

9. Cooper, C, Scales, R. and Westlake, J. The anatomy of tourism and hospitality education in the UK, *Tourism Management*, 13(2), 2002. - pp. 234-242.
10. Juline E. Mills. *Handbook of Consumer Behavior. Tourism and Internet* / Juline E. Mills, Rob Law. – Haworth Press, 2005. – 314 p.
11. Marrengula L.M. *Addressing Socio-cultural Animation as Community Based Social Work with Street Children in Maputo, Mozambique* : academic dissertation [Електронний ресурс] / M. Marrengula. — Режим доступу: <http://acta.uta.fi /pdf/978-951-44-8269-4.pdf>. — Назва з екрана.
12. Shivers J.S. *Leisure and recreation concepts: a critical analysis* / J.S. Shivers. – Boston.: Allyn and Bacon, 1981. – С. 106.
13. Smith, G. and Cooper, C *Competitive approaches to tourism and hospitality curriculum design*, *Journal of Travel Research*, 39(1), 2000. - pp.90-95.
14. The Hong Kong Polytechnic University's School of Hotel and Tourism Management [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://hotelschool.shtm.polyu.edu.hk/eng/index.jsp>.
15. The Warsaw School of Economics [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.sgh.waw.pl/en/Pages/default.aspx>.

Захаріна Є.А.¹, Апайчев О.В.²

Класичний приватний університет¹,

Київський національний торговельно-економічний університет²,

ДЕЯКІ АСПЕКТИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

У статті проаналізовано взаємозв'язок професійної діяльності та рухової активності чоловіків другого зрілого віку. Оцінена структура рухової активності за Фремінгемською методикою чоловіків другого зрілого віку. Зазначено, що при оцінці рухової активності необхідно звертати увагу на її тривалість протягом дня і інтенсивність. Встановлено, що низька рухова активність в процесі трудового дня наголошується в 90% респондентів.

Ключові слова: рухова активність, чоловіки другого зрілого віку, здоров'я, оздоровчий фітнес.

Е.А. Захарина, А.В. Апайчев. Некоторые аспекты двигательной активности мужчин второго зрелого возраста. В статье проанализирована взаимосвязь профессиональной деятельности и двигательной активности мужчин второго зрелого возраста. Оценена структура двигательной активности по Фремингемской методике мужчин второго зрелого возраста. Определено, что при оценке двигательной активности необходимо обращать внимание на ее длительность на протяжении дня и интенсивность. Установлено, что низкая двигательная активность в процессе трудового дня установлена у 90% респондентов.

Ключевые слова: двигательная активность, мужчины второго зрелого возраста, здоровье, оздоровительный фитнес.

Ye.A. Zakharina, O.V. Apaychev. Some aspect of motor activity of men of the second mature age. The article analyzes the interrelation of professional activity and motor activity of men of the second mature age. It is determined that the motor regime is largely determined by the nature of work activity. The main continent of the studied, the men of the second period of mature age, employed in the field of information technology, management and employees (office workers), and persons engaged in entrepreneurial activity. It was established that the work of the majority of respondents is associated with constant stress, lack of motor activity, emotional loads, a significant decrease in the fate of physical work in everyday life and in the process of professional activity.

Men are busy with sedentary work, besides, as it follows from interviews with respondents, they get to work by public transport or by car, in their free time prefer passive rest. The estimated structure of motor activity according to the Framingham method for men of the second mature age, which allowed establishing that up to 66% of the total volume of daily motor activity, is the usual motor activity. It is established that specially organized muscular activity: all kinds of physical exercises, travel to and from work on foot and so on, is in the total volume of daily motor activity up to 5%.

It is noted that when estimating motor activity it is necessary to pay attention to its duration during the day and intensity. It is established that the low motor activity in the process of the work day is noted 90% of respondents. It is stated that the definite low level of motor activity of the studied continent, as well as the sedentary nature of work, must be taken into account when developing programs for improving classes aimed at correcting the physical condition of the second period of mature age.

Key words: motor activity, men of second mature age, health, health fitness.

Постановка проблеми. Збереження і формування здоров'я населення, сприяння активному довголіттю, зниження передчасної смертності і підвищення середньої тривалості життя є пріоритетними завданнями демографічного розвитку України [5, с. 86-88].

Проте в період економічного спаду, зниження рівня життя людей, скорочення інвестицій в галузь фізичної культури, зростаючих труднощів змісту і використання її матеріально-технічної бази і умов діяльності фізкультурно-спортивних організацій, що ускладнюються в зв'язку з цим, зростання вартості фізкультурно-оздоровчих послуг різко обмежується можливості залучення людей до занять оздоровчої спрямованості [3, с. 45].

Збереження здоров'я людей зрілого віку має величезне суспільне і соціально-економічне значення. Саме ця категорія населення володіє найбільшим трудовим і життєвим досвідом, що представляє особливу цінність для суспільства в цілому [2]. Проте, після 40-50 літнього віку кількість чоловіків, що займаються фізичними вправами хоч би 30 хвилин в тиждень, різко зменшується [3, с. 50; 7, с. 230]. Саме тому, віковий період чоловіків 40-55 років для теорії і методики

фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури характеризується як найбільш важливий, оскільки є деяким переломним не лише у віковому і репродуктивному аспектах, але і в показниках функціонального стану, а також фізичній активності людини [2]. Середня тривалість життя – величина змінна: вона свідчить про зусилля суспільства, направлені на запобігання смертності і зміцнення здоров'я населення. Здоров'я і якість життя осіб зрілого віку визначається не лише біологічними, спадковими особливостями, але і соціальними умовами і залежить від багатьох чинників, серед яких провідне місце відводиться руховій активності [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної літератури показав, що систематичні заняття фізичними вправами сприяють зниженню професійних захворювань, підвищенню продуктивності праці, поліпшенню самопочуття, зниженню рівня стомлюваності, підвищенню творчої активності і тривалості працездатного віку, знімають нервово-психічне перенапруження, покращують процес метаболізму і кровопостачання тканин і органів, удосконалюють компенсаторно-присосовні механізми [1. с. 60-65].

В результаті таких розробок встановлена роль рухової активності в образі життя сучасної людини, низький рівень якої розглядається як один з чинників, який обумовлює зниження працездатності, прискорюючи розвиток інволюційних змін, які сприяють зростанню різних, в першу чергу, серцево-судинних захворювань. Постановка завдань первинного педагогічного контролю визначається необхідністю організації, тих хто займається у відносно однорідні групи за віком, функціональними можливостями, фізичній підготовленості, мотивам, інтересам; підбором, розробкою і конкретизацією програм занять згідно індивідуальним особливостям тих, хто займається. Це передбачає оцінку мотивації і інтересу до фізкультурно-оздоровчих занять, показників фізичного розвитку, морфологічного статусу, захворюваності, професійної діяльності, функціонального стану серцево-судинною, дихальної систем, рівня рухової активності, рівня фізичного здоров'я, що визначило напрям наших досліджень.

Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями. Роботу виконано згідно теми 3.9. «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації» (номер державної реєстрації 0111U001735) Зведеного плану науково-дослідної роботи в сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України в справах сім'ї, молоді та спорту і плану науково-дослідної роботи Класичного приватного університету на 2013–2018 рр., з теми «Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання і спорту осіб різного віку» (номер державної реєстрації 0113U000729).

Мета роботи. Проаналізувати взаємозв'язок професійної діяльності та рухової активності чоловіків другого зрілого віку.

Методи і організація дослідження. У дослідженні взяли участь 60 чоловіків другого зрілого віку (40-50 років).

Виклад основного матеріалу. Сьогодні особи другого зрілого віку – це активна група населення країни, яка демонструє високу трудову активність і характеризується значним досвідом трудової зайнятості і стійкою конкурентоспроможністю на ринку праці. Сучасний працівник повинен володіти не лише необхідним рівнем управлінських знань, умінь, навиків і професійною компетентністю, але і певним соціально-психологічним портретом, що включає аспекти лідерства і соціального статусу, достатнім рівнем здоров'я і фізичного стану, сформованості навиків здорового образу.

В процесі праці людина піддається впливу багато численних чинників середовища, різних за своїм походженням, рівню і характеру дії. У ряді випадків дія цих чинників на його організм може привести до порушення працездатності, а інколи і професійного захворювання, тому інформацію про характер професійної діяльності важливо враховувати для подальшої розробки оздоровчих програм [6. с. 18]. Трудова активність населення в досліджуваній групі має загальні закономірності. Характер праці у всіх респондентів можна охарактеризувати як малорухливу працю. Основний континент досліджуваних, чоловіків другого періоду зрілого віку, зайняті у сфері інформаційних технологій, управлінські працівники і службовці (офісні працівники), особи, зайняті підприємницькою діяльністю. Їх професійна діяльність характеризується надзвичайною відповідальністю працівників і високою нервово-емоційною напругою, значною і майже постійною напругою пам'яті і уваги, нерегламентованим графіком роботи, нерегулярністю навантаження, необхідністю часто приймати нестандартні новаторські рішення в стандартних і особливо в незвичайних ситуаціях; генерувати нові виробничі і комерційні ідеї, оцінювати їх перспективність з точки зору здобуття додаткового прибутку; оперативно оцінювати інновації з позиції їх кінцевої ефективності, а також характеризується періодичним виникненням конфліктних ситуацій. Як свідчать дані більшості опитаних, їх трудова діяльність пов'язана з постійними стресами, дефіцитом рухової активності, емоційними навантаженнями, істотним зниженням долі фізичної праці в побуті і в процесі професійної діяльності.

Серед негативних чинників умов праці домінуюче положення займають розумові, психічні, нервово-емоційні перевантаження високої міри, монотонність праці. Поява цих чинників обумовлена виникненням екстремальних ситуацій при ухваленні швидких рішень, необхідністю обробки величезного потоку інформації і так далі. При цьому розумові перевантаження можуть викликати як зниження продуктивності праці, погіршення якості результатів роботи, так і привести до істотних зрушень в стані здоров'я.

Велику тривогу викликають фізичне і психічне здоров'я чоловіків другого періоду зрілого віку, сформованість їх фізичного стану як важливого компонента здорового способу життя. Стержневим чинником є так званий «людський» чинник, що полягає в індивідуальних багаторівневих характеристиках суб'єктів діяльності, великого різноманіття критичних ситуацій, в яких необхідно брати участь і на яких необхідно реагувати, що пов'язано з високими емоційними витратами. Наслідки нервових стресових переживань виявляються в негативному відношенні до роботи, систематичної втоми, неухважності, зниження ефективності праці, незадоволення професійною діяльністю, тому для більшості чоловіків другого зрілого віку гостро стоїть проблема збереження здоров'я. Вирішення даної проблеми стає вельми актуальним і вимагає пошуку, розробки і вживання нових засобів, що дозволяють здійснювати профілактику професійного стресу, оскільки традиційна технологія організації оздоровчих занять людей зрілого віку не сприяє у них

самостійності і ініціативності у виборі фізкультурно-оздоровчих послуг, підвищенню рухової активності і формуванню позитивного відношення до здорового способу життя.

Аналізуючи відповіді респондентів з питання чи «Існують у них проблеми, пов'язані з малорухливим способом життя, і наскільки респонденти пов'язують ці проблеми з організацією рухового режиму на робочому місці». Більшість респондентів відповіли позитивно. Так, ненормований робочий день спостерігається в 65 % чоловіків другого зрілого віку. Низька рухова активність в процесі трудового дня наголошується в 90% респондентів.

Руховий режим багато в чому визначається характером трудової діяльності. Чоловіки зайняті малорухливою роботою, крім того, як випливає з бесід з респондентами, на роботу добираються на суспільному транспорті або на автомобілі, у вільний час віддають перевагу пасивному відпочинку. Проте більшість чоловіків не усвідомлюють наявності дефіциту руху, велика частина вважає, що їх руховий режим є оптимальним. На суб'єктивну думку чоловіків зрілого віку, існує незначна кількість проблем, пов'язаних з малорухливим способом життя. Це може бути пов'язано з тим, що чоловіки у меншій мірі схильні, акцентувати свою увагу на самопочутті. Лише 23,3% респондентів мають проблеми, що свідчать про негативний вплив малорухливого способу життя на стан здоров'я. Найбільш проблеми, що часто зустрічаються, – відчуття втоми після робочого дня. На це вказують 60,0% опитаних. Наслідком малорухливого способу життя чоловіки вважають болі в шийному і поперековому відділах хребта, надлишкову масу тіла, підвищений артеріальний тиск, а також інші ознаки, що свідчать про гіпоксію міокарду (відчуття тиску за грудиною, біль, що віддає в ліву руку і під ліву лопатку).

Оцінюючи рухову активність, ми звертали увагу на її тривалість протягом дня і інтенсивність. Порівняння здійснювали з «Глобальними рекомендаціям з фізичної активності». Для дорослих людей цієї вікової групи фізична активність передбачає оздоровчі вправи або заняття в період дозвілля, рухливі види активності (наприклад, велосипед або піші прогулянки), професійну діяльність (тобто робота), домашні справи, ігри, змагання, спортивні або планові заняття в рамках щоденної діяльності, сім'ї і спільноти.

В цілях зміцнення серцево-легеневої системи, кістково-м'язових тканин, зниження ризику неінфекційних захворювань і депресії «Глобальними рекомендаціями з фізичної активності» рекомендується наступна практика фізичної активності [8, с. 55]:

1. Люди зрілого віку повинні приділяти не менше 150 хвилин в тиждень заняттям середньої інтенсивності, або не менше 75 хвилин в тиждень заняттям високої інтенсивності.
2. Кожне заняття повинне продовжуватися не менше 10 хвилин.
3. Для того, щоб отримати додаткові переваги для здоров'я, дорослі люди цієї вікової категорії повинні збільшити навантаження своїх занять аеробікою середньої інтенсивності до 300 хвилин в тиждень, або до 150 хвилин в тиждень, якщо займаються аеробікою високої інтенсивності, або аналогічне поєднання занять аеробікою середньої і високої інтенсивності.
4. Силовим вправам, де задіяні основні групи м'язів, слід присвячувати 2 або більше днів в тиждень. Опит респондентів відносно обсягу рухової активності дозволив встановити декілька фактів (табл. 1).

Таблиця 1

Витрати часу на різні види рухової активності протягом доби (у хвиликах і в % відносно часу доби)

Види активності	Статистичні показники		
	\bar{x}	S	%
Професійна діяльність	300,77	98,5	20,9
Проїзд транспортом	60,11	36,33	4,2
Нічний сон	527,67	88,69	36,8
Прийом їжі а	68,22	28,27	4,4
Особиста гігієна	42,89	19,9	3,0
Відпочинок лежачи	127,44	69,99	8,9
Відпочинок сидячи	217	115,70	15,0
Робота по господарству	71,21	32,76	5,1
Рухова активність	24,67	40,22	1,7

Так, на питання анкети відносно тимчасових витрат протягом доби у відсотках на різні види активності, відповіді респондентів розподілилися таким чином: професійна діяльність – 20,9 %; дорога з роботи на роботу (проїзд транспортом) – 4,2 %; нічний сон – 36,8 %; прийом їжі – 4,4 %; особиста гігієна – 3,0 %; відпочинок лежачи – 8,9 %; відпочинок сидячи (перегляд телепередач, ігри або інша діяльність за комп'ютером, читання і так далі) – 15 %; робота по господарству (закупівля продуктів, прибирання, готування їжі) – 5,1 %; рухова активність (прогулянки, пересування пішки, заняття фізичними вправами) – 1,7 %. Враховуючи те, що анкетування є суб'єктивним методом оцінки рухової активності, нами були використані об'єктивні методи – крокометрії і хронометражу. В результаті дослідження встановлено, що рівень рухової активності досліджуваного контингенту значно нижче нормативного (табл. 2).

Таблиця 2

Результати крокометрії досліджуваного контингенту (кількість локомоцій)

Вік, років	Кількість локомоцій					
	робочі дні		вихідні дні		сумарна ПА за тиждень	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
40-45	8711	249	7746	219	60084	1381
46-50	8306	402	7695	371	58032	982

У вихідні дні мала місце виражене зниження числа локомоцій. При цьому різниця складала в порівнянні з робочими днями близько 600 – 1000 локомоцій кроків в добу. Оцінка структури рухової активності досліджуваного контингенту за Фремінгемською методикою дозволила встановити, що до 66% від загального обсягу добової рухової активності складає звична рухова активність, тобто всі види рухів, направлені на задоволення природних потреб людини, а також виробнича діяльність. Спеціально організована м'язова діяльність (всі види фізичних вправ, пересування на роботу і з роботи пішки і так далі) складає в загальному обсягу добової рухової активності до 5%. Останні 29% складають, відповідно, всі види пасивного відпочинку і праці в домашніх умовах.

Питома вага базового і сидячого рівнів рухової активності в загальному обсягу добових енерговитрат у даного контингенту складає 33% – базовий і 16% – сидячий. До малого рівня (індекс 1,5) віднесена виробнича діяльність 1 групи праці, а також фізичні вправи з енергетичним рівнем до 0,05 ккал/хв.*кг. Його доля в сумарних добових енерговитратах складає 27,2%. Середня інтенсивність навантажень (індекс 2,4) характерна для праці в домашніх умовах, пересування пішки, виробнича діяльність 2 групи праці, фізичні вправи з енергетичним рівнем 0,06 – 0,075 ккал/хв.*кг. Доля середнього рівня інтенсивності в добових енерговитратах обстежуваних складає 20,8%. Високий рівень РА (індекс 5) властивий фізичним вправам з енергетичною вартістю більше 0,08 ккал/хв.*кг. Доля його складає лише 3%.

Висновки. Таким чином, нами визначений низький рівень рухової активності досліджуваного контингенту, а також малорухливий характер праці, що необхідно враховувати при розробці програм оздоровчих занять, направлених на корекцію фізичного стану чоловіків другого періоду зрілого віку.

Перспективи використання результатів дослідження. Перспективи подальших досліджень будуть направлені на розробку програми занять з використанням засобів «Outdooractivity» для осіб літнього віку.

Література

1. Госн В. Комплексная методика физкультурно-оздоровительных занятий с мужчинами среднего возраста на основе интеграции средств футбола и общей физической подготовки : на материале подготовки работников промышленных предприятий : диссертация канд. пед. наук : 13.00.04 / Госн Валид. – Москва, 2010. – 196 с.
2. Госн В. Состояние физической подготовленности мужчин 40–45 лет, работающих на промышленном предприятии / Валид Госн // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2013. – № 2. – URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-fizicheskoy-podgotovlennosti-muzhchin-40-45-let-rabotayuschih-na-promyshlennom-predpriyatii>.
3. Дутчак М.В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування / М.В. Дутчак // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 44–52.
4. Здоровье населения: основные понятия и современные подходы к изучению. – [Электронный ресурс]. URL: <http://medbe.ru/materials/obshchestvennoe-zdorove-i-zdravookhranenie/zdorove-naseleniya-osnovnye-ponyatiya-sovremennye-podkhody-k-izucheniyu>.
5. Комплексний демографічний прогноз Україні на період до 2050 р: [монографія] / Н. С. Власенко, Е. М. Лібанова, О. В. Макарова, та ін.; Фонд народонаселення ООН, Ін-т демографії та соц. дослідж., Держ. ком. статистики України, Укр. центр соц. реформ. – К., 2006. – 137 с.
6. Мельниченко Д.А. Оценка степени утомления лиц, занятых в сфере информационных технологий: Учебно-метод. пособие по курсу «Охрана труда с основами экологии» для студ. всех спец. дневн. формы обуч. / Д.А. Мельниченко. – Мн.: БГУИР, 2006. – 23 с.
7. Стратегия и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: сб. материалов ВОЗ / сост. Е.В. Имас., М. В. Дутчак, С. В. Трачук. – К.: Олимп. лит., 2013. – 528 с.
8. Global recommendation on physical activity for health. – Geneva, World Health, 2010. – 60 p.
9. ACSM'S Exercise for older adults / ed. Wojtek Chodzko-Zajko. – ACSM, 2014. – 256 p.
10. Bouchard C., Shepard R. J., Stephens T. Physical activity, fitness, and health international proceedings and consensus statement. – Champaign, IL: Human Kinetics, 1994. – 200 p.
11. Caspersen C. J. Physical activity and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research // Public Health Reports. – 1985. – Vol.2. – P. 126-131.
12. Fitness after 50. / W. Ettinger, B. Wright, S. N. Blair. – Human kinetics, 2006. – 256 p.
13. Howley E.T., Don Franks B. Fitness Professional's Handbook (Fifth Edition). – Human Kinetics, 2007. – 496 pp.

Захаріна Є. А¹, Глоба Т. А².

¹Класичний приватний університет

²Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

ПЕРЕВАГИ ВИКОРИСТАННЯ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ У СЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Стаття присвячена оцінці переваг використання настільного тенісу у процесі фізичного виховання студентів. У статті виявлено та теоретично обґрунтовано переваги використання засобів настільного тенісу в процесі секційної роботи студентської молоді з фізичного виховання в закладах вищої освіти. Доповнені і розширені наявні напрацювання з питань модернізації навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах на основі використання спортивно-орієнтованих технологій. Були використані наступні методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, документальних матеріалів, соціологічні методи дослідження, експертна оцінка, методи математичної статистики.