



Євгенія Захаріна, д.пед.наук, професор

Національний університет «Запорізька політехніка»

Запоріжжя, Україна

Аліса Захаріна, к.пед.наук

Український гуманітарний інститут

Буча, Україна

АНАЛІЗ УПОДОБАНЬ ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ВИБОРУ ПРІОРИТЕТНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Вступ. Найбільшу тривогу викликає високий рівень смертності серед працездатного населення, яке є основним трудовим та ресурсним потенціалом держави та здоров'я якого є необхідною умовою економічного розвитку суспільства. Однією із глобальних проблем медицини є значне перевищення чоловічої смертності над жіночою. Проблема збереження та зміцнення здоров'я громадян зумовлює на-самперед необхідність теоретичного осмислення поняття «здоров'я» та актуальність проведення комплексних наукових досліджень на державному, міжгалузевому рівні за участю фахівців з різних галузей знань [1].

Ціннісні пріоритети у виборі видів рухової активності та провідна мотивація особистості чоловіків другого періоду зрілого віку визначають специфіку проблемного поля та суттєво впливають на ефективність занять. Врахування ціннісно-мотиваційних особливостей особистості при побудові занять оздоровчим фітнесом дозволить якісніше вирішувати завдання корекції фізичного стану досліджуваного контингенту.

Мета дослідження. Визначення уподобань чоловіків другого періоду зрілого віку до вибору пріоритетних видів рухової активності.

Методи дослідження. Для нашого дослідження ми обрали такі методи дослідження: теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, узагальнення, систематизація даних мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Для характеристики досліджуваного контингенту (60 чоловіків другого періоду зрілого віку 40-50 років), який взяв участь у цих дослідженнях, ми виявили їх соціально-психологічний портрет.

Результати соціологічних досліджень, проведених із чоловіками другого зрілого віку, дозволив встановити, що 18,3 % опитаних чоловіків другого періоду зрілого віку мали досвід організованих занять фізичними вправами лише у процесі навчання, 70 % – займалися самостійно лише 13,3 % регулярно [2].

На запитання «Скільки годин на тиждень Ви приділяєте спеціально організованій фізичній активності?» відповіді респондентів розподілилися так: 11,6% приділяють менше 1 години; 1-3 години приділяють 23,3% респондентів, 4-6 годин – 28,3%, 7-10 годин – 30%, понад 10 годин – 6,8% чоловіків другого періоду зрілого віку. Звертає увагу, що рухова активність понад дві третини респондентів нижча за встановлені фізіологічні норми. Чоловіки другого періоду зрілого віку переважно обирають індивідуальні (персональні) заняття фізичними вправами під керівництвом інструктора – 46,6 %, самостійно віддає перевагу 38,3 % опитаних, заняття групового формату є кращими для 15,1 % респондентів. 48,4% респондентів вважають за краще займатися на базі фітнес-центру (у закритих приміщеннях), 51,6% пріоритетними при виборі занять вказали можливість займатися на свіжому повітрі, що узгоджується з останніми світовими тенденціями до організації оздоровчих занять.

Вивчення спрямованості рухової активності членів фітнес-клубів дозволило виявити, що у тих, хто займається існують певного роду фітнес-пріоритети. В результаті дослідження встановлено, що пріоритетними видами рухової активності осіб другого зрілого віку є силові тренування (58,3 %); спортивні ігри (футбол, волейбол, настільний теніс, більярд, боулінг) – 41,6%; оздоровче плавання 38,3%; оздоровчі біг, ходьба (36,6%); їзда велосипедом (25 %).

Також великий відсоток респондентів відмінив свою прихильність до занять рухової активністю оздоровчо-рекреаційної спрямованості в період відпусток, так, зимові види відпочинку (катання на гірських лижах) віддають перевагу 43,3 % респондентів, літні – 55 % (відпочинок на воді, риболовля та охота).

Великої кількості респондентів подобаються заняття, що проводяться на свіжому повітрі. На дум-

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



ку респондентів, різноманітні фізичні вправи та цілеспрямовані рухові дії мають великий оздоровчий вплив на організм людини, сприяють поліпшенню його функціонального стану, активізують нервову систему та формують руховий апарат, нормалізують обмін речовин.

Істотних відмінностей у віковому аспекті у виборі пріоритетних видів рухової активності не виявлено.

Так, у чоловіків із збільшенням віку зменшується потреба у руховій активності, але при цьому збільшується бажання підвищити фізичну підготовленість, оптимізувати масу тіла, а також з'являється більше бажання змінювати повсякденну обстановку. Цільова спрямованість занять, обумовлена необхідністю профілактики захворювань (дотримання рекомендацій лікаря) характерна в основному для чоловіків у віці після 45 років (6,6%).

Висновки. Таким чином, аналіз уподобань чоловіків другого періоду зрілого віку у виборі спрямованості рухової активності, її цільової спрямованості дозволив визначити пріоритетні види рухової активності та основні мотиви занять.

Список використаної літератури

1. Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020; 2: 59–66. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.
2. Апайчев О. В. Корекція фізичного стану чоловіків другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом [Текст] : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Апайчев Олександр Валентинович ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. - Київ, 2016. .- 23 с.