

ЗАХАРІНА Євгенія

Національний університет «Запорізька політехніка»
<https://orcid.org/0000-0002-0222-3385>
zaharinaevgenia@gmail.com

ЧЕРЕДНИЧЕНКО Інна

Національний університет «Запорізька політехніка»
<https://orcid.org/0000-0003-0373-5574>
missis.cheredni4enko2011@gmail.com

ЗАХАРІНА Аліса

Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут»
<https://orcid.org/0000-0003-4184-1140>
alisa201088@gmail.com

ОЗДОРОВЧЕ ТРЕНУВАННЯ ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ: СУЧАСНИЙ СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ

У статті висвітлено проблему зниження рівня фізичної активності та погіршення стану здоров'я чоловіків другого періоду зрілого віку в контексті сучасних соціально-економічних умов. Обґрунтовано актуальність дослідження з огляду на поширеність малорухомого способу життя, високий рівень психоемоційного навантаження, наявність шкідливих звичок, а також зростання захворюваності на хронічні недуги.

Метою дослідження було визначення сучасного стану рухової активності чоловіків другого періоду зрілого віку та наукове обґрунтування ефективності застосування засобів оздоровчого тренування для покращення їхнього функціонального стану.

У дослідженні застосовано комплекс загальнонаукових і спеціальних методів, зокрема аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, медико-біологічні методи і методи математичної статистики. Було обстежено чоловіків другого періоду зрілого віку, які систематично займаються тенісом. У дослідженні взяли участь 12 осіб, що тренуються на базі спортивного клубу «Мотор Січ». Для збору інформації нами була розроблена анкета з тридцяти питань, яка охоплювала аспекти, пов'язані зі здоровим способом життя, руховою активністю та ставленням до фізичних навантажень.

Результати анкетування та первинної діагностики засвідчили переважання інтелектуальної праці серед опитаних, недостатній рівень рухової активності, наявність шкідливих звичок, надлишкову масу тіла та виражену варіативність фізичної підготовленості. Встановлено, що переважна більшість респондентів усвідомлює важливість фізичної активності, якісного сну та раціонального харчування для збереження здоров'я, проте реальний рівень систематичних занять є недостатнім. Обґрунтовано доцільність впровадження індивідуалізованих фізкультурно-оздоровчих програм, адаптованих до вікових, морфо-функціональних і психофізіологічних особливостей осіб другого періоду зрілого віку.

Ключові слова: оздоровче тренування, чоловіки, другий зрілий вік, фізичний стан, рухова активність.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.12>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Сьогодні чоловіки другого періоду зрілого віку часто стикаються з проблемами здоров'я, пов'язаними з економічною нестабільністю, швидким ритмом життя, постійним стресом і низькою фізичною активністю. Усе це призводить до того, що в них частіше виникають хвороби, а тривалість життя скорочується. Загалом люди в цьому віці ще почуваються досить добре, але саме тепер починає зростати ризик хронічних захворювань, а фізичні можливості поступово знижуються. Тому науковці наголошують на важливості комплексного підходу до

вивчення здоров'я чоловіків цього віку. Як зазначають Хіао та колеги, саме період зрілого віку є ключовим, щоб уповільнити початок фізичного і когнітивного старіння. Як зазначають Хіао, Н., Baxter, G. D., Liu, L., Doolan-Noble, F., & White, A., саме період зрілого віку є ключовим, щоб уповільнити початок фізичного і когнітивного старіння [19].

Водночас Rudnicka та інші дослідники звертають увагу на концепцію «успішного старіння», яка стала популярною в останні роки. Всесвітня організація охорони здоров'я пояснює її як здатність підтримувати свою фізичну і психічну активність на достатньому

рівні, щоб забезпечити гарне самопочуття у старшому віці» [18].

Збереження та покращення здоров'я найактивнішої частини населення є стратегічним пріоритетом, адже, за науковими даними, близько 70% дорослих мають низький або нижчий за середній рівень здоров'я, причому у віковій групі 40–59 років цей показник сягає 81,2% [2, 5, 9, 11]. Зафіксовано 30% зростання випадків гіпертонії, стенокардії та інфаркту міокарда. Опитування, проведене Іванік О.Б., показало, що 83,33% чоловіків віком понад 50 років зазначили наявність часткового стресу [4].

Захворюваність чоловіків другого періоду зрілого віку зумовлена комплексом факторів, серед яких ключову роль відіграють вікові зміни, специфіка професійної діяльності, недостатній рівень рухової активності у позаробочий час, а також наявність шкідливих звичок [7, 8, 14, та ін.].

У наукових дослідженнях широко висвітлено закономірності вікового зниження морфо-функціональних показників, ергометричних характеристик і метаболічних параметрів, що визначають рівень фізичної працездатності та підготовленості чоловіків віком 40-49 і 50-59 років [3, 4, 18]. Встановлено, що погіршення фізичного стану відбувається паралельно зі зниженням фізичної працездатності, аеробного потенціалу організму, а також із збільшенням надлишкової маси тіла, що зумовлено уповільненням метаболічних процесів [9, 11]. Аналіз фізичного розвитку демонструє тенденцію до підвищення окремих соматометричних показників поряд із зниженням фізіометричних характеристик у процесі старіння. Зокрема, за даними Футорного С.М., з віком спостерігається зростання маси тіла та окружності грудної клітки на вдиху і видиху, водночас відзначається погіршення життєвої ємності легень та динамометричних показників кистей рук [8].

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Другий зрілий вік, як наголошують деякі вітчизняні та іноземні дослідники [2, 8, 10, 16], може розглядатися як «переломний» період не лише з позиції функціонування окремих органів і систем (насамперед репродуктивної сфери), а й з огляду на

показники загального функціонального стану та рівень активної рухової діяльності чоловіків. Водночас саме в цю пору, зазвичай, виявляється найбільша професійна продуктивність, адже накопичений досвід, знання й уміння дають змогу повністю розкрити потенціал особистості [2, 15]. Проте шкідливі звички, недостатня рухова активність, надлишкова маса тіла та хронічні недуги, що часто накопичуються ще до цього періоду, суттєво впливають на стан здоров'я та тривалість життя чоловіків.

Відомо, що довголіття залежить від комплексу чинників: спадковості, стану здоров'я, способу життя, харчових звичок, наявності негативних впливів (куріння, зловживання алкоголем тощо), обсягу рухової активності та професійної діяльності (Rowe & Kahn) [17]. Як зауважує авторитетний Геронтологічний інститут США, поєднання здорової поведінки, профілактики захворювань та збалансованого режиму фізичних навантажень може в рази підвищити ймовірність активного довголіття [17].

За результатами дослідження, яке провів Килимистий М.М. [10], основними чинниками, що впливають на стан здоров'я чоловіків другого періоду зрілого віку, є особливості їх дозвіллевої діяльності. Зокрема, у зазначеної вікової групи спостерігається обмеженість вибору занять у вільний час, що переважно витрачається пасивно. Пасивне дозвілля дещо знижується (у середньому до 40%), натомість зростає відсоток, пов'язаний із соціальними контактами (зустрічі, відвідування знайомих тощо).

Опитування, здійснене Іванік О.Б. [4], продемонструвало, що чоловіки старше 50 років переважно обирають перегляд телевізійних передач та малорухомі домашні справи. Так, 53,3% респондентів проводять більшу частину вільного часу за переглядом телевізора, а 24% чоловіків цього віку назвали перегляд телепередач серед головних уподобань. Крім того, дослідження виявило зацікавленість опитаних чоловіків у читанні (20,2%).

За результатами дослідження, проведеного Іваночко В.В., Грибовською І.Б., Кваком І.М. [6], було встановлено, що 41,7% опитаних чоловіків мають шкідливі звички, а у 50,0% виявлено хронічні захворювання. Попри це, більшість респондентів (66,7%)

оцінили свій стан здоров'я як добрий. Також дослідження показало, що лише 33,3% вважають своє здоров'я задовільним. Важливим є той факт, що більшість чоловіків (75,0%) у разі виникнення проблем зі здоров'ям надають перевагу самостійному вирішенню питання і лише 25,0% респондентів звертаються по медичну допомогу до спеціалістів.

Таким чином, перевага пасивних форм дозвілля у поєднанні з наявністю хронічних захворювань і шкідливих звичок, має суттєвий вплив на загальний стан здоров'я чоловіків другого періоду зрілого віку.

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

Ефективність використання різних засобів і методів оздоровчого тренування для осіб другого зрілого віку представлена в роботах низки вчених з: аквааеробіки [13], боулінгу [12], бадмінтону [3].

Згідно з дослідженнями, проведеними Малинським І.Й., Сергієнко Ю.П., Гулай В.С., Лаврентьєвим О.М. (2019) [11]; Андрєєвою О., Дутчаком М., Благій О. (2020) [1]; Іваночко В., Грибовською І., Чеховською Л., Грибовським Р. (2023) [5] та іншими авторами [2, 9, 10], у чоловіків зрілого віку спостерігається низка негативних змін у стані здоров'я, що проявляються у вигляді зниження аеробних і анаеробних можливостей організму, зменшення витривалості та уповільнення процесів відновлення. Це супроводжується погіршенням функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, погіршенням працездатності. Такі зміни пов'язані з природними віковими процесами, а також зі способом життя, зокрема зниженням рухової активності [7]. За даними Андрєєвої О., Дутчака М., Благій О. (2020) [1] та Krutsevich T, Rangelova N, Trachuk S. [15] реальна ситуація з рівнем рухової активності більшості осіб дорослого віку критична. Наведенні данні показують, що різні види рухової діяльності покращують функціональний стан організму. Водночас у більшості людей цієї вікової групи спостерігається низький рівень рухової активності та вікові погіршення здоров'я, що

потребує активнішого впровадження оздоровчих програм.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою статті є визначення сучасного стану рухової активності осіб другого зрілого віку та обґрунтування ефективності застосування різних засобів оздоровчого тренування для покращення їхнього функціонального стану.

Методи дослідження. У процесі дослідження застосовано комплекс взаємодоповнюючих методів, які забезпечили повноту, достовірність та обґрунтованість отриманих результатів, а саме: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури використано для вивчення теоретичних і практичних підходів до організації оздоровчого тренування осіб другого зрілого віку. Метод систематизації застосовувався для впорядкування отриманих теоретичних і практичних матеріалів, що стосуються вікових особливостей, рухової активності та функціонального стану осіб другого зрілого віку. Емпіричні методи включали безпосереднє спостереження за учасниками, анкетування та бесіди з метою з'ясування способу життя, фізичної активності, мотивації до занять та самопочуття респондентів. Медико-біологічні методи включали вимірювання артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, індексу маси тіла, а також контроль за показниками функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем. Методи математичної статистики застосовувалися для обробки отриманих кількісних даних.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

У межах нашого дослідження було обстежено чоловіків другого періоду зрілого віку, які систематично займаються тенісом. У дослідженні взяли участь 12 осіб, що тренуються на базі спортивного клубу «Мотор Січ». Для збору інформації нами була розроблена анкета з тридцяти питань, яка охоплювала аспекти, пов'язані зі здоровим способом життя, руховою активністю та ставленням до фізичних навантажень.

Результати анкетування показали, що серед чоловіків другого періоду зрілого віку

переважає інтелектуальна діяльність: 83% респондентів зазначили, що їхня основна праця є розумовою. Лише 17% опитаних займаються переважно фізичною працею. Це свідчить про виражену перевагу інтелектуальних навантажень у повсякденній діяльності осіб цієї вікової категорії. Така тенденція може сприяти зниженню рівня рухової активності, що підвищує ризик розвитку хронічних захворювань і підкреслює актуальність впровадження профілактичних заходів для збереження здоров'я.

Згідно з результатами опитування, переважна більшість чоловіків (83%) зазначили, що перенесли незначні захворювання, які тривали не більше одного тижня. Натомість 17% респондентів повідомили про триваліші випадки хвороб, що супроводжувалися затяжними симптомами та, ймовірно, вимагали медичного втручання або додаткового лікування. Що стосується наявності хронічних захворювань серед чоловіків цієї вікової категорії, було встановлено, що лише 17% респондентів вказали на наявність гіпертонії. Інші 83% опитаних зазначили, що не мають жодних хронічних захворювань.

Результати проведеного опитування свідчать, що серед досліджуваних чоловіків половина (50%) має звичку курити, тоді як

інша половина (50%) не курить. Щодо вживання алкоголю, то більшість опитаних (33%) зазначила, що споживає алкоголь щоденно, 50% – вживають алкоголь з періодичністю 2-3 рази на тиждень, тоді як решта (17%) – значно рідше, приблизно раз на 2-3 тижні. Це свідчить про досить високий рівень поширення шкідливих звичок серед чоловіків цієї вікової групи, що вказує на необхідність профілактичної роботи щодо формування більш здорового способу життя.

За результатами опитування, переважна більшість респондентів (83%) користується власним автомобілем для щоденних поїздки, тоді як менша частина (17%) надає перевагу громадському транспорту або іншим видам пересування.

Всі респонденти окрім тенісу, самостійно займаються фізичними вправами. Так, найпопулярнішими формами рухової активності серед респондентів виявилися біг і ходьба – їх обрали по 49,8% учасників опитування. На другому місці опинилися велоспорт і загальна фізична підготовка (ЗФП) – по 24,9% респондентів відповідно (рис. 1). Ці дані дозволяють зробити висновок, що чоловіки другого періоду зрілого віку віддають перевагу руховій активності середньої інтенсивності.

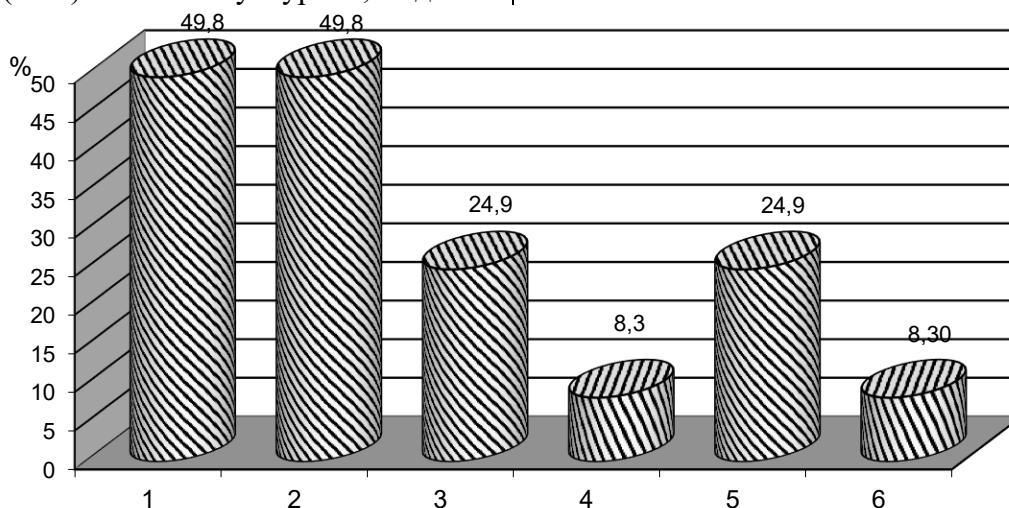


Рис. 1. Результати опитування чоловіків другого періоду зрілого віку щодо видів фізичних вправ, якими вони займаються самостійно (%): 1 – біг; 2 – ходьба; 3 – велоспорт; 4 – бокс; 5 – загальна фізична підготовка; 6 – вейкбордінг

При аналізі результатів тижневої зайнятості видами рухової активності серед чоловіків другого періоду зрілого віку з'ясувалось, що найбільша частка респондентів – 33,2% – займаються фізичною

активністю двічі на тиждень, з тривалістю занять до 60 хвилин. 24,9% – віддають перевагу заняттям один раз на тиждень, тривалістю до 30 хвилин. 16,6% учасників тренуються тричі на тиждень по 40 хвилин,

що наближається до рекомендацій щодо регулярної рухової активності. По 8,3% респондентів займаються чотири рази на тиждень по 45 хвилин, 4-5 разів по 20-30 хвилин, або 4-5 разів по 60-120 хвилин, що свідчить про більш високий рівень мотивації або кращу фізичну підготовку.

На питання «як Ви проведе свої вихідні», відповіді розподілились наступним чином. Більшість чоловіків другого періоду зрілого віку надають перевагу активному відпочинку: 99,6% займаються фізичними вправами, а 66,4% обирають прогулянки. Пасивні види

дозвілля менш популярні – телевізор дивляться 16,6%, а відпочивають лежачи або сплять лише 8,3% респондентів. Це свідчить про домінування активного способу життя.

За результатами ранжування складових здоров'я (від 1 – найважливіше до 6 – найменш важливе), чоловіки другого періоду зрілого віку найчастіше віддавали перевагу харчуванню (рис. 2): 50% респондентів поставили його на 1 місце, що свідчить про чітке усвідомлення ролі раціону у підтримці здоров'я.

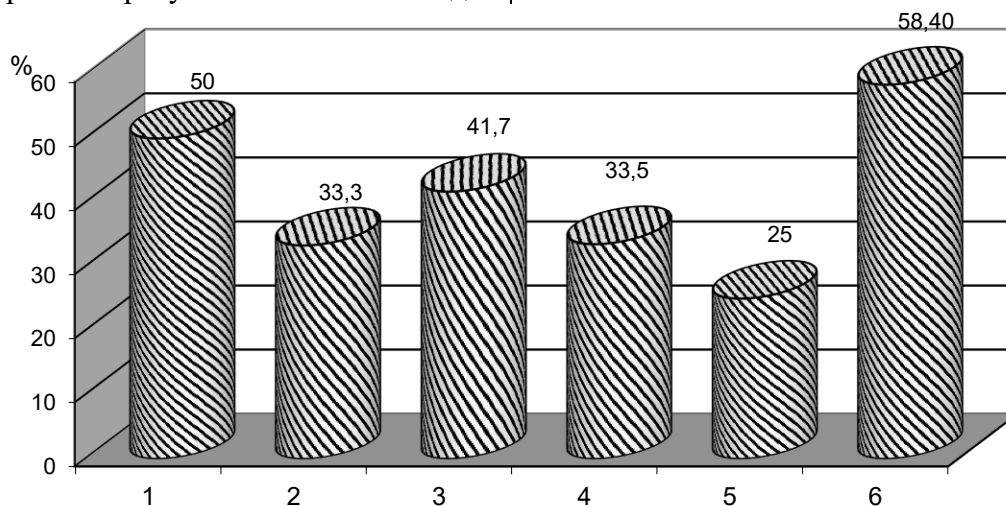


Рис. 2. Результати опитування чоловіків другого періоду зрілого віку щодо факторів, які вони вважають найбільш вагомими для збереження здоров'я (%): 1 – харчування; 2 – сон; 3 – рухова активність (самостійні, або організовані заняття фізичними вправами); 4 – вплив навколишнього середовища; 5 – атмосфера на роботі та вдома; 6 – відпочинок пасивний.

На другому місці сон, 33,35% респондентів визнали його найважливішим. Рухова активність посіла третю позицію за значущістю: 41,7% респондентів поставили її на 3 місце. Це підкреслює високий рівень уваги до фізичної форми. Вплив навколишнього середовища здебільшого оцінені як середньо важливі, при цьому жоден респондент не відніс їх до найвищого пріоритету. Пасивний відпочинок визнано

найменш значущим: 58,4% респондентів поставили його на останнє місце, що свідчить про негативне ставлення до малорухомих форм дозвілля в контексті збереження здоров'я.

На початковому етапі експерименту було проведено оцінку ряду антропометричних та фізіологічних параметрів чоловіків другого періоду зрілого віку (табл. 1).

Таблиця 1

Антропометричні та фізіологічні показники чоловіків другого періоду зрілого віку на початку експерименту (n-12)

Показники	Статистичні характеристики			
	Хср	m	σ	V, %
Вік, роки	44,67	1,45	4,81	10,77
Вага тіла, кг	85,67	2,61	8,65	10,09
Довжина тіла, см	178,75	1,91	6,33	3,54
Індекс Кетле, у.о.	26,87	0,91	3,02	11,24

Середній вік учасників становив 44,67 років. Індекс Кетле, середнє значення якого

становило $26,8 \pm 0,46$ у.о., відповідає надлишковій масі тіла. Високий коефіцієнт

варіації (11,24%) у межах цього показника свідчить про наявність значних індивідуальних відмінностей у співвідношенні маси тіла до зросту серед досліджуваних осіб. З огляду на отримані дані, доцільним є впровадження

індивідуалізованих фізкультурно-оздоровчих програм.

На початку експерименту результати оцінки фізичного стану чоловіків другого періоду зрілого віку свідчить про їх різномірний рівень (рис. 3).

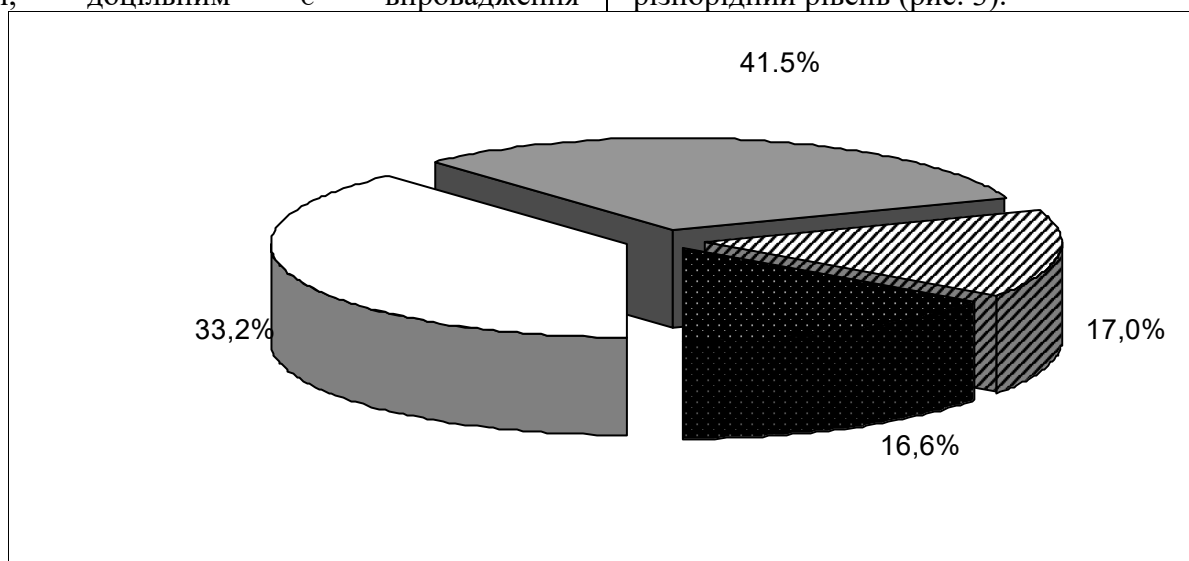


Рис. 3. Розподіл за рівнями фізичного стану чоловіків другого періоду зрілого віку на початку експерименту: ▨ – низький; ▩ – нижче середнього; □ – середній; ■ - вище середнього, %

33,2% респондентів продемонстрували середній рівень фізичного стану, який свідчить про задовільну адаптацію організму до типових фізичних навантажень. Вищий за середній рівень було виявлено у 17% учасників, що може свідчити про їхню систематичну рухову активність. Водночас 41,5% респондентів мали фізичний стан нижчий за середній, що вказує на недостатній рівень фізичної активності у повсякденному житті. Окрему категорію становлять 16,6% осіб, у яких було зафіксовано низький рівень фізичного стану. Такий результат може негативно впливати на працездатність, якість життя та загальний рівень соматичного здоров'я.

Узагальнення результатів дослідження свідчить, що чоловіки другого періоду зрілого віку переважно обирають фізичну активність середньої інтенсивності з помірною частотою та тривалістю, що відповідає оздоровчій меті їхньої рухової діяльності. Основними чинниками, які респонденти вважають важливими для збереження здоров'я, є харчування, якісний сон та рухова активність, що вказує на орієнтацію на активний спосіб життя. Водночас пасивні форми дозвілля та соціальні чинники, такі як, атмосфера на роботі, сприймаються як менш значущі.

6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Результати проведеного дослідження свідчать про актуальність впровадження оздоровчих програм для чоловіків другого періоду зрілого віку. Незважаючи на певну зацікавленість фізичною активністю та відносно високу оцінку свого здоров'я, у більшості респондентів виявлено недостатній рівень рухової активності, наявність шкідливих звичок, надмірну масу тіла та зниження функціональних показників. Показники фізичного стану учасників продемонстрували різномірність, причому значна частина досліджуваних мала рівень нижчий за середній або низький. Це підкреслює необхідність впровадження оздоровчих програм, адаптованих до вікових особливостей. Окремої уваги заслуговує розробка індивідуалізованих тренувальних моделей з урахуванням вікових, антропометричних і психофізіологічних особливостей осіб зазначеної вікової категорії.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо у поглибленому вивченні впливу

засобів тенісу на функціональний стан чоловіків другого періоду зрілого віку з різним рівнем фізичного стану.

Література

1. Андреева О., Дутчак М., & Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2, 2020. С. 59–66.
2. Благій О. Сучасні підходи до управління фізичним станом чоловіків зрілого віку в процесі кондиційного тренування. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2015; 1: С 22–25.
3. Борейко Н.Ю., Калякін А. Бадмінтон як засіб оздоровчої фізичної культури для людей зрілого віку. *Шляхи розвитку рухової активності молоді України* : матеріали IV всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 12 травня 2022 р. Дрогобич : П'освіт, 2022. С. 8–14.
4. Іванік О.Б. Формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності : дисертація на здобуття доктора філософії спеціальності 017 Фізична культура і спорт 01Освіта/Педагогіка. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України. 2023. 219 с.
5. Іваночко В., Грибовська І., Чеховська Л., Грибовський Р. Рекреаційна діяльність чоловіків другого періоду зрілого віку. *Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті* : матеріали XVIII Міжнародна наукова конференція у фізичному вихованні і спорті. 2023. С. 204–206.
6. Іваночко В.В., Грибовська І.Б., Квас І.М. Мотивація чоловіків зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації* : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 16 березня, 2023 р. [Електронний ресурс] / Редкол.: В.М. Мазін, Л.В. Шуба, Н.І. Висоцька, С.В. Сметанін, О.В. Порада. Електрон. дані Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2023. С. 24–27.
7. Іващенко Л.Я. Благій О.Л. Фізичне виховання дорослого населення. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2008. С. 190–230.
8. Імас І.С., Дутчак М.В., Андреева О.В., Кенсичька І.Л. Підвищення рівня залученості осіб зрілого віку до участі у оздоровчо-рекреаційних заходах. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. 2019; 26; 33: 3–10.
9. Кашуба, В., Футорний, С., Афанасьєв, С., Руденко, Ю., & Ярмолинський, Л. (2021). Теоретико-методичні основи корекційно-профілактичних технологій у процесі занять оздоровчим фітнесом осіб зрілого віку з порушеннями просторової організації тіла. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, (2), 65–72.
10. Килимистий М.М. Фізичний стан чоловіків другого періоду зрілого віку 36-60. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. №3. С. 71–74.
11. Малинський І.Й., Сергієнко Ю.П., Гулай В.С., Лаврентьєв О.М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 Випуск 10 (118)19. С. 97–100.
12. Пацалюк, К. Г. Соціально-педагогічні умови рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих боулінг-клубів [Текст]: автореф. дис ... канд. наук з фіз. виховання і спорту / К. Г. Пацалюк. К., 2012. 19 с.
13. Петренко, Г. Петренко, В. Петренко, Нікітін Ю. Вплив занять гідроаеробікою на рівень фізичного стану жінок середнього віку. *Молода спортивна наука України*. 2005. Т. 4. № 9. С. 209-214.
14. Чередніченко С.В., Скрипка І.М., Козлов О.М. Динаміка фізичного стану чоловіків зрілого віку під впливом оздоровчо-тренувальних занять з панкратіону. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Вип. 4 (112). 2019. С. 164–167.
15. Krutsevich T, Pangelova N, Trachuk S (2019). Motor activity of the male and female population in modern society. *Journal of Physical Education and Sport.*; 9 (3):1591-8.
16. O'Connor J., Alfrey L., Payne P. Beyond games and sports: a socioecological approach to physical education. *Sport, Education and Society*. 2012. Vol. 17 (3). С. 365–380.
17. Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging requires not only the avoidance of disease and disability, but also the maintenance of high cognitive and physical functioning alongside continued engagement in meaningful activities." *Successful Aging. The Gerontologist*, 37(4), 433–440.
18. Rudnicka, E., Napierała, P., Podfigurna, A., Męczekalski, B., Smolarczyk, R., & Grymowicz, M. (2020). The World Health Organization (WHO) approach to healthy ageing. *Maturitas*, 139, 6–11. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2020.05.018>
19. Xiao, H., Baxter, G. D., Liu, L., Doolan-Noble, F., & White, A. (2024). Men's health and ageing well in New Zealand: A focus group study. *Psychology of Men & Masculinities*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/men0000476>.

References

1. Andrieieva O., Dutchak M., & Blahii O. Teoretychni zasady ozdorovcho-rekreaciinoi rukhovoi aktyvnosti riznykh hrup naselennia. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 2, 2020, S. 59–66.
2. Blahii O. Suchasni pidkhody do upravlinnia fizychnym stanom cholovikiv zriloho viku v protsesi kondytsiinoho trenuvannia. *Teoriia i metodyka fiz. vykhovannia i sportu*. 2015; 1:S 22–25.

3. Boreiko N.Yu., Kaliakin A. Badminton yak zasib ozdorovchoi fizychnoi kultury dlia liudei zriloho viku. *Shliakhy rozvytku rukhvoi aktyvnosti molodi Ukrainy* : materialy IV vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii, m. Drohobych, 12 travnia 2022 r. Drohobych : Pósvit, 2022. S. 8–14.
4. Ivanik O.B. Formuvannia motyvatsiino-tsinnisnykh priorytetiv osib zriloho viku do ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhvoi aktyvnosti : dysertatsiia na zdobuttia doktora filosofii spetsialnosti 017 Fizychna kultura i sport 01Osvita/Pedahohika. Kyiv : *Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy*. 2023. 219 s.
5. Ivanocho V., Hrybovska I., Chekhovska L., Hrybovskiy R. Rekreatsina diialnist cholovikiv druhoho periodu zriloho viku. *Modeliuvannia ta informatsiini tekhnologii u fizychnomu vykhovanni i sporti* : materialy XVIII Mizhnarodna naukova konferentsiia u fizychnomu vykhovanni i sporti. 2023. S.204–206.
6. Ivanocho V.V., Hrybovska I.B., Kvak I.M. Motyvatsiia cholovikiv zriloho viku do ozdorovcho-rekreainoi rukhvoi aktyvnosti. *Fizychna kultura i sport: tradytsii, dosvid, innovatsii* : materialy I Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii, m. Zaporizhzhia, 16 bereznia, 2023 r. [Elektronnyi resurs] / Redkol.: V.M. Mazin, L.V. Shuba, N.I. Vysotska, S.V. Smetanin, O.V. Porada. Elektron. dani Zaporizhzhia: NU «Zaporizka politekhnik», 2023.S. 24–27.
7. Ivashchenko L.Ya. Blahii O.L. Fizyчне vykhovannia dorosloho naselennia. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia*. 2008. S. 190–230.
8. Imas I.Ye, Dutchak M.V, Andrieieva O.V, Kensytska I.L. Pidvyshchennia rivnia zaluchenosti osib zriloho viku do uchasti u ozdorovcho-rekreatsiinykh zakhodakh. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriia: Fizychna kultura*. 2019;26; 33: 3–10.
9. Kashuba, V., Futornyi, S., Afanasiev, S., Rudenko, Yu., & Yarmolynskiy, L. (2021). Teoretyko-metodychni osnovy korektsiino-profilaktychnykh tekhnologii u protsesi zaniat ozdorovchym fitnessom osib zriloho viku z porushenniamy prostorovoi orhanizatsii tila. *Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia ta erhoterapiia*, (2), 65-72.
10. Kylymystyi M.M. Fizychnyi stan cholovikiv druhoho periodu zriloho viku 36-60. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia*. 2016. №3.S. 71–74.
11. Malynskiy I.Y., Serhienko Yu.P., Hulai V.S., Lavrentiev O.M. Vdoskonalennia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti riznykh hrup naselennia. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriia № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats / Za red. O. V. Tymoshenka. K. : Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2019 Vypusk 10 (118)19. S. 97–100.*
12. Patsaliuk, K. H. Sotsialno-pedahohichni umovy rekreatsinoi diialnosti fizkulturno-ozdorovchykh boulinh-klubiv [Tekst]: avtoref. dys ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu / K. H. Patsaliuk. K., 2012. 19 s.
13. Petrenko, H. Petrenko, V. Petrenko, Nikitin Yu. Vplyv zaniat hidroaerobikoii na riven fizychnoho stanu zhinok serednoho viku. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. 2005. T. 4, № 9. S. 209-214.
14. Cherednichenko S.V., Skrypka I.M., Kozlov O.M. Dynamika fizychnoho stanu cholovikiv zriloho viku pid vplyvom ozdorovcho-trenuvalnykh zaniat z pankrationu. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. Vyp. 4 (112) 2019. S. 164-167.
15. Krutsevich T, Pangelova N, Trachuk S (2019). Motor activity of the male and female population in modern society. *Journal of Physical Education and Sport.*; 9 (3):1591-8.
16. O'Connor J., Alfrey L., Payne P. Beyond games and sports: a socioecological approach to physical education. *Sport, Education and Society*. 2012. Vol. 17 (3). S. 365–380.
17. Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging requires not only the avoidance of disease and disability, but also the maintenance of high cognitive and physical functioning alongside continued engagement in meaningful activities.” *Successful Aging. The Gerontologist*, 37(4), 433–440.
18. Rudnicka, E., Napierata, P., Podfigurna, A., Męczekalski, B., Smolarczyk, R., & Grymowicz, M. (2020). The World Health Organization (WHO) approach to healthy ageing. *Maturitas*, 139, 6–11. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2020.05.018>
19. Xiao, H., Baxter, G. D., Liu, L., Doolan-Noble, F., & White, A. (2024). Men’s health and ageing well in New Zealand: A focus group study. *Psychology of Men & Masculinities*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/men0000476>.

Abstract

ZAKHARINA Ievgeniia, CHEREDNYCHENKO Inna

National University «Zaporizhzhia Polytechnic»

ZAKHARINA Alisa

Private higher educational institution «Ukrainian Institute of Arts and Sciences»

HEALTH-ORIENTED TRAINING OF MEN IN THE SECOND PERIOD OF ADULTHOOD: CURRENT STATE AND PROSPECTS

The article highlights the issue of declining physical activity and deteriorating health among men in the second period of adulthood within the context of modern socio-economic conditions. The relevance of the study is substantiated by the widespread prevalence of sedentary lifestyles, high levels of psycho-emotional stress, the presence of harmful habits, and an increase in chronic disease incidence.

The purpose of the study was to assess the current level of physical activity among men in the second period of adulthood and to scientifically justify the effectiveness of health-oriented training methods for improving their functional state.

A comprehensive set of general scientific and specialized methods was applied, including literature analysis and synthesis, pedagogical testing, questionnaires, biomedical methods, and statistical analysis. The study involved 12 men engaged in regular table tennis training at the “Motor Sich” sports club. To collect data, a specially designed 30-item questionnaire was used, covering aspects of a healthy lifestyle, levels of physical activity, and attitudes toward physical exercise.

The results of the questionnaire and initial diagnostics revealed a predominance of intellectual labor among respondents, insufficient physical activity, the presence of harmful habits, excess body weight, and a wide variability in physical fitness. It was found that the majority of respondents recognize the importance of physical activity, quality sleep, and balanced nutrition for maintaining health; however, the actual level of systematic physical engagement remains insufficient.

The necessity of implementing individualized health and fitness programs tailored to the age-related, morpho-functional, and psychophysiological characteristics of men in the second period of adulthood is substantiated.

Keywords: health-oriented training, men, second period of adulthood, physical condition, physical activity.

Стаття надійшла до редакції / Received 01.05.2025
Прийнята до друку / Accepted 09.05.2025