**Ріпак Ігор Миронович. Управління руховою активністю чоловіків розумової праці першого зрілого віку : Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін- т фізичної культури. — Л., 2003. — 180арк. — Бібліогр.: арк. 147-164.**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Ріпак Ігор Миронович.** Управління руховою активністю чоловіків розумової праці першого зрілого віку. – Рукопис.Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Львівський державний інститут фізичної культури, Львів, 2003 р.Об'єкт дослідження – рухова активність людей зрілого віку.Мета дослідження – визначити обсяги рухової активності чоловіків першого зрілого віку, які займаються розумовою працею, та оптимізувати її параметри.Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань було застосовано комплекс теоретичних, соціологічних, педагогічних і медико-біологічних методів, методи математичної статистики.Наукова новизна полягає в отриманні даних про зміст та параметри добової рухової активності чоловіків. Вперше розроблено апаратно-програмний комплекс “Пристрій для оцінки рухової активності” (деклараційний патент № 39293 А). Доповнено відомості про значення мотиваційного чинника у досягненні оптимального рівня рухової активності, підтверджено значення оптимального рівня рухової активності для збереження, зміцнення здоров’я і працездатності.У констатуючому експерименті визначено рівні рухової активності, фізичного стану; проаналізовано адаптаційний потенціал ССС; визначено рівень фізичної підготовленості; спосіб життя чоловіків розумової праці першого зрілого віку. Розроблено та експериментально обґрунтовано програму оптимізації рухової активності чоловіків розумової праці першого зрілого віку. Проведений експеримент підтвердив доцільність розроблених рекомендацій з оптимізації рухової активності чоловіків, що дозволяє рекомендувати програму для широкого впровадження у практику організованих та самостійних занять фізичними вправами. |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. Численними дослідженнями підтверджено, що рухова активність була і залишається одним із чинників зміцнення і збереження здоров’я, підвищення розумової та фізичної працездатності, продовження активного довголіття. Разом з тим питання оптимальної рухової активності чоловіків першого зрілого віку, які займаються розумовою працею, недостатньо висвітлені. Рекомендації, які містяться в літературних джерелах, з оптимізації рухової активності чоловіків розумової праці першого зрілого віку практично не враховують реальних її обсягів. Існує необхідність розробки інструментальної методики вимірювання параметрів рухової активності чоловіків з метою управління їхньою руховою активністю.
2. Чоловіки розумової праці першого зрілого віку визнають важливість занять фізичними вправами для зміцнення здоров’я, поліпшення самопочуття, але, декларуючи необхідність занять фізичними вправами, у більшості своїй залишаються пасивними. Визнання ролі фізичних вправ для зміцнення здоров’я і підвищення працездатності не впливає на включення рухової активності у повсякденну діяльність. Це підтверджується тим, що лише 18,4% чоловіків займаються систематично.
3. Анкетуванням установлено основні мотиви, які спонукають чоловіків розумової праці першого зрілого віку до занять фізичними вправами. До них належать бажання бути здоровим (30,7%) та зняття втоми і активізація розумової діяльності (16,1%). Основними причинами, що перешкоджають чоловікам займатися фізичними вправами, є відсутність вільного часу (28,9% відповідей), умов для занять (12,1%), недостатній рівень мотивації (10,4%). Одночасно відсутність інвентарю, обладнання, необхідного для занять фізичними вправами, назвали причиною пасивності лише 15,4% респондентів, а відсутність відповідних методичних рекомендацій – 4,8%.
4. У ході дослідження розроблено і запатентовано як винахід апаратно-програмний комплекс для кількісних вимірів рухової активності людини, який дозволив об’єктивно дослідити параметри рухової активності чоловіків першого зрілого віку, які займаються розумовою працею, а отже, фізичне навантаження і фізіологічний стан їхнього організму в реальних умовах життя. Результати вимірювання параметрів рухової активності чоловіків за допомогою апаратно-програмного комплексу свідчать, що у досліджуваних спостерігаються індивідуальні відмінності у показниках кількості рухів і частоти серцевих скорочень. Максимальні показники кількості рухів становили 14836 рухів за добу, мінімальні – 2582 рухи за добу.
5. Зроблено розподіл досліджуваних за рівнями рухової активності: до експерименту до нижче середнього рівня рухової активності належали 20% чоловіків ЕГ і 26,7% чоловіків КГ, до середнього рівня рухової активності – 60% учасників ЕГ та КГ, до вище середнього рівня рухової активності – 13,3% досліджуваних обох груп, до високого рівня рухової активності – 6,7% чоловіків ЕГ. Після експерименту у ЕГ до високого рівня рухової активності належали 40% досліджуваних, до вище середнього – 26,7%, до середнього – 33,3%, низький та нижче середнього рівні рухової активності не виявлені у жодного із досліджуваних. У КГ змін у рівні рухової активності досліджуваних після експерименту практично не відбулося. За показниками частоти серцевих скорочень учасників експерименту віднесено до певного рівня адаптації серцево-судинної системи до фізичних навантажень: до низького рівня належали 23,3% чоловіків, до нижче середнього рівня – 13,3%, до середнього – 13,3%, до вище середнього – 26,8%, до високого рівня належали 23,3% чоловіків.
6. Збільшення обсягів рухової активності, зафіксоване апаратно-програмним комплексом, залучення чоловіків розумової праці першого зрілого віку до різноманітних форм фізкультурно-оздоровчих занять в режимі робочого дня та у вільний час сприяло покращенню функціональних можливостей організму учасників експерименту. Так, інтеґральний показник, яким виступає рівень фізичного стану людини, у членів ЕГ змінився таким чином: зменшилася кількість осіб із низьким та нижче середнього рівнем фізичного стану: до експерименту – 26,7%, після – 6,7%. Безпечний рівень фізичного здоров’я або високий рівень фізичного стану до експерименту мали 6,7% чоловіків, після – 20%. У чоловіків КГ рівень фізичного стану не змінився. Кількість чоловіків із високим рівнем фізичного стану у КГ до і після експерименту дорівнювала 6,7%.
7. Аналіз показників адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи досліджуваних ЕГ та КГ дозволив встановити, що до початку експерименту жодний із обстежених чоловіків розумової праці першого зрілого віку не мав зриву адаптації, що супроводжується низьким рівнем функціональних можливостей організму; незадовільна адаптація до умов навколишнього середовища спостерігалась у 13,3% осіб ЕГ та КГ. Після експерименту кількість чоловіків із задовільною адаптацією організму до умов навколишнього середовища при високих чи достатніх функціональних можливостях організму збільшилася в ЕГ з 40% до 66,7%, у КГ змін не відбулося.
8. Тестування учасників ЕГ та КГ до і після упровадження програми “Рухова активність – здоров’я” дозволило виявити позитивну динаміку показників рівня фізичної підготовленості в ЕГ, що відобразилося у зменшенні кількості чоловіків із середнім рівнем фізичної підготовленості та відповідним збільшенням осіб із рівнем фізичної підготовленості вище за середній та високим. В ЕГ кількість осіб із рівнем фізичної підготовленості вище середнього до експерименту дорівнювала 20%, після – 40%, з високим рівнем фізичної підготовленості – відповідно 6,7% та 20%. У КГ на першому та другому етапах кількість осіб із вище середнього рівнем фізичної підготовленості становила 26,7%, кількість чоловіків із високим рівнем фізичної підготовленості – 6,7%.
9. Здоровий спосіб життя до експерименту вели лише 20% чоловіків першого зрілого віку ЕГ і 26,7% чоловіків КГ. Неправильний спосіб життя, який терміново вимагає зміни звичок, вели близько третини досліджуваних обох груп. Решта чоловіків вели близький до здорового спосіб життя, але він також потребував корективів. Установлено, що чоловіки КГ після експерименту майже не змінили свого способу життя. В ЕГ спосіб життя змінився у значної кількості чоловіків: зменшилася кількість осіб (на 20%), які вели неправильний спосіб життя, здоровий спосіб життя почали вести 46,7% учасників експерименту.
10. Доведено ефективність запропонованої оздоровчої програми, що виявилося у підвищенні обсягів рухової активності чоловіків розумової праці першого зрілого віку. Проведений експеримент підтвердив доцільність рекомендацій з оптимізації рухової активності чоловіків. Це дозволяє рекомендувати її для широкого впровадження у режим дня чоловіків першого зрілого віку різних професій, пов’язаних із розумовою працею.
 |

 |