

**ПРОГРАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОФІЛАКТИЦІ
РИЗИКУ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ
ЗАХВОРЮВАНЬ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ**

Олександра Благій, Ксенія Левінська

*Національний університет фізичного
виховання та спорту України*

Анотація. Проведено аналіз програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності, які довели свою ефективність у профілактиці та корекції ризику розвитку серцево-судинних чоловіків другого періоду зрілого віку.

Ключові слова: оздоровчо-рекреаційна рухова активність, другий період зрілого віку, серцево-судинні захворювання.

Abstract. The paper presents the results of the analysis of health-enhancing recreational physical activity programs, which have proven their effectiveness in the prevention and correction of cardiovascular disease risk in middle-aged men.

Key words: health-enhancing recreational physical activity, middle age, cardiovascular diseases.

Постановка проблеми. Серцево-судинні захворювання (ССЗ) впродовж тривалого часу посідають пріоритетні місця в структурі захворюваності населення багатьох країн світу, в тому числі і українців (щорічно від ССЗ у всьому світі гинуть понад 17 мільйонів осіб) [3]. Вони стають причиною тривалої непрацездатності, інвалідності та смертності осіб різного віку, проте, найбільш вразливою категорією є чоловіки другого періоду зрілого віку. Виникнення і перебіг ССЗ безпосередньо пов'язано з наявністю факторів ризику, основними з яких є понаднормовий артеріальний тиск, порушений ліпідний обмін, надлишкова маса тіла та ожиріння, нераціональне харчування, недостатня рухова активність, наявність шкідливих звичок, підвищенні психоемоційні навантаження тощо [3]. Зазначене обумовлює необхідність та доцільність активного впровадження заходів з профілактики та корекції ССЗ.

Мета – здійснити аналіз програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності, які довели свою ефективність у профілактиці та корекції ризику розвитку ССЗ чоловіків другого періоду зрілого віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та ресурсів мережі «Інтернет», компаративний аналіз.

Результати. Дослідниками [2] науково обґрунтована методика комплексних оздоровчих занять на основі раціонального нормування фізичних навантажень для осіб із ознаками початкової артеріальної гіпертензії, яка включала заняття у тренажерному залі та басейні. Відповідно до показників фізичного розвитку, на початковому етапі для кожного учасника підбиралася стартова вага обтяження для роботи на тренажерах. Для занять у басейні була запропонована методика із застосуванням різних стилів: кроль на грудях та спині, брас, плавання на боці. Підбиралися комбіновані плавальні вправи, виконання їх із полегшених вихідних положень; здійснювався контроль за м'язовим зусиллям при поступовому збільшенні амплітуди рухів; зверталась увага на правильне дихання під час виконання вправ на техніку; включено було рухливі ігри на воді, пірнання з тумбочки, які суттєво підвищують частоту серцевих скорочень та артеріальний тиск. Відтак авторами [2] підтверджено гіпотезу про те, що раціональне співвідношення плавання та силового тренінгу на основі нормування фізичних навантажень робить комплексні оздоровчі заняття високоефективними. Запропонована комплексна методика сприяла покращенню функціонального розвитку, показників сили та загальної фізичної працездатності чоловіків зрілого віку з ознаками початкової артеріальної гіпертензії, що входять до групи початкової підготовки.

Дослідження [6] присвячене визначенню впливу скандинавської ходьби на осіб з ризиком розвитку ССЗ в залежності від композиційного складу тіла. В результаті дослідження встановлено позитивний вплив на осіб з ризиком розвитку серцево-судинних захворювань незалежно від композиційного складу, що проявляється у зниженні маси тіла та ІМТ, збільшення пройденої дистанції за результатом тесту 6-хвилинної ходьби, зміні суб'єктивного сприймання фізичного навантаження за шкалою Борга, зменшення тривалості часу відновлення після тесту 6-хвилинної ходьби. Позитивний ефект подібних занять підтверджено також у дослідженнях О. Апайчева [1].

Е. С. Каченкова, Е. И. Кривицкая [4] була розроблена програма для чоловіків з ризиком захворювань ССС, яка складалася з: оздоровчої ходьби, паркового та дворового орієнтування, ближнього туризму; вправ на еліпсоїдно-ступінгових тренажерах: Finnlo MAXIMUM-S еліптичний, SPIRIT Medical Systems MU100 вертикальний ергометр»; вправ аеробної спрямованості; джогінгу, ходьби зі сходженням на сходинок, велосипедювання на простих тренажерах.

Про позитивний ефект профілактично-оздоровчих занять на основі використання засобів настільного тенісу зазначено у роботі С.А. Пензая [5].

Авторами [7] розроблено та запропоновано програму підвищення рівня фізичного стану осіб зрілого віку, яка включає доступні засоби оздоровчого фітнесу, а також подано інформацію про алгоритм її впровадження. Запропоновані засоби оздоровчого фітнесу рекомендовано впроваджувати при розробці програм для чоловіків зрілого віку, які виражений ризик розвитку ССЗ. Згідно з результатами досліджень вітчизняних та зарубіжних авторів до останнього часу визначальною була думка про необхідність переважного використання циклічних вправ для профілактики серцево-судинних захворювань та корекції показників фізичного стану осіб зрілого віку, що зумовлювалося тим, що такі вправи найбільшою мірою підвищують витривалість серцево-судинних захворювань системи. Це визначало використання в оздоровчих програмах бігу, ходьби, їзди велосипедом. Однак, як свідчать результати досліджень ВООЗ, можна мати високу аеробну продуктивність та отримати інфаркт міокарда під час виконання незвичних вправ швидкісної та швидкісно-силової спрямованості. Тому, як показали результати досліджень, вправи змішаної аеробно-анаеробної спрямованості за дозованого їх застосування зумовлюють більш сприятливі зрушення у діяльності серцево-судинної системи та є кращими.

Незважаючи на значний інтерес науковців до використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності з метою профілактики та корекції чинників ризику розвитку ССЗ, недостатньо обґрунтовані параметри профілактично-оздоровчих занять для чоловіків другого періоду зрілого віку з превалюючими чинниками ризику розвитку ССЗ, що потребує подальших наукових розробок у даному напрямі дослідження.

Висновок. Аналіз даних вітчизняних та зарубіжних авторів показав, що напрацьовано ґрунтовний матеріал з питань впливу чинників ризику на серцево-судинну систему, а також використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності з профілактичною метою, що свідчить про значний інтерес дослідників до цієї проблеми. Водночас представлені науковцями дані фрагментарні, суперечливі, багато питань вивчено непропорційно, що потребує подальшого наукового пошуку.

Список використаних джерел

1. Апайчев А.В. Современные подходы к дозированию нагрузки для мужчин зрелого возраста с использованием средств «Outdoor activity» / Апайчев А.В. // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2014. – Вип. 15. – С. 48–53.
2. Быстрова О.Л. Комплексная оздоровительная тренировка для мужчин зрелого возраста с фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний / Быстрова О.Л., Березина Л.А., Купцов И.М. // Поволжский педагогический поиск. – 2020. – № 3(33). – С. 77–83.
3. Поширеність факторів ризику серцево-судинних захворювань в Україні: сучасний погляд на проблему / Дячук Д.Д., Мороз Г.З., Гідзиська І.М., Ласиця Т.С. // Український кардіологічний журнал. – 2018. – № 1. – С. 91–101.
4. Каченкова Е.С. Программа оздоровительной тренировки для мужчин 50–65 лет, находящихся в зоне риска заболеваний ССС / Каченкова Е.С., Кривицкая Е.И. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1. – С. 167.
5. Пензай С.А. Планування профілактико-оздоровчих занять з настільного тенісу для чоловіків викладачів 36–60 років : монографія / С.А. Пензай. – Умань : Візаві, 2016. – 218 с.
6. Філоненко О.В. Особливості впливу лікувальної дозованої нордичної ходьби на хворих з серцево-судинними захворюваннями в залежності від композиційного складу тіла / Філоненко О.В., Філоненко А.В. // Медична реабілітація, курортологія, фізіотерапія. – 2019. – № 2. – С. 22–26.
7. Хоули Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. – Киев, 2004. – 375 с.