

### РУХОВА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ФАКТОР ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ



*Кривчикова Олена, Кузнецова Лариса, Заяць Людмила*  
Національний університет фізичного виховання і спорту України

#### Анотація

В статті розглянуті проблеми мотивів і інтересів людей пожилого віку в час зайнятих оздоровительної фізичної культури. Представлено приклади різних видів рухової діяльності, які використовуються в час проведення занять з людьми пожилого віку, і їх вплив на стан здоров'я.

**Ключові слова:** мотиви, інтереси, оздоровительна фізична культура, рухова активність, люди пожилого віку.

#### Annotation

The article reviews the problems of elderly people's motives and interests during recreational physical culture. Various types of motor activity examples that are used during training with elderly people and how they affect their health are showed.

**Key words:** motives, interests, recreational physical culture, motor activity, elderly people.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сьогодні демографічна ситуація є такою, що прискорене старіння населення характерне не тільки для розвинених країн Європи, а й для багатьох країн пострадянського простору. На сьогоднішній день люди пожилого віку стикаються з проблемами соціального характеру, недостатністю уваги з боку оточуючих людей. Маємо на увазі людей пенсійного віку [4].

У літньому і старшому віці відбуваються незворотні зміни в системах і органах людського організму, звані старінням. У нервовій системі змінюється баланс гальмівних і збудливих процесів, їх сила, що виражається в утрудненому утворенні нових рухових координацій, погіршенні точності рухів і зменшенні їх варіативності.

З віком слабшає скорочувальна функція міокарда, знижується еластичність кровоносних судин, оболонка їх тоншає, просвіт зменшується. При надмірних фізичних навантаженнях, різкому охолодженні, сильному хвилюванні і з інших причин тиск може підвищитися так різко, що можливі розриви судин. Зниження функціональних можливостей серцево-судинної системи проявляється в уповільненні відновних процесів після фізичного навантаження.

Дихальна система характе-

ризується погіршенням еластичності легеневої тканини, ослабленням дихальних м'язів, обмеженням рухливості грудної клітки, зменшенням легеневої вентиляції.

Спостерігається погіршення еластичних властивостей м'язів і зв'язок, що при неправильному дозуванні фізичних навантажень може призвести до розриву м'язових волокон і зв'язок. Поряд з функціональними змінами спостерігається м'язова атрофія: м'язи зменшуються в об'ємі, стають слабкими.

Істотні зміни відзначаються з віком і в кістково-суглобовому апараті. Звужуються суглобові порожнини, розпушується кісткова тканина (остеопороз), кістки стають крихкими. У літньому і старшому віці часті випадки деформації хребетного стовпа (кіфосколиоз) [5, 7].

У процесі старіння поступово змінюється обмін речовин, стаючи менш інтенсивним у зв'язку з уповільненням окислювальних процесів. Вікове порушення окисно-відновних процесів може бути причиною різних обмінних розладів. Найбільш поширене з яких – ожиріння. Вага тіла до 50 років, як правило, збільшується, а в старшому віці зменшується. З віком погіршується і терморегуляція, знижується опірність організму до так званих простудних



захворювань [2].

Кожна людина має величезний запас енергії, і цю енергію треба витратити, але з розумом і відповідно до віку. Для того, щоб почуватися молодим, необхідно рухатися, бо від нестачі руху організм людини швидко старіє. Регулярне і адекватне фізичне навантаження призводить до поступового відновлення стану працездатності, підтримання здоров'я і належної фізичної форми.

В літньому віці не треба різко змінювати своє життя і починати робити вправи, які вимагають сильного фізичного напруження, основною при цьому є систематичність.

Фізична культура для літніх людей має свої, цілком зрозумілі, особливості. Адже в літньому віці настають, в першу чергу, зміни в роботі серцево-судинної, дихальної, нервової та всіх інших системах, в роботі опорно-рухового апарату.

Фізичні навантаження під час виконання фізичних вправ для літніх людей повинні бути більш помірні за об'ємом та інтенсивністю, повністю виключати можливість травм, при цьому враховувати швидкість відновлення організму після навантажень. Необхідно віддавати перевагу простим руховим діям, які легко дозуються і контролюються за показниками ЧСС. Перед виконанням фізичних вправ, які сприяють зміцненню, в першу чергу, серцево-судинної та дихальної систем, зробити розминку. Особливу увагу приділяти вправам на гнучкість у кожному суглобі [8, 9].

Науково доведено, що виконання фізичних вправ у будь-якому віці допомагає істотно знизити загрозу серцево-судинних захворювань, покращує стан імунної системи, а для тих людей, які і раніше займалися фізичними вправами, відмічаються позитивні зміни, схожі з результатами молодих людей.

Стан здоров'я та довголіття на

50% залежить від способу життя, на 20% – від спадкових біологічних факторів, ще на 20% – від екологічної ситуації і тільки на – 10% від медицини [5].

**Мета дослідження:** виявити чинники, які спонукають людей похилого віку займатися оздоровчою фізичною культурою.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити стан проблеми, пов'язаної із фізичною активністю людей похилого віку за даними спеціальної літератури.

2. З'ясувати фактори, які впливають на мотивацію до занять оздоровчою фізичною культурою людей похилого віку.

3. Визначити мотивацію, яка спонукає людей похилого віку займатися оздоровчою фізичною культурою.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури із зазначеної проблематики, соціологічні методи дослідження, метод індивідуального спостереження.

**Виклад основного матеріалу.**

Всі вищезгадані зміни в системах і органах людини називаються старінням. Основними стресорами для людей похилого віку виступають: відсутність чіткого життєвого ритму, звуження сфери спілкування, відхід від активної трудової діяльності, відчуття дискомфорту від замкнутого простору та багато інших життєвих подій і ситуацій. Видатний учений Микола Амосов писав: «Беда в том, что скорость синтеза в старости уменьшается, а скорость распада остается неизменной. Следовательно, старому человеку тренироваться нужно больше, чем молодому. Режим ограниченный и нагрузок – отличное средство от болезней старости, которой не стоит поддаваться никогда. Тренировка для тела, интересное занятие для души и ума – и так до самого конца. Основа успеха в преодолении старости – интерес к жизни» [1].

При заняттях фізичними вправами особливе значення треба

приділяти підвищенню функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної, м'язової і нервової систем, що поліпшується при навантаженнях аеробного характеру (оздоровча ходьба, біг, ці-біг, східні китайські вправи, плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, скандинавська ходьба, робота на велотренажері) [3, 6].

Велику роль оздоровчим видам ходьби приділяли такі визначні особистості, як Сократ, Жан Жак Руссо, О.С. Пушкін, Л.М. Толстой, Григорій Сковорода, Т. Джеферсон, Г. Трумен, Шарль де Голь та інші. Загальновідомо, що ходьба синхронізує діяльність і рефлекси головного мозку, стимулює розумову діяльність, крім того, ходьба і прогулянки на природі покращують стресовий стан, та і здоровим людям нерідко допомагають позбутися хмурих думок, розвіятися, покращити настрої.

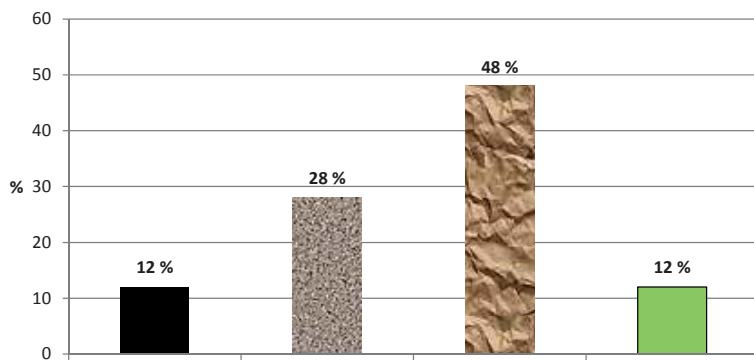
Тренувальний ефект від ходьби порівнюється майже з усіма основними видами фізичного навантаження.

Оздоровча ходьба – найдоступніший вид фізичних вправ, легко дозується і не потребує особливих умов, може бути рекомендована людям усіх вікових груп, які мають різну підготовку і стан здоров'я. Для реалізації оздоровчого впливу ходьби необхідно враховувати три основні показники: час ходьби, її відстань і швидкість. Темп ходьби встановлюється індивідуально, в залежності від самопочуття та фізичних можливостей людини.

Під час ходьби дуже важливо правильно дихати, правильне дихання підвищує ефективність роботи, яка виконується. Дихання повинно бути ритмічним і черевним. Недостатнє або обмежене дихання, як правило, помітно знижує потенціальні можливості.

Ще у 1925 році в одному із посібників з легкої атлетики було надруковано, що ходьба широко може бути використана всіма





**Рис. 1. Стимули людей похилого віку до фізкультурно-оздоровчих занять,**

■ - комфортність умов залу; ■ - моральне задоволення;  
■ - самотивація; ■ - підтримка друзів.

тими, хто не має можливості присвячувати час спеціальним заняттям фізичними вправами, – як широкий і доступний засіб для збереження здоров'я. Ходьба, що правильно використовується, виступає реальним, активним засобом фізичного оздоровлення.

Ходьба – це вміння, цінність якого можна усвідомити лише тоді, коли трапляються будь-які порушення: болять ноги або серце і тимчасово не можна ходити, або ще страшніше, коли людина прикута до ліжка або інвалідного візка.

В організмі людини під впливом регулярних аеробних тренувань виникає ряд сприятливих функціональних зрушень:

- поліпшується функціонування серцевого м'яза, збільшується ударний і хвилинний об'єм крові, поліпшується постачання тканин киснем і їхнє живлення;
- збільшується загальний об'єм крові, поліпшуючи можливість транспорту кисню і сприяючи наростанню витривалості при напруженій фізичній роботі;
- відбуваються біохімічні зрушення в крові, що сприяють профілактиці атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, інсульту й інших захворювань;
- збільшується життєва ємність легень, що підвищує адаптаційні можливості організму;

- зміцнюється кістково-м'язова система, розвивається витривалість, потужність і сила різних м'язових груп;

- підвищується працездатність людини, адаптація до умов зовнішнього середовища [10].

Аналіз анкетування людей похилого віку, які відвідували заняття оздоровчою ходьбою «в асоціації Пішоходів Шимко О.М.», показав, що 77,8% – респондентів знають про користь фізичних вправ, 16,7% – відвідують заняття тому, що радять друзі, 5,5% – почали займатися оздоровчою ходьбою після отриманої інформації в пресі.

Для занять оздоровчою ходьбою 61,1% респондентів, серед яких було 44,4% жінок і 16,7% чоловіків, обрали ранішній час; 27,8% (серед яких 16,7% чоловіків і 11,1% жінок) обрали – денний час і тільки 11,1% чоловіків віддали перевагу вечірнім заняттям. 61,1% респондентів вважають, що в них достатня рухова активність, а 38,9% – не можуть відповісти на це питання. Серед факторів здорового способу життя 38,9%, (серед яких 22,2% жінок і 16,7% чоловіків) дотримуються режиму дня; 38,9% – (серед яких 27,8% чоловіків і 11,1% жінок) займаються психорегуляцією; 22,2% – жінок дотримуються за-

собів гігієни 83,3% респондентів, серед яких 44,4% жінок і 38,9% чоловіків вважають, що харчування в них повноцінне, а 16,7% (серед яких 11,1% чоловіків і 5,6% жінок) харчуються повноцінно час від часу. У свій вільний час 50% респондентів (серед яких 38,9% чоловіків і 11,1% жінок) спілкуються с друзями; 33,3% жінок займаються родиною, 11,1% респондентів займаються тільки оздоровчою ходьбою, а 5,6% – займаються музикою. На питання «Як Ви слідкуєте за своїм здоров'ям?» – 52% респондентів відповіли, що займаються руховою активністю, 36% – кожного року проходять диспансеризацію та санаторно-курортне лікування, 12% – віддають перевагу народним методам оздоровлення, а 4% – консультуються із спеціалістами. Про наявність шкідливих звичок 83,3% респондентів відповіли, що їх не мають, а 16,7% (серед яких 11,1% жінок і 5,6% чоловіків) – мають шкідливі звички, такі, як куріння.

Вивчаючи мотиви та інтереси до різних видів фізичної активності серед людей похилого віку, провели опитування респондентів у віці 56-74 років, які відвідують заняття в спортивному клубі педагогічного університету.

Основними мотивами до фізкультурно-оздоровчих занять 32% респондентів відмітили зміцнення здоров'я, 20% – профілактику захворювань, активний відпочинок та розваги, 12% – підвищення працездатності 8% – спілкування, 4% – зняття втоми. Стимулом до фізкультурно-оздоровчих занять у 48% є самотивація, моральне задоволення – у 28%, по 12% – відзначили комфортність умов залу та підтримку друзів.

40% респондентів вважають, що головним стимулом, який спонукає людей піклуватися про своє здоров'я, є хвороба, а 28% – побоюються швидкої смерті.

100% опитаних вважають, що рухова активність і здоровий спо-



сіб життя подовжують життя. Щоб подовжити життя, 44% респондентів обрали прогулянки на свіжому повітрі, 29% – оздоровче плавання, 16% – гімнастику, 12% – танці, а 8% – оздоровчі біг і ходьбу.

#### **Висновки.**

1. Аналіз спеціальної літератури показав, що мотивація до фізкультурно-оздоровчих занять і рекреаційної діяльності залежить від потреб та інтересів. З віком потреба в руховій діяльності зменшується. У більшості людей інтерес до рухової діяльності пасивний, тому що більшість з них не відвідують занять і не виконують фізичні вправи самостійно.

2. З віком фізичні можливості організму людини поступово спадають, знижується працездатність, швидко настає втома, збільшується період відновлення організму, погіршується пам'ять і розумова діяльність, а також відбуваються зміни у функціонуванні нервової системи, порушується баланс між процесами гальмування та збудження, погіршується точність рухів, еластичність кровоносних судин, властивостей легеневої тканини та інше.

3. До числа факторів, що сприяють нормальному функціонуванню систем організму, підвищенню працездатності і довголіттю, варто віднести, в першу чергу, рухову активність. На думку багатьох учених, найбільшу шкоду здоров'ю приносить фізична бездіяльність на тлі великих нервово-психічних напруг і вживанні висококалорійної їжі.

4. Мотиви, що спонукають людей похилого віку до занять фізичними вправами, є бажання зберегти своє здоров'я, підвищи-

ти працездатність, зберегти бацьорість, попередити передчасне старіння, послабити вікові зміни.

5. Регулярні заняття фізичними вправами у поєднанні із загартувуючими факторами і відміною від шкідливих звичок покращують життєвий тонус організму, загальний стан імунної системи, функції вегетативних систем та інше. Одним із найпоширеніших видів рухової активності, який задовольняє потреби людини в русі, є ходьба. Оздоровчий ефект ходьби може бути досягнутим у любому віці, тому що не потребує додаткових умов та обладнання.

6. Дослідження мотивів та інтересів осіб похилого віку показало, що 94% респондентів регулярно відвідують фізкультурно-оздоровчі заняття, 77,8% – відвідують заняття з метою оздоровлення і знають про користь фізичних вправ для організму людини, по 38,9% респондентів дотримуються режиму дня та займаються психорегуляцією. Крім того, 83,3% опитуваних харчуються повноцінно і не мають шкідливих звичок.

**Перспективи подальших розвідок** у зазначеному напрямку. Подальші дослідження слід проводити у напрямку пошуку шляхів підвищення мотивації кожної людини похилого та старшого віку до рухової активності, а також накопичувати практичний досвід позитивних змін у фізичному та психоемоційному стані людей похилого віку під час занять різними видами рухової діяльності.

#### **Література**

1. Амосов Н.М. Эксперимент

по преодолению старости. /Н.М. Амосов – Изд.: АСТ, Сталкер. – 2003 – 128с.

2. Готовцев П.И. Долголетие и физическая культура / П.И. Готовцев – М.: Физкультура и спорт, 1985, – 99с.
3. Дрейер Денни. Ци-бег. / Денни Дрейер, Кетрин Дрейер . – Издательство Тулома, 2008. – 252с.
4. Ермак Н.А. Педагогическая поддержка качества жизни пожилых людей / Н.А. Ермак – Ростов-на-Дону: ИПО ПИ ЮФУ, 2008. – 231с.
5. Круцевич Т.Ю. Теория і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту: Т.2. Методика фізичного виховання різних груп населення / Т.Ю. Круцевич. – К., 2012. –368 с.
6. Минь Л. 244 китайских упражнения для тех, кому за 40 / Л. Минь. – М.: АСТ, 2012. – 240с.
7. Никитушкина Н.Н. Развитие массовой физкультурной работы по месту жительства и отдыха населения. Методическое пособие Н.Н. Никитушкина – Изд. Москомспорт. М.: 2010. – глава 8.
8. Томпсон В. Стретчинг для здоровья и долголетия / В. Томпсо. – Ростов н / Д: Феникс, 2004. – 127с.
9. Фомин Н.А., Возрастные основы физического воспитания. / Н.А. Фомин, В.П. Филлинг, – М.: ФиС, 2004.– 176с.
10. Шимко А. Ходьба к здоровью, мыслям, медалям. / А. Шимко – В 2-х кн. – К.: 1996. –252с.

