



СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ

Мельник Руслан

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»*

Калитка Світлана

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»
м. Рівне, Україна*

Чоловіки зрілого віку віком 40–60 років належать до групи підвищеного ризику розвитку різних захворювань, що пов'язано з низкою фізіологічних, психологічних та соціальних чинників.

По-перше, серцево-судинні захворювання (гіпертонія, ішемічна хвороба серця, атеросклероз) починають проявлятися саме у цьому віці, оскільки з роками накопичуються негативні наслідки гіподинамії, неправильного харчування, стресів, куріння та вживання алкоголю. Серцево-судинна система стає менш еластичною, відбувається звуження судин, що підвищує ризик інфарктів та інсультів. По-друге, метаболічні порушення (ожиріння, інсулінорезистентність, цукровий діабет 2 типу) значно частіше зустрічаються у чоловіків після 40 років, що пов'язано із зниженням рівня фізичної активності, уповільненням обміну речовин, а також із поступовим зменшенням м'язової маси, яка в нормі є основним «спалювачем» калорій. Гормональні зміни, зокрема поступове зниження рівня тестостерону, сприяють збільшенню жирової тканини та зменшенню м'язової сили. По-третє, опорно-руховий апарат також зазнає вікових змін: погіршується стан міжхребцевих дисків, знижується еластичність сухожиль і зв'язок, що призводить до розвитку остеоартрозу. Як наслідок обмежується рухливість, погіршується координація і збільшується ризик травматизму. При веденні малорухливого способу життя лише посилюються дегенеративні процеси.

Важливо зазначити, що одночасна дія цих чинників створює «синдром взаємного обтяження». Погіршення стану серцево-судинної

системи знижує толерантність до фізичного навантаження, що, у свою чергу, ще більше прискорює втрату м'язової маси та підвищує ризик метаболічних розладів. Таким чином, період 40–60 років є критичним для чоловіків, адже саме в цей час закладається основа їхнього здоров'я у похилому та старшому віці. Систематична фізична активність, контроль маси тіла, збалансоване харчування, дотримання здорового способу життя та своєчасні медичні огляди здатні суттєво знизити ризики та забезпечити високий рівень життєвої активності. Доведено, що регулярні заняття фізичною культурою можуть знизити ризик інфаркту та інсульту на 30–40%, а смертність від усіх причин – на 25% [2].

Принципи сучасного підходу до тренувань: індивідуалізація – фізичні програми для чоловіків зрілого віку (40–60 років) повинні будуватися з урахуванням їхнього віку, рівня фізичної підготовленості, наявності хронічних захворювань (артеріальної гіпертензії, цукрового діабету, остеохондрозу, артрозу тощо) та рекомендацій лікаря. Важливо враховувати індивідуальні особливості: для одних оптимальними будуть тренування з перевагою аеробних навантажень (швидка ходьба, плавання, велосипед), такий підхід дозволяє максимально ефективно покращувати здоров'я і мінімізувати ризики, іншим варто більше уваги приділяти силовим вправам для профілактики саркопенії (це патологічний синдром, який характеризується втратою м'язової маси, сили та функції скелетних м'язів, що найчастіше пов'язано зі старінням. Цей стан підвищує ризик падінь, знижує якість життя та може призвести до порушення рухової активності та інших серйозних ускладнень. Фактори, що сприяють розвитку саркопенії, включають малорухливий спосіб життя, неправильне харчування, хронічні захворювання та інші).

Комплексність – оптимальним є поєднання різних видів фізичних навантажень: аеробні вправи (ходьба, біг підтюпцем, плавання, велотренажер) покращують роботу серцево-судинної та дихальної систем, сприяють контролю маси тіла. Силові тренування (робота з власною вагою, тренажерами, еспандерами) допомагають зберігати та нарощувати м'язову масу, підвищують щільність кісткової тканини. Координаційні вправи (баланс, вправи на нестабільних поверхнях, ігрові види спорту) важливі для профілактики падінь і збереження функціональної рухливості. Розтягування та вправи на гнучкість підтримують еластичність м'язів і зв'язок, запобігають травмам. Саме поєднання цих компонентів створює умови для гармонійного фізичного розвитку та профілактики вікових змін.

Безпека – у зрілому віці збільшується ризик травм і загострення хронічних захворювань, тому особливо важливо уникати надмірних, різких та високо травматичних навантажень (наприклад, вправ з великою вагою без підготовки чи надмірно інтенсивних інтервальних тренувань). Перед початком занять рекомендується пройти медичне обстеження: кардіограму,



перевірку тиску, аналізи крові. Контроль пульсу під час тренувань та дотримання «правила поступовості» – основа безпечного тренувального процесу.

Найважливіше у фізичному тренуванні – регулярність. Доведено, що заняття 3–5 разів на тиждень помірної тривалості (30–60 хвилин) дають набагато кращий ефект для здоров'я, ніж рідкісні та надмірно інтенсивні тренування. Систематичність сприяє адаптації організму, стабільному зниженню ризиків серцево-судинних та метаболічних розладів, а також формує стійку звичку до активного способу життя. Таким чином, поєднання індивідуалізації, комплексності, безпеки та системності формує науково обґрунтовану модель організації фізкультурно-оздоровчих програм для чоловіків зрілого віку. Вона дозволяє не лише зменшити ризик захворювань, а й підвищити якість життя та працездатність у старшому віці. За рекомендаціями ВООЗ (2020), чоловіки середнього віку повинні виконувати не менше 150 хв помірної аеробної активності або 75 хв інтенсивної на тиждень, доповненої 2–3 силовими тренуваннями. Оздоровчий ефект занять: серцево-судинна система: нормалізація артеріального тиску, зниження рівня холестерину та ризику ішемічної хвороби серця. Гормональна сфера: підтримка рівня тестостерону, профілактика андропаузи (характеризується поступовим зниженням рівня чоловічих гормонів, насамперед тестостерону, та пов'язаними з цим фізіологічними та психологічними змінами). М'язово-скелетна система: запобігання саркопенії та остеопорозу, збереження сили й витривалості. Психічне здоров'я: зниження рівня тривожності та депресії, поліпшення якості сну та стресостійкості.

Організаційні особливості занять: Частота занять: оптимально проводити 3–5 тренувальних сесій на тиждень, тривалістю 40–60 хвилин кожна. Така регулярність дозволяє організму підтримувати необхідний рівень фізичної активності, сприяє зниженню ризику серцево-судинних захворювань та формує стійку звичку до рухової активності. Доведено, що регулярні заняття середньої інтенсивності знижують загальну смертність та ризик інфаркту міокарда у чоловіків середнього віку.

Інтенсивність навантаження: Рекомендовано підтримувати рівень навантаження у межах 50–70% від максимальної частоти серцевих скорочень (МЧСС). Для чоловіків віком 45–55 років це становить приблизно 110–140 уд./хв. Така інтенсивність вважається «оздоровчою зоною», коли спалюється жир, тренується серцево-судинна система без надмірного стресу. За даними Американської колегії спортивної медицини, саме цей діапазон ЧСС найбільш безпечний і ефективний для людей середнього віку з помірним рівнем підготовленості.

Структура тренувального заняття: розминка (5–10 хвилин): легкі аеробні вправи (ходьба, повільний біг, вправи на рухливість суглобів). Вона активізує серцево-судинну систему та готує м'язи й суглоби до основного навантаження. Основна частина (25–40 хвилин): поєднання аеробних вправ (швидка ходьба, плавання, велосипед, біг підтюпцем) та силових тренувань з помірною вагою (вправи з власною вагою, гантелі, тренажери). Комбінація різних типів активності допомагає одночасно підтримувати витривалість, силу та м'язову масу, що з віком природно зменшується. Завершальна частина (5–10 хвилин): стретчинг, вправи на гнучкість та дихальні практики (наприклад, діафрагмальне дихання). Це сприяє розслабленню, зниженню ЧСС і профілактиці травм.

Мотивація до занять: для чоловіків зрілого віку важливо підтримувати психологічний аспект тренувань. До дієвих засобів належать: участь у групових заняттях, що підвищує рівень соціальної взаємодії та відповідальності; використання фітнес-трекерів та мобільних застосунків, які дають змогу контролювати пульс, кількість кроків, калорійні витрати, що створює додаткову внутрішню мотивацію; цільове планування – постановка досяжних і конкретних цілей (наприклад, пройти 10 000 кроків на день, підвищити силові показники). Психологічні фактори, такі як відчуття прогресу та соціальна підтримка, доведено підвищують прихильність до регулярних занять у чоловіків середнього віку.

Сучасні форми занять: оздоровчий фітнес – сюди відносять адаптовані силові програми середньої інтенсивності, пілатес, йогу, аква-аеробіку. Такі заняття покращують гнучкість, коригують поставу, зміцнюють м'язи-стабілізатори й водночас не створюють надмірного навантаження на суглоби. Українські дослідники підкреслюють, що оздоровчі фітнес-програми для зрілих чоловіків повинні бути комплексними та враховувати рівень фізичної підготовленості й наявність хронічних хвороб.

Функціональний тренінг – вправи на баланс, силу та витривалість із використанням власної ваги та мінімального обладнання. Цей напрям передбачає виконання вправ, які залучають декілька груп м'язів одночасно, розвивають силу, витривалість і координацію рухів. Використовуються вправи з власною вагою (присідання, планка, віджимання) або з мінімальним обладнанням (резинові амортизатори, гантелі). Для чоловіків середнього віку функціональний тренінг є особливо корисним, оскільки допомагає компенсувати вікове зниження м'язової маси та підтримувати опорно-руховий апарат у належному стані [3].

Скандинавська ходьба: це одна з найбільш доступних і ефективних форм рухової активності для чоловіків середнього віку. Використання спеціальних палиць дозволяє залучати до 90% м'язів тіла, знижувати навантаження на колінні та кульшові суглоби, водночас забезпечуючи



аеробне тренування серцево-судинної системи. Дослідження українських фахівців [1] свідчать, що систематичні заняття скандинавською ходьбою у віковій групі 40–60 років сприяє нормалізації артеріального тиску, покращує показники життєвої ємності легень та зменшує прояви гіподинамії.

Онлайн-тренування: сучасні цифрові технології дозволяють організовувати заняття у форматі відео тренувань або під контролем тренера через спеціалізовані платформи. Це особливо зручно для чоловіків, які мають обмежений час або працюють у гнучкому графіку. Використання онлайн-формату забезпечує системність занять та індивідуалізацію програм. Дослідження українських учених [4] свідчить, що онлайн-тренування підвищують мотивацію до занять у зрілому віці, особливо коли вони інтегровані з фітнес-трекерами та мобільними застосунками.

Комплексний підхід до оздоровлення: харчування – збалансований раціон є ключовим фактором профілактики серцево-судинних та метаболічних порушень. Рекомендується зменшити споживання насичених жирів і простих вуглеводів, натомість збільшити кількість білка (пісне м'ясо, риба, бобові), овочів і фруктів, що є джерелами клітковини, антиоксидантів та мікронутрієнтів. Дослідження фахівців підтверджують, що раціон, наближений до середземноморської дієти, позитивно впливає на стан серцево-судинної системи та сприяє профілактиці ожиріння у чоловіків зрілого віку.

Режим праці та відпочинку: важливим компонентом оздоровлення є достатній сон (7–8 годин на добу), дотримання регулярного графіку сну та уникнення перевтоми. Нестача сну асоціюється з підвищенням артеріального тиску, зниженням рівня тестостерону та зростанням ризику метаболічних розладів. Дослідники зазначають, що поєднання рухової активності з раціональним режимом відпочинку забезпечує кращу адаптацію серцево-судинної системи до фізичних навантажень.

Медичний контроль: регулярне вимірювання артеріального тиску, проведення ЕКГ, аналізів крові (глюкоза, холестерин, ліпідний профіль) є необхідними заходами профілактики. Для чоловіків середнього віку особливо важливо виявляти приховані форми гіпертонії та атеросклерозу, які можуть протікати безсимптомно. За даними досліджень, системний медичний контроль дозволяє своєчасно скорегувати програму фізичної активності та запобігти ускладненням.

Важливою складовою оздоровчих занять фізичною культурою є формування внутрішньої мотивації до занять руховою активністю. Поєднання фізичних тренувань із соціальною взаємодією (групові заняття,

спортивні клуби, участь у рекреаційних заходах) позитивно впливає на емоційний стан і знижує рівень стресу.

Сучасна організація занять оздоровчою фізичною культурою для чоловіків зрілого віку ґрунтується на принципах індивідуалізації, безпечності та мотиваційної підтримки. Врахування вікових особливостей, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості та психоемоційного стану дозволяє формувати ефективні програми, спрямовані на збереження функціональних можливостей, профілактику хронічних захворювань і підвищення якості життя. Залучення елементів фітнесу, дихальної гімнастики, оздоровчого тренінгу та соціальної взаємодії сприяє не лише фізичному, а й психологічному благополуччю учасників. Таким чином, сучасний підхід до оздоровчої фізичної культури для чоловіків зрілого віку є важливою складовою активного довголіття та соціальної інтеграції.

ЛІТЕРАТУРА

1. Борисова О. В., Шиян О. І. Скандинавська ходьба як засіб оздоровчої фізичної культури для людей зрілого віку. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки*. 2018 (30). С. 95–96.
2. Грибан, Г. П. Фізичне виховання чоловіків зрілого віку: теорія і методика. Київ: Науковий світ. 2016. С. 118- 35.
3. Петренко, А. В. Функціональний тренінг у системі оздоровчої фізичної культури. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020 (9). С. 45–47.
4. Томенко, О. А. Онлайн-тренування у системі оздоровчої фізичної культури дорослого населення. *Актуальні проблеми фізичної культури та спорту*. 2021 (2). С. 132–134.