

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ І ПРАКТИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

**ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ЗДОРОВ'Я ЧОЛОВІКІВ
ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ
БІГОМ**

Виконав:

здобувач другого (магістерського)
рівня вищої освіти спеціальності
017 «Фізична культура і спорт»
Гуральчук В.В.

Керівник:

кандидат педагогічних наук,
доцент **Ковальський В.В.**

Рецензент:

кандидат наук
з фізичного виховання і спорту,
доцент **Годлевський П.М.**

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО БІГУ	7
1.1. Вікові особливості чоловіків другого зрілого віку та їх вплив на рівень фізичного здоров'я.....	7
1.2. Сучасні підходи до оцінювання рівня фізичного здоров'я чоловіків другого зрілого віку	11
1.3. Оздоровчий біг як ефективний засіб підвищення рівня фізичного здоров'я чоловіків другого зрілого віку	20
Висновки до першого розділу	28
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	31
2.1. Організація дослідження.....	31
2.2. Методи дослідження.....	34
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОЗДОРОВЧОГО БІГУ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	37
3.1. Показники фізичного стану чоловіків другого зрілого віку на початку дослідження	37
3.2. Зміст авторської програми оздоровчого бігу спрямованої на покращення фізичного здоров'я чоловіків другого зрілого віку	40
3.3. Ефективність впливу оздоровчого бігу на фізичний стан чоловіків другого зрілого віку	45
3.4. Методичні рекомендації щодо організації оздоровчого бігу для чоловіків другого зрілого віку	48
Висновки до третього розділу	52
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасні соціально-економічні умови, підвищення темпу життя, зростання психоемоційних навантажень та поширення гіподинамії суттєво впливають на стан здоров'я населення, особливо осіб зрілого віку. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (2020; 2022), низький рівень фізичної активності є одним із ключових факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань, ожиріння, метаболічного синдрому та загального погіршення функціонального стану організму. Чоловіки другого зрілого віку (від 36 до 60 років) особливо вразливі до зазначених негативних змін, оскільки саме в цей період відбувається поступове зниження фізичної працездатності, зменшення м'язової маси, погіршення адаптаційних можливостей серцево-судинної та дихальної систем.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних, доступних та науково обґрунтованих засобів покращення фізичного здоров'я чоловіків зазначеної вікової категорії. Серед широкого спектра рекреаційних та оздоровчих технологій особливе місце посідає оздоровчий біг – один із найдоступніших і водночас високоефективних видів рухової активності, який не потребує спеціального обладнання, дорогих умов або складної підготовки. Наукові дані останніх років (Гожій, 2018; Цветкова, 2021) свідчать про те, що регулярний біг сприяє підвищенню загальної витривалості, нормалізації маси тіла, зниженню рівня артеріального тиску, покращенню аеробної продуктивності та психоемоційного стану.

Особливої значущості оздоровчий біг набуває для чоловіків другого зрілого віку, оскільки саме аеробні навантаження середньої інтенсивності рекомендовані провідними організаціями (American College of Sports Medicine, 2018; WHO Guidelines on Physical Activity, 2020) як базові засоби профілактики хронічних неінфекційних захворювань. Крім того, біг сприяє підтриманню оптимального рівня моторики, розвитку серцево-судинної

витривалості та формуванню стійких мотиваційних установок на здоровий спосіб життя.

Разом із тим, незважаючи на велику кількість досліджень з оздоровчої фізичної активності, питання побудови ефективних програм оздоровчого бігу для чоловіків другого зрілого віку, їх дозування, інтенсивності та впливу на інтегральні показники фізичного здоров'я потребують подальшого поглибленого наукового аналізу. Особливо актуально це для вітчизняної практики фізичного виховання та спортивно-оздоровчої роботи, де часто відсутні індивідуально адаптовані програми та системні підходи до оцінки їх ефективності.

Зв'язок роботи з планами науково-дослідних робіт. Дослідження виконано відповідно до тематичного плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту «Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у контексті компетентнісного підходу» (номер державної реєстрації: 0112U000502).

Мета роботи – підвищити рівень фізичного здоров'я чоловіків другого зрілого віку шляхом застосування науково обґрунтованої програми оздоровчого бігу.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо особливостей фізичного здоров'я чоловіків другого зрілого віку та впливу оздоровчого бігу на організм.

2. Охарактеризувати показники фізичного здоров'я та визначити методи їх оцінювання у чоловіків другого зрілого віку..

3. Розробити програму занять оздоровчим бігом з урахуванням вікових особливостей, рівня підготовленості та безпеки.

4. Визначити ефективність розробленої програми та дослідити динаміку змін показників фізичного здоров'я під впливом систематичних занять оздоровчим бігом.

Об'єкт дослідження – процес фізичного удосконалення чоловіків другого зрілого віку.

Предмет дослідження – вплив занять оздоровчим бігом на рівень фізичного здоров'я чоловіків другого зрілого віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел; антропометричні вимірювання; функціональні проби (індекс Руф'є, Гарвардський степ-тест, оцінка ЧСС та артеріального тиску); педагогічний експеримент; методи математичної статистики для аналізу достовірності змін.

Теоретична значущість дослідження полягає в обґрунтуванні шляхів покращення показників фізичного здоров'я чоловіків другого зрілого віку засобами оздоровчого бігу.

Наукова новизна полягає в удосконаленні підходів до організації оздоровчих занять для чоловіків другого зрілого віку шляхом розробки програми бігових тренувань, адаптованої до їх вікових, фізіологічних і функціональних особливостей, а також у визначенні ефективності запропонованої програми на підставі комплексної оцінки змін показників фізичного здоров'я.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання розробленої програми оздоровчого бігу у фітнес-центрах, закладах фізичної культури, спортивно-оздоровчих клубах та для індивідуальних занять чоловіків другого зрілого віку з метою підвищення рівня їх фізичного здоров'я та профілактики хронічних захворювань.

Апробація результатів магістерської роботи проведена на секції звітної науково-практичної конференції викладачів, аспірантів і студентів Рівненського державного гуманітарного університету «Проблеми фізичного виховання у контексті освітньої педагогіки ЗВО» (квітень 2025 р.).

Публікації. Ковальський В.В., Гуральчук В.В. Підвищення рівня фізичного здоров'я чоловіків другого зрілого віку під впливом занять оздоровчим бігом. *Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:*

Збірник наукових праць. Рівне : ГО СОМ-ЦЕНТР, 2025. Випуск 16. С. 154-159.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел, який включає 81 найменування, з них 12 – зарубіжні. Магістерська робота ілюстрована 6 таблицями. Загальний обсяг випускової роботи становить 65 сторінок, з яких основний зміст викладено українською мовою на 54 сторінках.