

Т. В. Самоленко<sup>1</sup>, А. В. Апайчев<sup>2</sup>

<sup>1</sup>КНТЭУ, Киев, Украина

<sup>2</sup>Центральная ШВСМ «Колос» ВФСО «Колос» АПК Украины, Киев, Украина

## ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МУЖЧИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Большую тревогу вызывает физическое и психическое здоровье мужчин второго зрелого возраста, сформированность их физического состояния как важного компонента здорового образа жизни. В статье показан анализ анкетирования и оценка двигательной активности, которая осуществлялась по показателям шагометрии. На протяжении двухнедельного цикла с помощью шагомеров ежесуточно фиксировалось количество локомоций у каждого индивидуума, сделаны выводы и даны рекомендации.

**Ключевые слова:** второй зрелый возраст, двигательная активность, респондент, шагометрия, хронометраж.

*Введение.* Сегодня лица второго зрелого возраста — это активная группа населения страны, которая демонстрирует высокую трудовую активность, характеризуется значительным опытом трудовой занятости и устойчивой конкурентоспособностью на рынке труда. Современный работник должен обладать не только необходимым уровнем знаний, умений, навыков и профессиональной компетентностью, но и определенным социально-психологическим портретом, включающим аспекты лидерства и социального статуса, достаточным уровнем здоровья и физического состояния, сформированности навыков здорового образа. В процессе труда человек подвергается воздействию многочисленных факторов среды, различных по своему происхождению, уровню и характеру действия. В ряде случаев воздействие этих факторов на его организм может привести к нарушению работоспособности, а иногда и профессиональному заболеванию, поэтому информацию о характере профессиональной деятельности важно учитывать для последующей разработки оздоровительных программ. В ряде случаев воздействие

многочисленных факторов среды, различных по своему происхождению, уровню и характеру действия на организм может привести к нарушению работоспособности, а иногда и профессиональному заболеванию. Последствия нервных стрессовых переживаний проявляются в негативном отношении к работе, систематической усталости, рассеянности, снижении эффективности труда, неудовлетворенности профессиональной деятельностью, поэтому для большинства мужчин второго зрелого возраста остро стоит проблема сохранения здоровья. Контингент исследуемых — работники сферы информационных технологий, управленческие работники и служащие, лица, занятые предпринимательской деятельностью. Двигательный режим во многом определяется характером трудовой деятельности. Характер труда у всех респондентов можно охарактеризовать как малоподвижный труд [1; 2].

*Цель исследования.* Определение уровня двигательной активности с помощью шагометрии у мужчин второго зрелого возраста.

*Методы исследования* — анализ научно-методической литературы, анкетирование, шагометрия и хронометраж.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Опрос респондентов относительно объема двигательной активности позволил установить несколько фактов (таблица 1). Так, на вопрос анкеты относительно временных затрат (в процентах) в течение суток на разные виды активности ответы респондентов распределились следующим образом: профессиональная деятельность — 20,9%; дорога с работы на работу (проезд транспортом) — 4,2%; ночной сон — 36,8%; прием пищи — 4,4%; личная гигиена — 3,0%; отдых лежа — 8,9%; отдых сидя (просмотр телепередач, игры или другая деятельность за компьютером, чтение и т. д.) — 15%; работа по хозяйству (закупка продуктов, уборка, готовка пищи) — 5,1%; двигательная активность (прогулки, передвижение пешком, занятия физическими упражнениями) — 1,7%.

Как свидетельствуют данные большинства опрошенных, их трудовая деятельность связана с постоянными стрессами, дефицитом двигательной активности, эмоциональными нагрузками, существенным снижением доли физического труда в быту и в процессе профессиональной деятельности.

Т а б л и ц а 1 — Затраты времени на разные виды двигательной активности в течение суток (в минутах относительно времени суток)

Виды активности	Статистические показатели	
	$\bar{x}$	$S$
Профессиональная деятельность	300,77	98,5
Проезд транспортом	60,11	36,33
Ночной сон	527,67	88,69
Прием пищи	68,22	28,27
Личная гигиена	42,89	19,9
Отдых лежа	127,44	69,99
Отдых сидя	217	115,70
Работа по хозяйству	71,21	32,76
Двигательная активность	24,67	40,22

Оценка двигательной активности осуществлялась по показателям шагометрии. На протяжении двухнедельного цикла с помощью шагомеров ежесуточно фиксировалось количество локомоций у каждого индивидуума. На основе зафиксированных данных определялся среднесуточный и средненедельный объем двигательной активности [3]. В результате исследования установлено, что уровень двигательной активности исследуемого контингента значительно ниже нормативного (таблица 2).

Т а б л и ц а 2 — Результаты шагометрии исследуемого контингента (количество локомоций)

Возраст, лет	Количество локомоций					
	рабочие дни		выходные дни		суммарная двигательная активность за неделю	
	$\bar{x}$	$S$	$\bar{x}$	$S$	$\bar{x}$	$S$
40—45	8 711	249	7 746	219	60 084	1 381
46—50	8 306	402	7 695	371	58 032	982

Оценивая двигательную активность, мы обращали внимание на ее длительность в течение дня и интенсивность. В выходные дни имело место выраженное снижение числа локомоций. При этом разница составляла по сравнению с рабочими днями около 600—1 000 локомоций (шагов в сутки). Достоверных различий в суммарной двигательной активности среди мужчин второго зрелого возраста не наблюдалось, хотя отмечается несколько более высокая двигательная активность у континента в возрасте 40—45 лет в рабочие дни. Оценка структуры двигательной активности исследуемого контингента позволила установить, что до 66% от общего объема суточной двигательной активности составляет привычная двигательная активность. Общий объем суточных энергозатрат удельного веса базового и сидячего уровней двигательной активности данного контингента составляет 33% и 16%.

**Выводы.** Нами определен низкий уровень двигательной активности исследуемого континента, а также малоподвижный характер труда, что необходимо учитывать при разработке программ оздоровительных занятий, направленных на коррекцию физического состояния мужчин второго зрелого возраста.

The physical and mental health of men of the second adulthood, the formation of their physical condition as an important component of a healthy lifestyle, are of great concern. The article shows the analysis of the questionnaire and the assessment of the motor activity, which was carried out according to the indicators of pacing. During the two-week cycle with the help of pedometers, the number of locomotions in each individual was recorded daily, the conclusions are drawn and recommendations are given.

**Keywords:** second mature age, motor activity, respondent, pacing, timing.

#### Список цитируемых источников

1. Алайчев, А. Мотивационные предпочтения в выборе видов двигательной активности мужчин второго зрелого возраста / А. Алайчев // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2015. — № 3. — С. 35—42.
2. Мельниченко, Д. А. Оценка степени утомления лиц, занятых в сфере информационных технологий : учеб.-метод. пособие по курсу «Охрана труда с основами экологии» для студентов всех специальностей дневной формы обучения / Д. А. Мельниченко. — Минск : БГУИР, 2006. — 23 с.
3. Шагометрия как метод исследования физической активности и энергозатрат человека / А. С. Снигирев [и др.] // Теория и практика физ. культуры. — 2008. — № 11. — С. 63—66.

Материал поступил в редакцию 20.04.2017 г.