

ВИЗНАЧЕННЯ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ  
ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ,  
ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ

**Костянтин Сергієнко, Микола Ткачук,  
Наталія Бишевець**

*Національний університет фізичного виховання  
і спорту України, м.Київ*

**Анотація.** Отримані кількісні показники фізичного розвитку чоловіків першого зрілого віку. Проведено аналіз антропометричних показників. Встановлено соматотип чоловіків 25–32 років, які займаються силовим фітнесом. Проведені дослідження свідчать про наявність у названій віковій групі чоловіків із різним соматотипом, яким притаманні певні особливості антропометричних показників.

**Ключові слова:** фітнес, чоловіки, корекція, статура.

**Abstract.** The quantitative indices of physical development of men of the first mature age are determined. The analysis of anthropometric researches is carried out. The somatotype of men 25–32 years old engaged in power fitness is established. The conducted researches testify to presence in the age group of men with the different somatotype, which possess certain features of anthropometric indices.

**Key words:** power fitness; men, correction, constitution.

**Постановка проблеми.** Пришвидшений темп життя та постійно зростаюча конкуренція на ринку праці вимагають від сучасних чоловіків високого рівня фізичного здоров'я і фізичної підготовленості. Утім активне впровадження інформаційних технологій (ІТ) у різні сфери життя, автоматизація виробництва та засилля комп'ютерних розваг зумовили різке зниження рухової активності (РА) сучасних чоловіків працездатного віку, яке науковці констатують протягом останніх років [2].

Відомо, що РА являється одним із найважливіших чинників зміцнення і збереження здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності, продовження активного довголіття людини [3]. Окрім того, здоровий спосіб життя (ЗСЖ) з обов'язковим відвідуванням фітнес-центрів є сьогодні характерною ознакою ділового та успішного чоловіка [1].

У теперішній час доведено, що силовий фітнес – це один із видів оздоровчого фітнесу, який зазвичай приваблює чоловіків даної вікової категорії і рекомендований як система, що позитивним чином впливає на їх фізичний розвиток, статуру, зовнішній вигляд [5, 6].

Статура є однією з характеристик фізичного розвитку, яка дає об'єктивне уявлення про просторову організацію морфологічних складових організму людини, пропорції, конституціональні особливості тіла та має виражені статеві, вікові та індивідуальні особливості [4]. Проте, не зважаючи на досягнення фахівців у питаннях програмування занять силовим фітнесом, на нашу думку, вивчення показників фізичного розвитку і статури чоловіків першого зрілого віку під впливом тренувань вимагає додаткового дослідження.

**Мета дослідження:** вивчити показники фізичного розвитку і статури чоловіків першого зрілого віку, які займаються силовим фітнесом

**Методи дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури, антропометрія, педагогічні спостереження, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** У дослідженні брали участь тридцять чоловіків 25–32 років, які займаються силовим фітнесом не більше одного року у спортивних клубах м. Києва.

Аналіз отриманих даних показав, що масо-ростові показники чоловіків, які займаються силовим фітнесом, характеризують основні тотальні розміри тіла обстежуваного контингенту. При оцінці геометрії мас ми вимірювали обхватні розміри біолонок тіла чоловіків, які займаються силовим фітнесом. Так, встановлено, що середній обхват грудей склав 111,10 см, максимальний – 121 см, а різниця між максимальним і мінімальним значенням склала 30 см. Обхватні розміри плеча коливаються в межах від 38,20 (праве) до 38,05 см (ліве), причому максимальний обхват дорівнював 46 см, а мінімальний – 31 см. В той же час величина обхвату талії у обстежуваних становила 88,6 см, її максимальне значення склало 103 см, а мінімальне – 75 см. Показник обхвату стегон склав 99,5 см, для лівого і правого стегна відповідно 60,1 і 59,80 см.

При оцінці просторової організації тіла чоловіків нами використовувалися індекси статури. Було вивчено показники, що характеризують статуру чоловіків першого зрілого віку. За отриманими даними розподілу чоловіків за соматотипом було встановлено, що найбільша кількість чоловіків, які прийняли участь у дослідженні, мали мезо-ендоморфний тип (38,8%), який характеризується перевагою ендоморфного (жирового) компонента в складі тіла. Приблизно така ж кількість чоловіків 36,2% мали енто-мезоморфний соматотип. Екто-мезоморфний тип спостерігався у 14% чоловіків. При цьому 10% із обстежених мали екто-ендоморфний та енто-ектоморфний типи. Крім того у 1% чоловіків визначено мезоморфний збалансований соматотип.

Антропометричні дослідження дозволили встановити, що 77% чоловіків досліджуваного контингенту мали прямокутну форму тулуба, трапецієвидна форма була відзначена у 17% випробовуваних і середня форма тулуба спостерігалася у 6%.

При визначенні індексу ширини грудної клітини було встановлено, що 50,5 % чоловіків 25–32 років мали вузьку грудну клітину, 45 % – грудну клітину середніх розмірів, а у 4,5 % була виявлена широка грудна клітина.

Показники ширини плечей мали такі особливості: середній показник ширини плечей було виявлено у 20 % обстежуваних і вузькі плечі мали 80 % учасників експерименту.

**Висновки.** Спосіб життя сучасних чоловіків першого періоду зрілого віку характеризується дефіцитом рухової активності, що обумовлено широким впровадженням інформаційних технологій, автоматизацією і механізацією виробництва, недостатнім рівнем сформованості мотивації до занять фізичними вправами.

Заняття оздоровчим фітнесом є одним із факторів, що позитивно впливає на фізичний стан і фізичну активність чоловіків у сучасному суспільстві. Регулярні заняття з адекватним навантаженням розширюють функціональні та адаптивні резерви найважливіших систем організму чоловіків зрілого віку.

Чоловіки першого періоду зрілого віку у переважній більшості характеризуються мезо-ендоморфним та ендо-мезоморфним соматотипом. Прямокутна форма тулуба була виявлена у 77 % чоловіків даної категорії, утім грудна клітина у понад 50 % з них виявилася вузькою. Також 40 % учасників експерименту мали вузькі плечі.

Ми вважаємо, що отримані результати необхідно враховувати в процесі програмування занять силовим фітнесом для чоловіків першого періоду зрілого віку.

#### *Список використаних джерел:*

1. Акулова В. Порівняльний аналіз ефективності занять за системами Crossfit та Джо Вейдера для чоловіків I періоду зрілого віку / В. Акулова // Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. студ., асп. і молодих учених / за заг. ред. В. В. Білецької. – Київ : НАУ, 2013. – Т. 2. – С. 7–8.

2. Благій В. Оптимізація рухової активності чоловіків першого періоду зрілого віку засобами Outdoor фітнесу / О. Благій, О. Андреева // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2015. – Вип. 19, т. 1. – С. 35–41.

3. Дусь С. Аналіз показників рухової активності чоловіків першого періоду зрілого віку / С. Дусь, І. Лисак // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2014. – № 3(31). – С. 43–47.

4. Івчатова Т. В. Корекція статури жінок першого зрілого віку з урахуванням індивідуальних особливостей геометрії мас їх тіла : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Т. В. Івчатова. – Київ, 2005. – 20 с.

5. Строганов С. В. Корекція статури чоловіків першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу / С. В. Строганов, І. Ю. Копейко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – С. 112–114.

6. Ткачук М. І. Сучасні підходи в корекції статури чоловіків першого зрілого віку засобами силового фітнесу / М. І. Ткачук, К. М. Сергієнко. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2017. – № 3. – С. 42–46.