

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії і методики фізичної культури

**ЛЕКЦІЯ №7**

**ТЕМА: ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ  
ОСІБ ПЕНСІЙНОГО ВІКУ**

Виконавець:  
доцент Ріпак М.О.

Лекцію обговорено і затверджено на засіданні кафедри теорії і методики фізичної культури (протокол №\_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року)

Зав. кафедри,  
д.фіз.вих., професор

І. Р. Боднар

## ПЛАН

1. Актуальні проблеми рухової активності людей пенсійного віку та шляхи їхнього вирішення.
2. Вплив рухової активності на організм людей пенсійного віку.
3. Завдання та види рухової активності для людей пенсійного віку.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - К.: Здоров'я, 1987. - 224 с.
2. Гакман А. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура, 2017. - С. 42-46.
3. Гакман АВ, Байдюк МЮ. Мотиваційні чинники рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку // Молодий вчений. - 2016. - 11 (39). - С. 70-73.
4. Гакман АВ. Роль рухової активності та процесів старіння для осіб похилого віку // Молодий вчений, 2018. - № 3.3. (55.3). С. 34-38.
5. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посіб. / О.М. Жданова, А.М. Тучак, В.І. Поляковський, І.В. Котова. – Луцьк: Вежа, 2000. – 248 с.
6. Павлова Ю. О. Вплив фізичної активності на формування якості життя осіб літнього віку / Ю. О. Павлова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 1(51). – С. 53–56. – doi:10.15391/sns.v.2016-1.009.
7. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. – К.: Здоров'я, 1989. – 164 с.
8. Теория и методика физического воспитания. Т. 2. Общие основы теории и методики физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
9. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.

### **1. Актуальні проблеми рухової активності людей пенсійного віку та шляхи їхнього вирішення.**

За даними ВООЗ, у період з 2015 до 2050 р. частка населення світу віком 60 років збільшиться майже вдвічі - з 12 до 22%. До 2050 р. кількість осіб віком 60 років і старше, як очікується, становитиме 2 млрд. порівняно з 900 млн. у 2015 р.

Якщо раніше старіння населення спостерігали здебільшого у високорозвинених країнах світу (наприклад, у Японії 30% населення вже старше 60 років), то зараз це явище визначають у країнах з низьким і середнім

рівнем доходу, і до 2050 р. кількість людей похилого віку там зросте до 80%. Саме тому уряди усіх країн світу зіштовхуються із серйозним викликом і роблять все можливе, щоб забезпечити готовність систем охорони здоров'я та соціальних систем максимально використати цей демографічний феномен.

Основним їхнім завданням є створення умов для покращення здоров'я і функціонування людей похилого віку. Рухова активність - один із головних елементів для вирішення цих завдань.

За даними ВООЗ, близько 3,2 млн смертей щороку пов'язані зі зниженням рухової активності. На сьогодні більшість людей старшого віку (навіть в розвинених країнах) не досягають рекомендованого рівня фізичної активності. До прикладу, більш як 60% дорослих американців старше 50 років не змогли досягти рекомендованих рівнів активності. А в Англії тільки 20% чоловіків і 17% жінок віком від 65 до 74 років змогли досягти рекомендованих рівнів рухової активності.

Відсоток осіб старше 75 років, які дотримуються рекомендацій щодо фізичної активності, наразі залишається мізерно низьким (близько 15%).

Звично, що люди старшого віку є ще менш активними, ніж дорослі. Така ситуація щодо рухової активності, окрім фізіологічних причин, зумовлена низкою об'єктивних зовнішніх умов. Онлі Рейд ще у 1991р. у своїй статті «Бар'єри для занять фізичною активністю людей старшого віку» повідомив, що близько 90% опитаних людей старшого віку вказали принаймні одну причину для занять фізичною активністю. Найпоширенішими з них були поганий стан здоров'я, біль і травми.

Окрім того, на рівень рухової активності значно впливають стан матеріального забезпечення та чинники навколишнього середовища, в якому проживають люди старшого віку.

Наявність інфраструктури (доступ до парків, спортивних майданчиків та інших місць відпочинку завдяки безпечним пішохідним доріжкам) є одним з

чинників, який визначає рівень залучення осіб літнього віку до систематичних занять фізичною культурою.

Не менш важливою є транспортна політика (безкоштовні перевезення літніх людей), яка може значно покращити рівень їхньої рухової активності.

До прикладу, у Великобританії люди поважного віку з безкоштовними пропусками в громадському транспорті не тільки подорожували частіше, але й проходили більшу відстань пішки, ніж ті, хто не отримував безкоштовного пропуску.

Інфраструктура середовища та матеріальне забезпечення суспільства не в змозі цілком вирішити проблему зниження рухової активності осіб старшого віку. Левову частку тут відіграє тісна співпраця лікарів, спеціалістів у сфері здоров'я та фізичної культури. Адже саме ці професії ідеально доповнюють одна одну у вирішенні питань покращання здоров'я, рівня фізичного стану і функціонування осіб старшого віку. Але для істотного ефекту ця співпраця повинна бути ще тіснішою, ніж вона є на сьогодні. Так, у США за останній рік близько 95% людей літнього віку відвідали свого лікаря, проте лише 62% повідомили про отримання консультацій щодо фізичної активності.

В Україні ця ситуація є набагато критичнішою, тому лікарі, спеціалісти з фізичної культури та соціальні працівники повинні мати належні знання про особливості та значення фізичної активності для людей старшого віку. Вони мають вміти правильно надавати рекомендації щодо типу, кількості, інтенсивності та частоти фізичного навантаження з метою збереження здорового і активного суспільства.

Відтак, уряди всіх країн розробляють різноманітні стратегії щодо залучення людей старшого віку до фізичної активності. Адже для вирішення цього питання необхідно досягти низки системних змін в різних сферах і на різних управлінських рівнях всередині країни та об'єднань країн загалом.

## **2. Вплив рухової активності на організм людей пенсійного віку.**

Для людей пенсійного віку важливо не тільки збільшити тривалість життя, але й зберегти його якість на належному рівні. Рухова активність відіграє важливу роль в досягненні цієї мети. Якраз рухова активність сприяє збільшенню функціональної незалежності людей старшого віку (зокрема щодо догляду за собою). Згідно з даними ВООЗ малорухливий спосіб життя є однією з 10 основних причин захворюваності та смертності. Навіть такі регулярні вправи, як ходьба і плавання, можуть сприяти збільшенню тривалості життя від 3 до 5 років.

Також науково доведено, що у людей старшого віку, які інтенсивніше і частіше виконували фізичні вправи, ризик функціонального обмеження і захворюваності знизився на 30-50%.

У 2018 р. були опубліковані результати дослідження, яке проводилося в 13 європейських країнах, щодо виявлення зв'язку між руховою активністю і хронічними захворюваннями у людей старшого віку. Встановлено, що поміж чоловіків і жінок поширеність хронічних захворювань була значно нижчою серед тих, хто повідомляв про заняття руховою активністю один раз або більше на тиждень.

Для чоловіків рухова активність один раз на тиждень була перспективно пов'язана зі зниженням ризику виникнення хронічних захворювань легень, хвороби Паркінсона і хвороби Альцгеймера. У жінок, які займалися руховою активністю один раз на тиждень, також зменшились показники хронічних захворювань, крім високого рівня холестерину в крові та раку. Рак був єдиним захворюванням, не пов'язаним з руховою активністю.

Фізичні вправи також дають змогу підтримувати індекс маси тіла в межах норми, знижують ризик утворення тромбів, допомагають стабілізувати рівень АТ і вміст глюкози в крові, що суттєво знижує ризик розвитку серцево-судинних захворювань.

Науковці встановили тісний зв'язок між діяльністю нервової системи і рівнем рухової активності. Згідно з результатами недавно проведених досліджень, опублікованими в *Journal of Alzheimer's Disease*, малорухливий спосіб життя в старшому віці може прискорити розвиток деменції. **Демéнція** (лат. *dementia* — безумство) - синдром стійкого порушення когнітивних функцій внаслідок органічного ураження мозку. Частота деменції зростає з віком: від 2 % - у віці до 65 років, до 20 % - у людей 80 років і старше. В Україні на деменцію страждають 63 тисячі людей. Щороку занеджують понад 4,5 тисячі осіб. У 40 % випадків їх спіткає судинна деменція.

Результати досліджень, в яких впродовж п'яти років аналізували дані понад 1600 людей старшого віку, підтвердили, що особи, які не виконували фізичні вправи, більш схильні до розвитку деменції, ніж ті, які виконували їх систематично.

Окрім цього, є наукові дані, які свідчать про зв'язок фізичних вправ з покращанням когнітивних функцій (уваги, мислення, швидкості опрацювання інформації), а також зі зниженим ризиком розвитку когнітивних дефіцитів різних видів у фізично активних людей старшого віку.

Отже, позитивний вплив рухової активності на здоров'я людей старшого віку є суттєвим і доказаний результатами наукових досліджень різних рівнів, проведених у багатьох країнах світу. Водночас відсутність інформації про користь і види рухової активності серед широкого загалу населення є значною перешкодою для системних занять фізичними вправами людей старшого віку.

Численні дослідження вітчизняних і зарубіжних учених свідчать, що процес старіння організму може бути істотно сповільнений за допомогою систематичних занять фізичними вправами, які стимулюють діяльність ендокринної системи, покращують обмін речовин, попереджують розвиток дегенеративних змін в органах і тканинах, підвищують витривалість нервової системи й можливості пристосування людини до умов навколишнього

середовища. Зрештою раціональна рухова активність сприяє збереженню здоров'я, підвищенню працездатності, життєвої активності.

### 3. Завдання та види рухової активності для людей пенсійного віку

Завдання фізичного виховання:

- Використовувати можливості, які надає фізична культура для збереження активної життєвої позиції.
- Сприяти збереженню загальної та фізичної працездатності, профілактиці захворювань, протидії віковим інволюційним процесам.
- Реалізувати фізкультурно-освітні знання, уміння та навички для продовження фізичного самовиховання та участі у фізичній підготовці підростаючого покоління.

Виділяють наступні напрями використання засобів фізичної культури в житті дорослого населення (включаючи режим позаробочого і робочого часу).

1. **Побутовий фізкультурно-гігієнічний** напрям - використання засобів фізичної культури для відновлення працездатності і зміцнення здоров'я в умовах домашнього побуту, дотримання гігієнічно виправданого режиму життя.

2. **Масовий оздоровчо-рекреативний** напрям - використання засобів фізичної культури при колективній організації культурного дозвілля, здорового відпочинку у відпускний період або у вихідні дні.

3. **Загальнопідготовчий** напрям - загальна фізична підготовка в формі планомірних секційних, групових або індивідуальних занять.

4. **Спортивний** напрям - спеціалізовані заняття спортом в секціях або індивідуально.

5. **Професійно-прикладний** напрям - використання засобів фізичної культури в режимі робочого дня і спеціальні форми професійно-прикладної фізичної підготовки.

П'ятий напрям реалізується в своїх найбільш поширених формах: виробнича фізична культура (або виробнича гімнастика).

6. Лікувальний **фізкультурно-реабілітаційний** напрям - використання засобів фізичної культури в системі лікувальних заходів для відновлення здоров'я або окремих функцій, втрачених або знижених внаслідок захворювань або травм.

7. **Військово-прикладна** фізична підготовка, розрахована на військовослужбовців.

Кожен з цих напрямів характеризується своїми власними задачами, особливостями засобів, методів і форм організації занять, хоча можливий частковий збіг. Сукупність цих напрямів дозволяє забезпечувати достовірно масовий характер фізкультурного руху, ефективно вирішувати його загальні соціальні задачі і гнучко задовольняти різноманітні індивідуальні запити трудящих в області фізичної культури.

Безперечно, що регулярна рухова активність забезпечує позитивний вплив на діяльність органів і систем організму людей старшого віку. Але залежно від обраного виду активності вплив на організм і на фізичні показники буде різний. Власне тому важливо чітко розуміти мету майбутніх занять і завдання, які ми хочемо вирішити, займаючись руховою активністю.

Найбільш актуальною і значущою для людей старшого віку у повсякденності є загальна витривалість організму. Окрім неї слід звертати увагу на підтримку інших фізичних показників (сили, гнучкості, координації, рівноваги). Така стратегія роботи забезпечуватиме високу якість життя, мінімізуючи ризики падіння, що є надзвичайно важливим для людей старшого віку.

Отже, найбільш поширеним видом рухової активності серед людей старшого віку є аеробні навантаження. Аеробні вправи - це будь-які види рухової діяльності, які можна виконувати протягом тривалого часу і які потребують залучення в роботу великих груп м'язів. До цього виду активності



належать ходьба, танці, плавання, водна аеробіка, біг, їзда на велосипеді, теніс тощо.

Згідно із рекомендаціями ВООЗ та Американської кардіологічної асоціації (АНА) слід займатись аеробними видами активності помірної інтенсивності протягом 30 хв п'ять разів на тиждень (150 хв/тиж) або впродовж 20 хв тричі на тиждень виконувати вправи високої інтенсивності. Мінімальна тривалість заняття має становити не менше 10 хв. Якщо хронічні захворювання ускладнюють досягнення 150 хв тренувань/щотижня, люди літнього віку повинні залишатись фізично активними у міру своїх можливостей. З метою уникнення надмірної втоми і зниження ризику травмувань варто виконувати аеробні вправи принаймні три дні на тиждень.

Безперечно, завдяки аеробній активності буде збільшуватись не тільки витривалість, але й м'язова сила. Але більший ефект для тренування цього фізичного показника дадуть силові вправи з використанням тренажерів, гантелей, резин, з обтяженням власного тіла. Протоколи силових тренувань людей старшого віку передбачають заняття принаймні два дні на тиждень, включаючи в роботу всі основні групи м'язів: ноги, стегна, спини, живіт, плечі та руки. Кожну із вправ слід виконувати до відчуття м'язової втоми (це переважно 8-12 повторень).

Надзвичайно важливим в роботі зі старшими людьми є мінімізація ризику падіння, що здебільшого досягається за рахунок виконань різновидів вправ на покращання рівноваги, особливо зважаючи, що наукові дослідження щодо розвитку рівноваги у людей старшого віку не такі масштабні, як для розвитку сили і виконання аеробних тренувань. Але є очевидним, що важливим компонентом попередження падінь вважаються вправи на нестійких поверхнях і вправи для збільшення сили м'язів нижніх кінцівок. Згідно з даними деяких досліджень встановлено, що покращання результатів балансу у людей старшого віку на 80% вдається досягти всього за 14 тиж тренувань (тривалістю 1,5 год кожне).

Людам старшого віку рекомендовано три дні і більше на тиждень тренувати рівновагу. Прикладами вправ у домашніх умовах може бути ходьба спиною вперед, боком, схресним кроком.

Важливо, що люди старшого віку із хронічними захворюваннями перед початком рухової активності обов'язково мають проконсультуватись з лікарем.

Ще один вид рухової активності, який незмінно є у кожної людини незалежно від соціального статусу, професії, віку і статі, це випадкова рухова активність. Під цим терміном розуміють ті види діяльності, якими займається будь-яка людина впродовж дня під час виконання повсякденних справ. Зазвичай ця рухова активність має низьку інтенсивність. Однак за результатами деяких досліджень навіть така рухова активність позитивно впливає на діяльність серцево-судинної системи у людей молодшого віку. Але, на жаль, через невелику кількість досліджень щодо цього виду рухової активності важко об'єктивно підтвердити її ефективність у людей старшого віку.

Успішність реалізації завдань рухової активності залежить як від внутрішньої, так і зовнішньої мотивації, які спрямовані на розширення соціальних зв'язків (комунікацій), підтримку стабільного здоров'я, проведення повноцінного дозвілля.

Дослідження рівнів рухової активності засвідчив, що похилі люди вкрай рідко займаються спеціально організованою руховою активністю, більшість часу доби досліджувані затрачають на сидячий та малий рівні рухової активності. Проте 16,6% часу респонденти затрачають на середній рівень рухової активності, це прогулянки, пересування пішки, праця в домашніх умовах, ранкова гігієнічна гімнастика та ін. Це, на нашу думку зумовлено тим що дані люди відвідають оздоровчі центри, фітнес клуби у вільний час 2-3 рази на тиждень, що викликає звичку більше рухатися.

При організації фітнес занять з особами похилого віку необхідність враховувати вікові особливості організму. Після 50 років починає зменшуватися збудливість кори головного мозку та рухливість нервових

процесів, знижується сила процесів збудження та гальмування, що пов'язано із виснаженням нервових клітин. Тому в похилому і старшому віці необхідний більш тривалий відпочинок після фізичної та розумової праці. Фізичні вправи на швидкість, які виконуються з великою напругою призводять до втоми й негативно впливають на організм.

Вік впливає на структурні зміни м'язової тканини серця, на кровопостачання серцевого м'язу, на еластичність стінок його судин. При значній недостатності кровопостачання серцевого м'язу фізичні вправи викликають задишку й болі в серці. У процесі старіння стає більш тривалою стадія впрацьовування організму на початковому етапі праці, збільшується тривалість відновлювальних процесів. Можливості серцево – судинної та дихальної систем пристосуватись до умов напруженої м'язової діяльності значно обмежені. Перелічені симптоми старіння не обов'язково притаманні кожній людині похилого і старшого віку.

Високий рівень функціональних показників у похилому віці простежується лише в тих осіб, рухова активність яких включала спеціально організовані заняття фізичними вправами.

Під час оздоровчого фітнес тренування із особами пенсійного віку необхідно дотримуватись наступних правил:

- фізичні вправи повинні бути суворо дозовані за кількістю повторень, темпом виконання та амплітудою рухів;
- вправи із силовою напругою (еспандером, еластичним бинтом, гантелями) необхідно чергувати з вправами на розслаблення;
- після кожної серії з 3-4-х вправ загальнорозвиваючого характеру необхідно виконувати дихальні вправи;
- для виконання вправ слід обирати найбільш зручне вихідне положення;
- з метою уникнення перевантаження доцільно дотримуватися принципу «розсіювання» навантаження, тобто чергувати вправи для верхніх кінцівок з вправами для ніг або тулуба.

У оздоровчих фітнес заняттях з особами похилого та старшого віку обов'язково збільшують тривалість підготовчої та заключної частини заняття. В основну частину заняття включають паузи для активного та пасивного відпочинку.

Зі збільшенням віку людини загальний обсяг м'язової роботи, по можливості, підтримується на досягнутому рівні, а інтенсивність знижується. Особи похилого віку, приступаючи до занять фізичними вправами після перерви, часто переоцінюють свої можливості. Підвищений емоційний стан може послабити суб'єктивні відчуття втоми, що необхідно враховувати при регулюванні навантаження. Одним з найбільш простих та інформативних методів контролю є систематичне визначення ЧСС. Якщо об'єктивні показники (ЧСС) і суб'єктивні (самопочуття) свідчать про те, що відповідні фізичні вправи виконуються легко, то навантаження у оздоровчих фітнес заняттях поступово підвищується за рахунок збільшення тривалості заняття. У похилому і старшому віці процес відновлення після фізичних навантажень істотно уповільнюється, тому оздоровчі фітнес заняття з особами пенсійного віку проводяться 2-3 рази на тиждень із щоденною ранковою гігієнічною гімнастикою.

Рухова активність буде достатньо ефективною лише у сполученні з іншими складовими здорового способу життя, які є обов'язковою умовою досягнення людиною творчого довголіття.