



Олег Ольховий, д.фіз.вих., професор,
Михайло Санін, аспірант
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ЧОЛОВІКІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ЗА ДОПОМОГОЮ РЕКРЕАЦІЙНОГО ВОЛЕЙБОЛУ

Вступ. Регулярна фізична активність у чоловіків середнього віку може знизити ризик розвитку серцево-судинних захворювань, тривоги та депресії. Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує щонайменше 150 хвилин помірної фізичної активності на тиждень, щоб побачити значні переваги для здоров'я дорослих осіб. Ці рекомендації також можуть стосуватися людей у яких в наявності існують певні вади чи хронічні захворювання. Wen C.P. et al. заявляють, що 90 хвилин на тиждень фізичних вправ помірної інтенсивності можуть принести користь особам із ризиком серцево-судинних захворювань. Проте, існують різні перешкоди, які заважають чоловікам середнього віку виконувати рекомендації щодо фізичної активності. Тим не менш, залишатися фізично та розумово придатними є однією з важливих властивостей у житті дорослих людей працездатного віку [1, 2, 5].

Волейбол є одним із найпопулярніших видів спорту у світі. Крім того, це циклічний вид спорту, вимогою якого є чередування частих коротких вправ високої інтенсивності з періодами активності низької інтенсивності. Тобто, гра у волейбол розвиває швидкість, м'язову силу та здатність виконувати максимальні зусилля з обмеженням часу відновлення. В сучасній науковій літературі обмежені дані щодо переваг аматорського волейболу для чоловіків середнього віку.

Trajković N. et al. (2018) довели, що рекреаційний волейбол 6 проти 6 є корисною фізичною активністю для стимулювання певних переваг для здоров'я. Гра в волейбол використовує анаеробні та аеробні шляхи метаболізму, що призводить до значних покращень опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи. Крім того, враховуючи популярність волейболу в усьому світі, тренувальні дослідження з використанням цього виду спорту як заходів для покращення здоров'я та фізичної форми є виправданими [3, 4].

Мета дослідження. Визначити вплив аматорського волейболу на показники серцево-судинної системи чоловіків середнього віку за пробою Мартіне-Кушелевського.

Методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Харківської державної академії фізичної культури. У дослідженні взяли участь 36 чоловіків, віком від 45 до 54 років. До першої групи (I гр.) було віднесено 12 чоловіків, які займаються волейболом 5 років, в другу групу (II гр.) входило 12 чоловіків зі стажем гри в волейбол 3 років, в третю групу (III гр.) ввійшли 12 чоловіків, які тільки почали тренування. Оцінку реакції серцево-судинної системи (ССС) на фізичне навантаження проводили за допомогою проби Мартіне-Кушелевського. Проба з 20 присіданнями дозволяє дослідити функціональні здібності ССС, надає можливість діагностувати передпатологічні стани під час занять спортом. Оцінка результатів проби здійснюється шляхом вивчення типів реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження. Виділяють 5 основних типів реакції серцево-судинної системи: нормотонічний; атипові: гіпотонічний, гіпертонічний, дістонічний, східчастий.

Результати дослідження. Всім чоловікам було проведено пробу Мартіне-Кушелевського. При проведенні функціональної проби, до та після навантаження у чоловіків трьох груп вимірювали частоту серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск (АТ), час відновлення ЧСС і АТ. За отриманими результатами було встановлено тип реакції серцево-судинної системи на навантаження (табл. 1).

Таблиця 1

Тип реакції серцево-судинної системи на навантаження чоловіків середнього віку, які займаються волейболом

Типи реакції	Гр. I (n=12) осіб / %	Гр. II (n=12) осіб / %	Гр. III (n=12) осіб / %
Нормотонічний	10 / 83%	5 / 42%	1 / 8%
Гіпертонічний	2 / 17%	5 / 42%	8 / 66%
Гіпотонічний		2 / 16%	3 / 26%



Результати проведеного дослідження вказали, що у чоловіків Гр. I, які займаються рекреаційним волейболом двічі на тиждень по 90 хв протягом п'яти років превалює нормотонічний тип серцево-судинної реакції на навантаження. У 5 чоловіків Гр. II, які займаються 3 роки спостерігали нормотонічний тип, а у 7 осіб – атипові реакції ССС на фізичне навантаження. Тільки 1 особа Гр. III мала нормотонічний тип, у інших спостерігали атипові реакції. Тобто, аматорські заняття з волейболу є перспективними у профілактиці серцево-судинних захворювань у чоловіків середнього віку, які ведуть пасивний спосіб життя.

Висновки. Заняття волейболом чоловікам середнього віку можуть бути ефективним способом тренування роботи серцево-судинної системи. Це дуже важливо, враховуючи, що люди з обмеженим вільним часом можуть займатися рекреаційним волейболом два рази на тиждень і при цьому отримувати користь для здоров'я.

Список використаної літератури

1. Санін М. Фізкультурно-спортивна реабілітації, як засіб профілактики серцево-судинних захворювань. Збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи». 6-7 грудня 2022, ХДАФК, Харків. 2022.
2. Haskell W.L. et al. Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2007. 39. 1423–1434.
3. Trajković N. et al. Effects of recreational volleyball on health markers in middle-aged men // *Movement in Human Life and Health*. 2018. С. 66.
4. Trajković, N. et al. Effects of Small-Sided Recreational Volleyball on Health Markers and Physical Fitness in Middle-Aged Men. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020. 17, 3021. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093021>
5. Wen C.P. et al. Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: A prospective cohort study. *Lancet* 2011. 378, 1244–1253.