

УДК 796.012-053.9

Владимирова О. Д.
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
ННІ менеджменту і маркетингу
ХНЕУ ім. С. Кузнеця
науковий керівник: **Кравченко О. С.**
старша викладачка кафедри
здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Анотація. На основі аналізу науково-методичної літератури визначено вплив рухової активності на осіб похилого віку. Встановлено, що хронічні проблеми зі здоров'ям напряду пов'язані з фізичною бездіяльністю, тоді як більша частина людей похилого віку не ведуть активний спосіб життя. Процеси старіння супроводжуються змінами у багатьох системах і органах, що значно впливає на рухову активність. Доведено, що регулярні фізичні навантаження є безпечними та зменшують ймовірність серцево-судинних та метаболічних захворювань, ожиріння, падінь, когнітивних порушень, остеопорозу та м'язової слабкості. Підвищення фізичної активності сприяє покращенню самопочуття, відновленню рухової активності, збереженню біологічного віку та уповільненню процесу старіння. Отримані дані дозволяють стверджувати, що добирати фізичні навантаження необхідно індивідуально, враховуючи стан організму, профіль старіння, наявність захворювань, спосіб життя та попередній досвід.

Ключові слова: фізична активність, люди похилого віку, старіння, фізичні навантаження, рухова активність, здоров'я.

Вступ. Встановлено, що фізична бездіяльність напряду пов'язана з хронічними проблемами зі здоров'ям, а підвищена активність, навпаки, зі зниженням смертності та захворюваності, через що важливо підвищувати рівень фізичної активності серед людей похилого віку. Уряди формують національні рекомендації щодо фізичної активності, проти основної проблеми – шукаючи ефективні способи її підтримки [1, с. 115–116]. Вихід на пенсію змінює стан і роль людини в суспільстві, через що виникає потреба в переосмисленні ставлення до себе та самосприйняття. Ефективна інтеграція свого життя сприяє досягненню нормативних викликів, розвитку адаптивних властивостей, накопиченню енергетичного потенціалу на всіх вікових стадіях та вмінню отримувати уроки з досвіду. Концепції особистості збагачені всім значущим з кожного етапу становлення у пізній період життя [3, с. 33]. Більша частина людей похилого віку не ведуть активний спосіб життя, попри те що фізичні навантаження є безпечними та зменшують ймовірність серцево-судинних та метаболічних захворювань, ожиріння, падінь, когнітивних порушень,

остеопорозу та м'язової слабкості. Враховуючи стан організму, профіль старіння, наявність захворювань, спосіб життя та попередній досвід виконання вправ, можна підбирати відповідні вправи для навантаження [1, с. 115].

Мета дослідження. Визначити ступінь та вплив рухової активності на осіб похилого віку, вивчити залежність між характеристиками якості життя і руховою активністю, а також визначити тип фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей здоров'я на основі аналізу науково-методичної літератури.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Від внутрішньої та зовнішньої мотивації напряду залежить реалізація рухової активності, яка орієнтована на підтримку здоров'я, якісне дозвілля та збільшення соціальних зв'язків. Формування ефективного відпочинку, покращення психологічного стану та адаптації до довкілля відбувається завдяки руховій активності, суть якої визначається взаємодією особистості та соціального оточення [5, с. 35]. Для кожної людини старіння відбувається індивідуально і характеризується як якісний тип старіння, кількісний – швидкість старіння та профіль старіння – поєднання швидкості старіння різних систем організму (структура старіння). Тип старіння, в свою чергу, визначається домінуванням деградаційних змін у певній фізіологічній системі організму: ендокринній, серцево-судинній, нервово-психічній, м'язовій, системі, дихальній та обмінній. Процеси старіння у людей похилого віку супроводжуються змінами у багатьох системах і органах, що значно впливає на їхню рухову активність. Такі зміни відбуваються в опорно-руховому апараті, зниження рефлексорних процесів координації рухової діяльності в центральній нервовій системі та периферичній структурі. Втрата пружності хрящів та зв'язок, потовщення синовіальної капсули та зниження кількості синовіальної рідини викликають зниження функції суглобів, обмеженість рухів, зменшення швидкості та амплітуди рухів. Виникає спондилоартроз – біль у хребті, остеоартроз – біль у кульшових суглобах та колінах, болісні вузлики Гербердена на фалангах пальців тощо. Остеохондроз і радикуліти спричинені віковими спотвореннями хребців та дисків. Обмеження рухової активності та використання транспортних засобів погіршення стану через зменшення пружності м'язів та їх розтягнення. З часом змінюється і будова кісткової тканини, у віці 45–50 років часто розвивається остеопороз із втратою кальцію [2, с. 62–64].

Таким чином, майже половина фізичного спаду, який пов'язаний зі старінням, може залежати від не активності. Через відсутність постійної фізичної активності у людей віком старше 55 років можуть стикатися з численними проблемами зі здоров'ям: зниження міцності кісток, серцево-судинної та дихальної функції, координації, рівноваги, м'язової маси, сили, витривалості, підвищення жирової маси, ризику розладів настрою (тривога та депресія), артеріальний тиск, ймовірність серцево-судинних захворювань та інсультів [1, с. 117–118].

Збереження активності є важливим в будь-якому віці, а постійна фізична активність після 65 років приносить користь незалежно від попереднього рівня активності. Завдяки щоденній рухливості зменшується ймовірність ожиріння, діабету, інсульту, серцевих хвороб, окремих видів раку, підвищується енергія, знижується ризик падінь, покращується сон, гнучкість та впевненість [1, с. 117]. Фізичні навантаження – це один з найефективніших способів покращити здоров'я людей похилого віку, запобігаючи проблемам, які пов'язані з віком. Завдяки їм зміцнюються м'язи, через що люди самостійно можуть виконувати повсякденні завдання без сторонньої допомоги.

Маючи знання з причин, механізмів та основних напрямків функціональних змін, які відбуваються у процесі старіння, завдяки чому можна запропонувати шляхи корекції змін, пов'язаних з віком. Спираючись на думки різних авторів, то боротьба зі старінням повинна бути спрямована на:

- зменшення дії шкідливих факторів (стрес, несприятливі умови);
- для покращення репаративних та відновлювальних процесів для стимулювання організму;
- уповільнення обміну речовин (дієти, голодування).

Враховуючи неможливість повністю усунути негативні фактори або суттєво уповільнити метаболізм, через що потрібно максимально активізувати репаративні механізми організму через:

- підвищення імунітету;
- використання лікарських препаратів (адаптогени, антиоксиданти тощо);
- фізична активність [2, с. 63].

Фізичне виховання людей похилого віку найчастіше здійснюється у колективах палаців спорту, на базах відпочинку або в лікувальних диспансерах. У такому віці можна поділити здоров'я на три групи:

- перша – майже здорові та мають задовільну фізичну форму;
- друга – мають початкові захворювання та низьку фізичну підготовку;
- третя – мають серйозні відхилення у здоров'ї та слабку фізичну форму.

Заняття рекомендовано 2–3 рази на тиждень, бажано на свіжому повітрі, перед яким слід провести комплекс загартовування [4, с. 267]. Вправи повинні виконуватися на регулярній основі та поступово розділяючи заняття на етапи. Початковий етап триває 3–6 місяців, з заняттями по 35–40 хвилин, завданням якого є покращення роботи вегетативних функцій та рухового апарату, самопочуття, відновлення рухових навичок. Наступним є другий етап тренувань тривалістю 90–120 хв., де важливим принципом є індивідуалізація навантажень, враховуючи реакції кожної людини. За для покращення локального стану використовують комплексні тренування рук та ніг з використанням гумового експандера або гантель, лежачі, вправи для розтягування і розслаблення м'язової тканини, а також вправи для збереження постави. Але в цьому віці вправи на розтягування слід робити обережно через незначну міцність м'язів. Також не менш важливою є самостійна активність:

- спортивна ходьба – на початкових етапах швидкість має бути 4–7 км/год та тривалістю від 30 до 100 хв., все залежить від стану здоров'я;

- денна ходьба – за можливістю в один і той же час, близько 5 км. При втомі навантаження потрібно зменшувати;
- туристичні походи – не більше 25 км зі швидкістю 5 км/год;
- лижні прогулянки – за тими ж показниками, що і спортивна ходьба (залежно від навичок та фізичного стану людини).

Завдяки такому режиму зберігається фізична форма і здоров'я людей похилого віку без перенавантажень [4, с. 268].

Під час фізичних навантажень динаміка має бути хвилеподібною з поступовим підвищенням, а максимальне навантаження має припадати на другу половину заняття, коли організм ефективніше сприймає фізичні вправи. Також не менш важливим є моніторинг стану людини впродовж усього часу активності, найбільш розповсюдженим є метод вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) на початку та на завершенні заняття. Також, дослідження вчених продемонстрували, що завдяки заняттям фізичною активністю біологічний вік людей похилого віку відповідає їх паспортному. Це підтвердилось завдяки дослідженням букального епітелію, результати яких показали менш значущі зміни в активних людей порівняно з тими, хто веде звичайний стиль життя. Відмінність у біологічному віці склала 4,8 років. Але для безпечних занять спортом потрібна письмова згода лікаря, а медичні огляди повинні проводитися кожні 3 місяці для виявлення та вчасного запобігання відхилень. Ефективність програми контролюється кожні 3–4 роки, на підставі чого формують динаміку змін в організмі людини та роблять висновки про користь програми [4, с. 269].

Висновки. Життя з малою кількістю рухів насамперед призводить до передчасного старіння, пришвидшеного «зношування» організму, а підвищення фізичної активності у людей похилого віку сприяє покращенню самопочуття, відновленню рухової активності, збереженню біологічного віку, підвищенню м'язового тонусу та уповільненню процесу старіння, – саме ці проблеми є актуальними в похилому віці. Всі ці покращення можна досягти завдяки систематичності та правильності виконання фізичних тренувань людьми похилого віку, бо це допомагає знизити кількість проблем, пов'язаних із серцево-судинною системою та опорно-руховим апаратом. Однак, на жаль, відсоток залучення до вправ залишається дуже малим серед людей похилого віку, особливо тих, що живуть в районах, які менш забезпечені. Проте вибирати тренування варто ретельно, враховуючи функції, стан організму, профіль старіння, медичні показники, спосіб щоденного життя, попередній досвід з фізичних навантажень та ще низку факторів. Контроль виконання тренувань можна здійснювати за самопочуттям та на основі частоти серцевих скорочень. Розробка критеріїв добору фізичних навантажень повинна стати предметом подальших теоретичних та експериментальних досліджень.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у впровадженні фізкультурно-оздоровчих проектів для людей похилого віку, які спрямовані на підвищення ступеня залученості старшого населення України до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що допомагає розвитку навичок, які є більш необхідними для здорового способу життя, і зрештою позитивно

впливають на якість та тривалість життя. Також перспективою є розробка нових підходів, технологій, програм та моделей для залучення людей похилого віку до організованої рухової активності.

Список використаної літератури

1. Павлюк І. Фізична активність людей зрілого віку. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2021. С. 115–121.
2. Павлова Ю. О. Фізична активність людей літнього віку / Ю. О. Павлова, Л. С. Вовканич, Б. А. Виноградський // *Фізична активність, здоров'я і спорт*. – 2010. № 1. – С. 62–75.
3. Гакман А., Костюкевич В. Аналіз рухової активності людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського університету*. Фізична культура. Вип. № 31, 2019. С. 33–36.
4. Братчук К., Поліщук Т. В. Формування фізичної активності людей похилого віку. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту* : Тези доп. V Міжнар. науково-метод. конф., 12–13 квіт, 2018 р. Суми, 2018. С. 267–269.
5. Гакман А. В. Роль рухової активності та процесів старіння для осіб похилого віку. *Молодий вчений*. 2018, № 3.3. – С. 34–37. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_3.