

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

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА СТАН ТРЕНОВАНОСТІ
ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ**

Виконав:

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

Вадим ОМЕЛЬЧУК

Керівник:

кандидат педагогічних наук,
доцент **Анатолій КАШУБА**

Рецензент:

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

Рівне – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ЧИННИКИ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	7
1.1. Особливості способу життя чоловіків першого зрілого віку як детермінанти змін у функціональному стані організму.....	7
1.2. Рухова активність як чинник формування здоров'я чоловіків першого зрілого віку	13
1.3. Сучасні підходи до підвищення рухової активності чоловіків першого зрілого віку засобами фізичних вправ	19
Висновки до першого розділу	24
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	26
2.1. Організація дослідження	26
2.2. Методи дослідження	28
РОЗДІЛ 3. ОЦІНКА ВПЛИВУ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ	32
3.1. Визначення інформативних показників морфо-функціонального стану чоловіків першого зрілого віку	32
3.2. Зміст авторської програми тренувально-рекреаційних занять футболом з чоловіками першого зрілого віку	34
3.3. Ефективність впливу тренувально-оздоровчих занять футболом на морфо-функціональний стан чоловіків першого зрілого віку ...	43
Висновки до третього розділу	49
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54

ВСТУП

Актуальність теми. Погіршення показників здоров'я працездатного населення в умовах сучасної соціальної, економічної та політичної нестабільності спостерігається на всіх рівнях. За даними вітчизняних дослідників, менш ніж 1 % чоловіків в Україні перебувають у межах так званої «зони безпечного здоров'я». Як зазначає Г.Л. Апанасенко, ключовою детермінантою цього явища є прогресуюча фізична деградація чоловічого населення, що проявляється у зменшенні максимальних аеробних можливостей, зниженні ефективності внутрішньоклітинних процесів енергетворення, зрушенні меж еволюційно зумовленого «безпечного рівня» функціонування організму, а також ускладнюється несприятливою екологічною ситуацією, демографічними тенденціями та інтенсивними міграційними процесами.

Спосіб життя більшості чоловіків першого зрілого віку характеризується вираженням дефіцитом рухової активності. Це є наслідком широкого впровадження інформаційних технологій, автоматизації та механізації виробничих процесів, а також недостатньо сформованої мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

Одним із найефективніших засобів компенсації рухового дефіциту виступають регулярні заняття фізичною культурою. Їх стимулюючий вплив проявляється у зростанні функціональних резервів організму, підвищенні працездатності, розвитку м'язової сили та витривалості, поліпшенні психоемоційного стану, нормалізації сну та апетиту. У зв'язку з цим потреба населення в оздоровчій руховій активності невіддільно зростає, оскільки вона сприяє профілактиці широкого спектру захворювань, зміцненню здоров'я та продовженню активного довголіття.

Науковці та практики у сфері охорони здоров'я висловлюють занепокоєння тим, що близько 40 % юнаків, яким нині 16 років, можуть не дожити до 60-річного віку. Така тенденція обумовлена комплексом соціально-економічних, екологічних та поведінкових факторів, серед яких

провідне місце посідає нездоровий спосіб життя. Одним з оптимальних шляхів нівелювання негативних тенденцій є систематичне підвищення добової рухової активності та впровадження оздоровчих заходів для всіх вікових категорій населення.

На думку багатьох дослідників (Р.М. Маліна, 2001; О.Л. Благій, Є.А. Захаріна, 2006; Л.П. Долженко, 2007), рівень рухової активності людини має визначатися з урахуванням її функціонального стану, працездатності, фізичного розвитку та соціальної доцільності обсягів навантаження. Водночас досі зберігається неоднозначність щодо критеріїв нормування рухової активності, оптимальних режимів занять і принципів дозування фізичних навантажень у програмах оздоровчої спрямованості.

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що низка фахівців намагається розв'язати проблему оздоровлення дорослого населення та активізації його рухової діяльності. Засоби фізичної культури для чоловіків першого зрілого віку досліджували М.І. Ріпак (2003), М.В. Павлова (2005), І.Є. Євграфов (2010) та інші автори.

Попри те, що низький рівень рухливості сприяє передчасному старінню чоловіків першого зрілого віку, які є важливим ресурсом соціально-економічного розвитку суспільства, у науковій літературі недостатньо розкрито можливості покращення морфофункціональних характеристик та стану здоров'я чоловіків 21–35 років за допомогою спортивних ігор, зокрема футболу. Враховуючи значне поширення хронічних неінфекційних захворювань – гіпертонічної хвороби, атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, судинних патологій, порушень постави та захворювань опорно-рухового апарату – потреба у подальшому вивченні цього питання є очевидною.

Перелічені аспекти й визначили вибір теми даного наукового дослідження.

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 – науково обґрунтувати результативність оздоровчих занять футболом щодо покращення показників тренованості чоловіків першого зрілого віку, зокрема шляхом аналізу змін їхнього морфо-функціонального стану.

Завдання дослідження

1. Теоретично проаналізувати значення систематичних занять фізичними вправами для підвищення рівня рухової активності та оптимізації функціонального стану чоловіків першого зрілого віку.

2. Розробити та науково обґрунтувати авторську програму оздоровчих занять футболом, адаптовану для чоловіків віком 21–35 років.

3. Визначити ефективність впровадженої авторської програми шляхом оцінювання динаміки змін морфо-функціональних показників чоловіків 21–35 років.

Об'єкт дослідження – рухова активність чоловіків першого зрілого віку.

Предмет дослідження – особливості морфо-функціонального стану чоловіків 21–35 років як ключового показника їх тренованості.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і синтез науково-методичної літератури з проблеми дослідження, а також аналіз передового методичного та практичного досвіду оздоровлення та покращення рухової активності дорослого населення, педагогічний експеримент, функціональні методи дослідження антропометрії, серцево-судинної та дихальної систем, методи математичної статистики.

Теоретична значущість дослідження полягає в обґрунтуванні шляхів покращення рівня рухової активності та змін морфо-функціонального стану чоловіків першого зрілого віку засобами футболу.

Наукова новизна результатів дослідження:

- висвітлені та обґрунтовані методи та засоби визначення рівня морфо-функціонального стану;
- визначено реальний рівень морфо-функціонального стану чоловіків першого зрілого віку під впливом оздоровчих занять футболом;
- апробована експериментальна програма оздоровчих занять футболом, розрахована на чоловіків 21-35 років.

Практичне значення нашого дослідження полягає в тому, що представлена експериментальна програма може бути використана для покращення рухової активності та морфо-функціонального стану в процесі оздоровчих занять футболом з чоловіками першого зрілого віку.

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. Кашуба А., Омельчук В. Вплив регулярних занять футболом на морфо-функціональний стан організму чоловіків у першому періоді зрілого віку. *Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти: Збірник наукових праць*. Рівне : ГО СОМ-ЦЕНТР, 2025. Випуск 16. С. 141-145.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (69 найменувань). Магістерська робота ілюстрована 2 рисунком та 9 таблицями. Повний обсяг випускової роботи складає 61 сторінку, основний зміст магістерської викладений українською мовою на 53 сторінках.