую имеют прямую связь с современным течением моды, возможностью самоутверждения в обществе, успешной карьерой [10].

Данная категория населения широко занимается туризмом, активной деятельностью в области путешествий. В качестве рекреации часто используются лыжные курорты, горные путешествия, гребля и парусный спорт. Как правило, мотивационная заинтересованность заключается в изучении новых мест, краеведении, исследовании различных маршрутов. Мужчины в возрасте 36–60 лет в качестве основных мотивов для занятий физической культурой называют развлекательные (36 %), физкультурно-спортивные (25 %), оздоровительные мотивы (28 %), социальные (13 %), эстетические (7 %). На первый план выдвигаются развлекательные мотивы с целью проведения свободного времени, желания общения с новыми людьми, расширения познания и кругозора. Физкультурно-спортивные занятия используются в основном с целью тренировки сердечно-сосудистой системы, улучшения функционального состояния, поддержания своего тела в спортивной форме, что способствует хорошей осанке, укреплению мышечных групп и др. [10].

Анализ пласта научных данных свидетельствует о том, что организация занятий для мужчин зрелого возраста представляет большой интерес для специалистов в области оздоровительного фитнеса [1; 20; 25].

С. Н. Юрчук [25] рассматривает влияние занятий с применением современных фитнес-технологий, таких как фитнес-аэробика (силовой фитнес, стретчинг), сайкла-эробика (имитация езды на велосипеде), элементы занятий на тренажерах TRX и упражнения системы CrossFit на физическое состояние мужчин I и II зрелого возраста. В ходе исследований наблюдались снижение значений массы и уменьшение обхватных размеров тела, увеличение показателей силы различных групп мышц и общей выносливости. Об эффективности применения авторской программы косвенно свидетельствовали положительные изменения показателя заболеваемости обследованных, согласно которому снизилось количество простудных заболеваний: 23,1 % болели всего дважды на протяжении эксперимента, 34,0 % испытуемых – один раз, 42,9 % – вообще не болели [25].

В работе Е. Н. Чернышевой [20] разработаны подходы к организации фитнес-программ мужчин зрелого возраста с использованием тренажерных устройств и средств атлетической гимнастики. Об эффективности экспериментальной программы свидетельствовало улучшение показателей физической подготовленности испытуемых, а именно повысились значения показателей, характеризующих проявление силы мышц: брюшного пресса – на 55,2 %, спины – 45,4 %, нижних конечностей – на 58,7 % и верхнего плечевого пояса – на 65,8 %; а также общей выносливости – на (8,5 %) [20].

Активные исследования в данном направлении также осуществляются зарубежными учеными. Например, Э. Т. Хоули, Б. Д. Френксом [22] разработана технология повышения уровня физического состояния лиц зрелого возраста, основанная на применении доступных средств оздоровительного фитнеса. Также представлена подробная информация об основных составляющих предложенной технологии: системе оценки потребностей занимающихся, планировании занятий с включением различных видов оздоровительного фитнеса, алгоритме составления программ. Исследователи предложили в практике оздоровительных занятий использовать разработанные ими образцы аэробных, силовых и комбинированных фитнес-программ как для лиц второго зрелого возраста без нарушений в состоянии здоровья, так и с установленной конкретной проблематикой дисфункции определенной системы организма. В настоящее время появилось достаточное количество научно подтвержденных фактов повышения интенсивности оздоровительных занятий непосредственно для мужчин зрелого возраста.

Так, И. Е. Ефграфовым [6] предложена авторская программа физкультурно-оздоровительных занятий «Бодрость и здоровье» для мужчин второго зрелого возраста, работников муниципальных предприятий с учетом исходного уровня их физического состояния и здоровья.

Программа представлена организационным, содержательным, контрольным и информационным блоками. Организационный блок включал цель, основные и частные задачи программы, а также требования к организации и месту проведения занятий, инвентарю [6].

В информационный блок включены вопросы информационного обеспечения экспериментальной программы. В содержательном блоке рассматривались основные разделы программы: подвижные игры, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, атлетическая гимнастика. Содержательный блок программы имел комплексную направленность, т. е. на одном занятии мужчины могли заниматься развитием двигательных качеств или повышать функциональные возможности организма посредством использования физических упражнений различной направленности.

Такой подход, по мнению И. Е. Ефграфова, позволил поддерживать на высоком уровне мотивацию мужчин к занятиям. В контрольном блоке программы представлены критерии оценки и нормативные требования к уровню физического состояния мужчин второго зрелого возраста, регулярно занимающихся физической культурой, что позволяло корректировать и оптимизировать их двигательный режим и тем самым контролировать интенсивность физической нагрузки самого занятия [6].

Комплексная методика физической подготовки мужчин-предпринимателей, разработанная и практически апробированная Л. Л. Шишковым [23], объединила в своей структуре постановку специфических педагогических задач на основе анализа физического состояния занимающихся, систему отбора наиболее эффективных физических упражнений и адекватных методов физического воспитания, определение места физических упражнений на каждом отдельном занятии и в системе смежных занятий, необходимость учета количества занятий, определение величины тренировочной нагрузки в соответствии с закономерностями адаптации организма мужчин к предложенным в программе воздействиям нагрузки [23].

В данном контексте определены специфическое содержание и направленность программ занятий для мужчин зрелого возраста: рекреативно-оздоровительная, профилактико-оздоровительная, реабилитационно-оздоровительная, физкультурно-спортивная [23].

Экспериментальные данные применения инновационной программы физической подготовки предпринимателей на основе учета особенностей их физического состояния продемонстрировали существенный прирост показателей силы кисти ведущей руки (10,7 %), жизненной емкости легких (12,7 %), частоты сердечных сокращений в покое (5,9 %), коэффициентов здоровья (2,7 %), а также улучшение в проявлении физических качеств: отжимание в упоре лежа (12,4 %), метание набивного мяча (10,7 %), 12-минутный бег (7,0 %), прыжок в длину с места (6,8 %) [23].

В. В. Вавиловым [4] обоснована ведущая роль аэробного компонента в повышении эффективности занятий атлетической гимнастикой мужчин второго периода зрелого возраста. Экспериментальная методика включала тренировочные занятия, которые проводились трижды в неделю продолжительностью 1,5–2 часа. В самих занятиях аэробная нагрузка сочеталась с анаэробной: анаэробные упражнения были представлены силовыми упражнениями на тренажерах, со штангой (разными весами и грифом), аэробная нагрузка – бег на 1000 м, кроссовая подготовка 2000 м, работа на велотренажере 6–12 мин. в начале основной части занятия, а также нагрузка на эллиптическом тренажере в заключительной части тренировки длительностью от 20 до 40 м. Силовая нагрузка предлагалась с учетом показателей здоровья, физической подготовленности [4].

Согласно результатам педагогического эксперимента сочетание аэробной и анаэробной нагрузки в тренировочном процессе мужчин второго зрелого возраста обуславливает разностороннее развитие, создает условия для улучшения функциональных показателей, обеспечивает повышение интервального показателя уровня здоровья [4].

Несмотря на то, что количество методических разработок, посвященных организации и проведению оздоровительных занятий с мужчинами второго зрелого возраста, достаточно разнообразно, не оставляют без внимания исследования, направленные на коррекцию физического состояния и улучшение уровня двигательной активности посредством использования спортивных игр: С. А. Пензаем [15] разработана и обоснована программа занятий профилактико-оздоровительной направленности с использованием средств настольного тенниса для мужчин зрелого возраста, занятых умственным трудом; В. Госном [5] разработана комплексная методика физкультурно-оздоровительных занятий с мужчинами среднего возраста на основе интеграции средств футбола и общей физической подготовки; И. Н. Ярышем предложена методика оздоровительно-рекреативных занятий пляжным волейболом с мужчинами зрелого возраста, в санаторно-курортных условиях [26].

В работе О. Е. Лихачева, А. Н. Жукова и О. П. Павловой представлены данные об эффективности применения спортивных игр в качестве средств оздоровительной физической культуры, широкий выбор которых позволяет учитывать рекомендации по нормированию нагрузок для лиц второго зрелого возраста, с условием оптимизации и создания благоприятного эмоционального фона занятий [11].

Исследованиями установлены заметные индивидуальные различия реакций организма занимающихся мужчин второго зрелого возраста на относительно стандартную нагрузку, предлагаемую на занятиях по волейболу и настольному теннису. Это позволило рекомендовать занятия данной направленности при соответствующей дозировке в качестве эффективных средств восполнения недостатка двигательной активности, улучшения функционального состояния организма, а также повышения уровня соматического и психологического здоровья [11].

Изучение мотивации к занятиям двигательной активностью определенной направленности, проведенные Э. Э. Нестеровой [13], послужили основой для разработки технологического подхода к проведению физкультурно-оздоровительных занятий с мужчинами зрелого возраста на основе баскетбола.

Структура технологии включала концептуальный, содержательный, процессуальный и результативно-оценочный компоненты. В основу технологии легли концептуальные положения физического воспитания и оздоровительной физической культуры. Диагностическая составляющая включала подбор соответствующих критериев оценки показателей психофизического и функционального состояния, количественные и качественные критерии оценки прироста обследованных в процессе исследования показателей физической подготовленности. Содержательный компонент включал теоретическое обоснование формирования основных двигательных кондиций на основе структурного подхода, построенного с учетом особенностей двигательной деятельности. Методическая составляющая включала методику развития физических качеств на основе средств и методов баскетбола, приемов педагогического взаимодействия [13].

Реализация авторской технологии явилась результативной для улучшения психоэмоционального состояния (48,25 %), физического состояния (25,4 %) и физической подготовленности (37,2 %) мужчин зрелого возраста; способствования профилактике заболеваний, вызванных возрастными изменениями; повышения мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями [13].

В последние годы в отечественной и зарубежной научной литературе все чаще рассматриваются вопросы по использованию различных форм и средств, так называемых занятий «Outdoor activity». К таким занятиям относятся занятия оздоровительным бегом, скандинавской ходьбой (Nordic Walking), комплексы упражнений системы CrossFit и программы «Mind andbody», а также рекреационные игры, которые стремительно развиваются и распространяются в Европе и мире [1; 5; 25; 30].

Так, китайскими учеными К. Ueda, К. Harada, К. Fukumoto, К. Minamoto, А. Ueda, С. N. Wei установлено, что более 60 % мужчин первого зрелого возраста и около 45 % второго зрелого возраста отдают свое предпочтение бегу в качестве вида оздоровительной двигательной активности [30].

При этом ученые утверждают, что данный вид физической нагрузки несет в себе и отрицательное воздействие, которое заключается в повышенном риске получения острой травмы или развития хронического перенапряжения системы опорно-двигательного аппарата (ОДА). Под угрозой, в первую очередь, оказываются голеностопный и коленный суставы, а также поясничный и грудной отделы позвоночника [30].

Изучение приоритетов при осуществлении выбора вида двигательной активности среди мужчин зрелого возраста, проводимое в рамках совместных научных исследований в Японии, Китае и США, 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 % мужчин второго зрелого возраста отдали свое предпочтение оздоровительному плаванию [29].

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 [29].

В последнее время многие ученые едины во мнении, что для снижения массы тела и особенно повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем предпочтительнее быстрая ходьба, чем, например, 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 [3].

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) [3].

Согласно исследованиям канадских ученых M. Brown, W. A. Gordon, C. B. Corbin, 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 [28].

Скандинавская ходьба – вид двигательной активности, включающий 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 сегодняшний день 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. [32; 33].

Однако в большинстве научных работ подчеркивается, что ценность скандинавской ходьбы состоит именно в том, что при занятиях часть веса переносится на палки, увеличивая нагрузку на мышцы верхних конечностей, значительно снижая ее 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 [28; 32; 33].

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 [32; 33].

В современной научно-практической литературе встречаются отдельные работы об использовании рекреационных игр в оздоровительных занятиях с людьми зрелого возраста. Так, В. О. Нагорной разработана программа рекреационных занятий для лиц зрелого возраста с использованием средств бильярда [12]. К. Г. Пацалюк представил технологию рекреационной деятельности боулинг-клубов, в основу которой положен алгоритм построения программы рекреационно-оздоровительных занятий боулингом [14].

По мнению ученых [1; 2; 8], одним из наиболее эффективных средств увеличения двигательной активности мужчин является использование средств оздоровительного фитнеса силовой направленности и физических упражнений с применением тренажерных устройств системы CrossFit. Однако анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что использование физических упражнений данной системы в физкультурно-оздоровительной деятельности мужчин зрелого возраста недостаточно изучено прежде всего из-за отсутствия научного обоснования и организационно-

методических подходов к дозированию нагрузки как в условиях работы в зале, так и на занятиях вне помещений.

**Выводы и перспективы дальнейших исследований.** Проведенный нами системный анализ показал значительный интерес исследователей к проблематике разработки и внедрения в процесс физкультурной деятельности мужчин зрелого возраста инновационных оздоровительных технологий с привлечением разнообразных видов двигательной активности.

Однако следует отметить, что полученные данные касаются лишь отдельных аспектов упомянутой проблемы, а оценка их результатов носит фрагментарный, избирательный характер.

Так, наряду с глубокими и всесторонними данными о влиянии традиционных физических упражнений на организм человека зрелого возраста недостаточно разработаны аспекты регламентации двигательной активности, определены нормативные параметры физкультурно-оздоровительных занятий, составлены практические рекомендации относительно возможности использования тех или иных средств устранения отдельных нарушений в состоянии здоровья.

Согласно полученным в ходе исследования данным, основными причинами заболеваемости мужчин второго зрелого возраста являются условия трудовой деятельности и дефицит двигательной активности в свободное от работы время. Изучение структуры заболеваемости данного возрастного контингента показало преобладание болезней сердечно-сосудистой системы (43 %), нервной системы (32 %), заболевания опорно-двигательного аппарата (20 %), дыхательной системы (13%), желудочно-кишечного тракта (7 %) и т. д. [6].

По нашему убеждению, существует первостепенная необходимость дифференциации рекомендаций тех или иных средств двигательной активности для оздоровительных занятий мужчин зрелого возраста с учетом предполагаемых (в качестве профилактики) или непосредственных (в качестве коррекции) нарушений функции отдельных органов и систем организма.

#### *Источники и литература*

1. Апайчев А. О возможности применения программ «Outdoor activity» для коррекции физического состояния мужчин второго периода зрелого возраста / А. Апайчев // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. – Луцьк : СНУ ім. Лесі Українки, 2015. – № 2. – С. 3–12.
2. Андреева Е. В. Рекреационные игры в структуре досуговой деятельности лиц зрелого возраста / Е. В. Андреева, А. Л. Благий // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2013. – № 2. – С. 37–41.
3. Бондаренко С. К. Спортивная и оздоровительная ходьба / Бондаренко Сергей Кириллович. – СПб. : [НИИ химии СПбГУ], 2001. – 112 с.
4. Вавилов В. В. Ведущая роль аэробного компонента в повышении эффективности занятий атлетической гимнастикой мужчин II зрелого возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. В. Вавилов. – Набережные Челны, 2014. – 24 с.
5. 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 / Госн Валид. – М., 2010. – 196 с.
6. Евграфов И. Е. Физическое состояние и здоровье мужчин второго зрелого возраста, занимающихся по программе физкультурно-оздоровительной направленности / И. Е. Евграфов, З. М. Кузнецова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 3. – С. 90–92.
7. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев – Киев : Наук. світ, 2008. – 198 с.
8. Карпов Д. Н. Оздоровительная физическая культура мужчин среднего возраста на основе применения упражнений силовой направленности в динамическом режиме : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Д. Н. Карпов. – М., 2010. – 142 с.
9. Копылов Ю. А. Скандинавская ходьба с палками / Ю. А. Копылов // Физическая культура в школе. – 2014. – № 6. – С. 49–50.
10. Качмарек Ивона. Увеличение двигательной активности населения зрелого возраста средствами оздоровительной физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ивона Качмарек. – Познань, Польша, 2006. – 106 с.
11. Лихачев О. Е. Рекреационные занятия спортивными играми с мужчинами зрелого возраста / О. Е. Лихачев, А. Н. Жуков, О. П. Павлова // Ученые записки Университета имени П. Ф. Лесгафта. – № 6 (77). – 2010. – С. 87–90.
12. Нагорна В. О. Побудова рекреаційних занять з пул-більярду для осіб зрілого віку : дис. ... канд. наук із фізичного виховання та спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. О. Нагорна ; НУФВСУ. – 2008. – 200 с.
13. Нестерова Э. Э. Влияние оздоровительных занятий баскетболом на психофизическое и функциональное состояние мужчин зрелого возраста – ветеранов спорта : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Э. Э. Нестерова. – М., 2012. – 24 с.

14. Пацалюк К. Оцінка ефективності впровадження рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих клубах / К. Пацалюк, О. Андрєєва // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 51–56.
15. 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. виховання та спорту : 24.00.02 / С. А. Пензай ; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2014. – 20 с.
16. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.
17. Полуниин А. Спортивно-оздоровительный бег: рекомендации для тренирующихся самостоятельно / Александр Полуниин. – М. : Сов. спорт, 2004. – 111 с. : табл.
18. Ріпак І. Педагогічні шляхи підвищення обсягів та вдосконалення змісту рухової активності чоловіків 30–40 років, зайнятих розумовою працею / І. Ріпак // Молода спортивна наука України. – 2003. – Т. 2. – № 7. – С. 389–392.
19. 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.
20. Чернышева Е. Н. Организация двигательной активности мужчин зрелого возраста средствами атлетической гимнастики / Е. Н. Чернышева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – № 8 (90). – 2012. – С. 106–109.
21. Чернышева Е. Н. Организация двигательной активности мужчин зрелого возраста средствами атлетической гимнастики / Е. Н. Чернышева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2012. – Вып. 8 (90). – С. 106–109.
22. Хоули Э. Т. Руководство инструктору оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 368 с.
23. Шишков Л. Л. Методика физической подготовки мужчин, занимающихся предпринимательской деятельностью : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. Л. Шишков. – Волгоград, 2008. – 24 с.
24. 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.
25. Юрчук С. М. Використання сучасних фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчих заняттях із чоловіками в умовах фітнес-клубу / С. М. Юрчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 12. – С. 132–134.
26. Ярыш И. Н. Методика оздоровительно-рекреативных занятий пляжным волейболом с мужчинами зрелого возраста в санаторно-курортных условиях : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И. Н. Ярыш. – Майкоп, 2009. – 24 с.
27. Analysis of leisure sports activities in the past 5 years / Japan sports federation // Leisure white paper. – 2009. – P. 46.
28. Brown M. Quality of life as a construct in health and disability research / M. Brown, W. A. Gordon // Mount Sinai J. Med. – 2009. – Vol. 66. – № 3. – P. 160–169.
29. Corbin C. B. Physical activity for everyone: what every physical educator should know about promoting lifelong physical activity / C. B. Corbin // J. Teach. in Phys. Education. – 2002. – № 21. – P. 128–144.
30. 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.
31. Живи здоровым [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://jiv-zdorov.ucoz.com/index/skandinavskaja\\_khodba/0-207](http://jiv-zdorov.ucoz.com/index/skandinavskaja_khodba/0-207)
32. Скандинавская ходьба [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://ona-znaet.ru/publ/36-1-0-605>
33. Украинская школа оздоровительной скандинавской ходьбы [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://nordicwalking.com.ua/>

#### **Аннотации**

*В статье изучаются актуальные вопросы значимости и систем организации двигательной активности мужчин зрелого возраста. Согласно анализу данных современной литературы и мониторинга Интернет-ресурсов установлено, что на сегодняшний день одними из популярных видов двигательной активности мужчин зрелого возраста являются бег, ходьба, скандинавская ходьба и плавание оздоровительной направленности. Изучение отечественных и международных научных разработок по данному вопросу позволили 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.

**Віталій Кашуба, Сергій Футорний. До питання корекції компонентів фізичного стану осіб зрілого віку в процесі занять профілактично-оздоровчої спрямованості.** У статті вивчаються актуальні питання значимості й систем організації рухової активності чоловіків зрілого віку. Відповідно до аналізу даних сучасної літератури та моніторингу Интернет-ресурсів установлено, що на сьогодні серед популярних видів рухової

активності 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.

**Vitaliy Kashuba, Sergey Futorny. To Question for Correction of Components of Physical Condition of Mature Age Men in the Training Process of Recreational and Prevention of Directionality.** Modern perceptions and views for mature age men motor activity. The article is devoted to studying the means and organization systems of motor activity among men of mature age. According to the analysis data of modern literature and monitoring of Internet resources it was found that today the most popular kinds of motor activity among men of mature age are running, walking, Nordic walking and swimming improving orientation.

*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.