ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЧОЛОВІКІВ 30-40 РОКІВ

ІГОР РІПАК

Львівський державний інститут фізичної культури

Проблема дослідження і оцінки режимів рухової активності завжди є актуальною, оскільки рухова активність є одним із головних факторів, які визначають здоров'я та рівень фізичного стану населення [1].

На даний час раціональна організація рухової активності набула особливої актуальності внаслідок порушення балансу між споживаною фізичним навантаженням і відпочинком людини [3]. Особливу роль у цій проблемі відіграє аспект організації рухового режиму дорослих чоловіків, робота яких пов'язана з малою руховою активністю. Хронічний дефіцит рухової активності у режимі життя дорослих чоловіків стає великою загрозою їх здоров'ю та нормальній фізичній працездатності.

Питанню розробки і обгрунтуванню режимів рухової активності присвячено велику кількість наукових праць: розглянуто питання виміру і корекції режиму рухової активності людей в різних умовах праці, обґрунтовано добовий та тижневий обсяги рухової активності у різних одиницях виміру [1; 5]. У літературі є відомості про зв'язок між низьким рівнем рухової активності і низьким рівнем фізичної підготовленості та працездатності дорослих чоловіків [1; 3]. Дослідження рухової активності людей в різних умовах праці буде мати важливе значення для корекції фізичного стану та подальшої розробки питань, які пов'язані з обґрунтуванням нових підходів до раціоналізації рухових режимів, які забезпечують стабільний рівень здоров'я.

Враховуючи наведене вище, нами було поставлене завдання обґрунтувати науково-методичні аспекти рухової активності на основі вивчення характеристик режимів рухової активності дорослих чоловіків.

У віковій групі людей зрілого віку (18-55-60 р.) виділяють два періоди, які відрізняються між собою за особливостями рухової активності. Перший період 18 -29 р., другий - 30-55-60 р.

В другому періоді відбувається повільне зниження рівня фізичного потенціалу людини. Характер фізичної активності чоловіків цього віку багато в чому визначається особливостями їх навчальної та виробничої діяльності. Тому в періоді зрілого віку значне місце повинна займати професійно-прикладна фізична підготовка.

В першій половині третього десятиліття життя завершується морфологічне і функціональне дозрівання рухового апарату і систем організму, які забезпечують його функціонування. В цей період завершується окостеніння скелету, остаточно формується м'язова система, закінчується розвиток нервової системи [5].

Медики всіх часів одностайно застерігали: недостатня рухова активність підриває здоров'я, старить людину, наближує її смерть. Організм людини чудово збалансований. Кожному з нас потрібна цілком конкретна кількість різноманітної їжі, рухової активності, сну та відпочинку. Людина інстинктивно і практично безперервно рухається. Активні рухи їй необхідні для розвитку так само як їжа, повітря і сон. Проте, з віком рухові інстинкти згасають, а свідомість не завжди спонукає нас до забезпечення організму життєвою збалансованістю [3]. І тому у чоловіків 30-40-річного віку потрібно формувати мотивацію постійної і систематичної фізичної активності профілактичного і оздоровчого характеру на основі використання різноманітних видів фізичних вправ у фізичної праці, занять різними видами спорту, загартування, відновлюючих і психорегулюючих заходів. Принцип фізичної підготовки чоловіків зрілого віку - використання різноманітних вправ при невисокій інтенсивності тренувальних навантажень.

Дуже важливо в зрілому віці оптимізувати рухову активність, зорієнтуватись дорослому чоловіку на нові цілі і нові режими фізичної активності.

Вступ в третє десятиліття життя повинен бути підготовленим в процесі формування фізичної культури особистості в наступні роки. Вже вже до цього віку потрібно знати про особливості фізичної активності чоловіка зрілого віку, правила дозування фізичних навантажень і самоконтролю.

В третьому десятилітті життя мужчина вступає в період так званого стаціонарного стану, який може продовжуватися до 60 і більше років.

Період стаціонарного стану (зрілий вік) характеризується відносною стабільністю показників морфології і функцій опорно-рухового апарату. Міра цієї стабільності є індивідуальною і визначається способом життя чоловіка, інтенсивністю і характером його фізичної активності. Характер реакції фізично активних людей на навантаження у віковому інтервалі від 20 до 50 р. істотно не змінюється [4].

М'язи чоловіка зрілого віку в основному зберігають свої функціональні властивості протягом всього періоду стаціонарного стану. Проте, регресивні зміни морфологічних характеристик рухового апарату помітні вже після 30-35 р. Йдеться насамперед про зниження еластичності

окостеніння ряду елементів хребта, зниження рухливості в

Правильна організація фізичної активності, у відповідності з віковими особливостями людини, передбачає систематичне фізичне тренування з середньою і невисокою інтенсивністю навантажень, різноманітних за характером впливу на організм.

З середини третього десятиліття життя доцільно здійснювати раціональну за змістом фізичну активність з поступовим зниженням інтенсивності і відносно стабільним об'ємом. Іншими словами, час, що витрачається на заняття фізичними вправами, не повинен суттєво змінюватись протягом всього життя дорослого чоловіка, а напруженість фізичних тренувань повинна поступово знижуватися [5].

Чоловікам, які займаються фізичними вправами, в середньому віці можна рекомендувати сезонні зміни видів занять мінімум два, максимум чотири рази в рік. Тренування слід проводити 2-6 разів на тиждень, тривалістю від 20 хв. - до 1,5 години, в залежності від рівня фізичного стану людини [5]. Щоденна ранкова зарядка повинна залишатися обов'язковим елементом режиму дня чоловіка зрілого віку [1].

Важливе місце в формуванні фізичної культури чоловіка зрілого віку займає засвоєння ним прийомів відновлення розумової і фізичної працездатності і психічної саморегуляції. З огляду на це використання різних форм фізичної активності, аутогенного тренування, водних процедур, масажу повинно стати невід'ємним елементом здорового способу життя в період стаціонарного стану життєвого циклу чоловіка [1;

Отже, фізична активність - це невід'ємна частина поведінки людини. Вона визначається біологічними, соціально-економічними і культурними факторами і залежить від роду занять, індивідуальних психологічних, вікових і функціональних особливостей людини, кількості вільного часу характеру його використання, доступності спортивних споруд і місць відпочинку, а також від клімато-географічних умов.

Високий рівень функціональної і фізичної підготовленості є запорукою здоров'я. Саме тому зміцнення здоров'я потрібно пов'язувати з систематичними заняттями фізичних вправ, незалежно від погоди і пори року [2].

ЛІТЕРАТУРА

1. *Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - К.: Здоров'я, 1987.-224с.*

2. *Туманин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Тренировочные упражнения для здоровья. - К.: Здоров'я, 1985.-32с.*

3.Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я працездатність. -Львів, 1993.-132с.

4.Мотылянская Р.Е. Спорт и возраст. - М.: Медгиз, 1956.-302с.

5.Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. - К.: Здоров'я 1986.-152с.

THEORETICAL AND METHODICAL ASPECTS OF MOVING ACTIVITY OF MEN (30-40 YEARS OLD)

IGOR RIPAK

L'viv State Institute of Physical Culture

Necessity of investigations of moving activity in men of the second period of mature age has been grounded in this article. Importance of professional physical preparation of prophylactic and recreational character is being underlined. This activity has to be based on physical exercises of different type.

PODSTAWOWE PRZESTRZENIE W PROJEKTOWANIU CIELESNYCH WŁAŚCIWOŚCI I MOŻLIWOŚCI CZŁOWIEKA

WOJCIECH RYSZKOWSKI

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

PRODUKCJA, POTRZEBY, BYT I KLUB – PODSTAWOWE PRZESTRZENIE

Dla projektowania szeroko rozumianej działalności w sferze wychowania fizycznego można wykorzystać trójwymiarowe wyobrażenie o cielesności [ciało biologiczne, społeczne , kulturowe]. Dla celów badań antropotechnicznych oraz praktyki wystarczającym jest opis podstawowych funkcji człowieka i określenie wymagań w zakresie wychowania.

Struktura funkcjonowania człowieka obejmuje trzy przestrzenie.

Pierwsza przestrzeń – struktury produkcji działalności, dotyczy odtwarzania działalności w całości to jest wytwarzania całokształtu produktów życia materialnego i duchowego, zapewniających odtwarzanie socjuma. W systemie miejsc funkcjonalnych , człowiek rozpatrywany jest jako czynnik produkcji, jako uczestnik wytwarzania wspólnego produktu.