

- (Istambul, 2006): Europejska Karta Przeciwdziałania Otyłości. – Światowa Organizacja Zdrowia (Genewa, 2007): Przewodnik dla opartych na populacji podejść zwiększania poziomów aktywności fizycznej. Wdrożenie globalnej strategii WHO dotyczącej żywienia, aktywności fizycznej i zdrowia.
6. European Commission. (1998): The European model of sport. From
  7. European Commission. (1999): A Pan EU Survey on consumer attitudes to physical activity, body weight and health. Luxembourg: IFES.
  8. European Commission. (2007): White paper on Sport. Official Publications of the European Communities Luxembourg.
  9. European Council. (2000): Declaration on the specific characteristic of sport and its function in Europe, of which account should be taken in implementing common policies. Nicea.
  10. Piątkowska M., Aktywność fizyczna Polaków w kontekście badań europejskich / M.Piātkowska, J.Zysko. W: J.Nowocien, J.Chelmecki (red.) // Społeczno-edukacyjne oblicza współczesnego sportu i olimpizmu. AWF, Warszawa, 2010. – P. 117–128.
  11. Stula A. Wytyczne Unii Europejskiej w zakresie aktywności fizycznej w Polsce, stan i realizacja w opinii ekspertów / A.Stula B.Graczykowska, K.Lukowiecki. – W: Vedecke Prace, 2013. – P. 17–29.
  12. Wytyczne UE dotyczące aktywności fizycznej, 2008.
  13. Zysko J. Zmiany we współczesnych systemach zarządzania sportem wyczynowym w wybranych krajach europejskich / J.Zysko. – AWF Warszawa, 2008.

## ВПЛИВ ДЕМОГРАФІЧНИХ ЧИННИКІВ НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ УКРАЇНИ І ПОЛЬЩІ

**Назар Куриш**

*Львівський державний університет фізичної культури*

В публікаціях численних дослідників подано природу мотивації і демотивації осіб похилого віку до занять фізичними вправами [3,4,6]. У класифікації бар'єрів, що представлені вітчизняними і зарубіжними фахівцями, найчастіше наводяться такі: пізнавальні, що базуються на низькому рівні знань з фізичної культури і вмінь їх використовувати; психологічні – нестача стійкої мотивації, обмежені прагнення, страх бути осміяним, або отримати травму; економічні – обмежені фінансові

можливості для того, щоб активно брати участь у рекреаційній діяльності, погані житлові умови, високі ціни на рекреаційні і туристичні послуги; культурні – полягають у відсутності стійких традицій активного проведення вільного часу. Як додаткові перешкоди, вказуються також організаційні бар'єри і відсутність відповідної спортивно-рекреаційної інфраструктури [1].

Особливості рекреаційної активності людей похилого віку значною мірою залежать від біологічних та суспільних характеристик особистості [2]. До таких характеристик належать: вік, стать, освіта, професія, місце і умови проживання, матеріальне становище, соціальний стан, структура сім'ї, стан здоров'я, потреби і бажання.

Вік людини найчастіше сприймається у суспільстві, як суттєва перешкода для занять фізичними вправами. Дослідники визначають вік як демографічний бар'єр (в розумінні природної неможливості рухової активності), доволі часто збільшення віку супроводжується зниженням рівня матеріального стану, погіршенням житлових умов [5]. Вік нерідко спричиняє стереотипи поведінки: людина у «відповідності» до віку, згідно з історичними зразками поведінки, має свої обов'язки у родині. Особливо такі «зразки поведінки» стосуються жінок.

**Мета дослідження:** проаналізувати демографічні характеристики осіб похилого віку України і Польщі і дослідити їх вплив на рухову активність названого контингенту.

У нашому дослідженні ми визнали за необхідне вивчити залежність рухової активності осіб похилого віку від демографічних, соціально-психологічних та біологічних чинників.

**Методи дослідження.** Результати теоретичного дослідження дозволяють стверджувати, що суспільно-психологічні бар'єри є найскладнішими для подолання, оскільки вони знаходяться глибоко у свідомості людини і походять з переконань, звичок і навичок (часто помилкових і шкідливих для самої людини), саме тому нівелювання таких бар'єрів може тривати довго.

Для вирішення поставленого завдання була використана анкета, яка містила запитання щодо місця проживання, статі, віку, довжини і маси тіла, освіти, сімейного стану, кількості дітей, умов проживання, обов'язків у сім'ї, житлових умов, економічного становища, а також мотивації до рухової активності.

**Результати дослідження.** В анкетуванні взяли участь респонденти віком 55–75 років, мешканці України і Польщі. Середній вік опитаних українців становив 63.7 років (жінок – 63 роки, чоловіків – 67 років). У респондентів з Польщі середній вік становив – 65.8 років (жінок – 65.6, чоловіків – 66.8 років).

Більшість респондентів-українців мають вищу освіту: середній показник становить 83.5 %, показник жінок перевищує середній і становить 84.4 %, чоловіків – 79.6 %. Серед опитаних громадян Польщі вищу освіту мають 54.11 %, в їх числі жінок – 53.04 %, чоловіків – 59.65 %. Середню освіту має значно менша кількість опитаних громадян України, порівняно з учасниками анкетування з Польщі – 4.3 % в Україні проти 39.1 % опитаних Польщі ( $p < 0.001$ ).

Серед представників України і Польщі переважають особи, які перебувають у шлюбі, це 57 % і 39.38 % відповідно. Водночас у представників України частка одружених є достовірно більшою ( $p < 0.05$ ). Другою за чисельністю соціальною групою серед представників обох країн є вдови і вдівці – 21.2 % в Україні і 30.6 % у Польщі. Більшою є кількість самотніх серед представників Польщі, проте достовірної різниці не виявлено ( $p > 0.05$ ). Третьою за чисельністю є група осіб розлучених, а найменшою – неодружених. Серед осіб розлучених і неодружених не виявлено достовірної різниці між представниками України і Польщі. Порівняння характеристик жінок і чоловіків мають, в цілому, подібні тенденції. Переважна більшість респондентів мають дітей: в Україні 87 %, у Польщі – 84.14 %.

Одним з питань анкети, відповідь на яке дозволяє опосередковано оцінити наявність вільного часу опитаних, є характеристика умов проживання та структура родини респондентів. Достовірно меншою серед опитаних України є частка тих, які проживають самотньо – 26.2 % проти 43.1 % у Польщі ( $p < 0.05$ ). Відповідно більше респондентів України проживають із родиною. Не виявлено достовірної різниці між кількістю опитаних в Україні і Польщі, які проживають із чоловіком, або дружиною ( $p > 0.05$ ). Водночас, серед респондентів України достовірно більшою є кількість неодружених, розлучених чи овдовілих, які проживають не самі, а у родині – з дітьми, або з онуками ( $p < 0.05$ ).

Встановлено, що 69.23 % опитуваних українців допомагають своїм дітям у вихованні онуків, з них 25.77 % – систематично, 43.46 % – час

від часу; 25 % опитаних здійснюють опіку над батьками, з них 18,07 % – систематично, 6,92 % – час від часу. Подібні результати отримано в ході опитування поляків: 60,06 % допомагають своїм дітям у вихованні онуків, 24,08 % – систематично, 35,98 % – час від часу, 17 % здійснюють опіку над батьками, з них, 9,92 % – систематично, а 7,08 % – час від часу. За вказаними показниками достовірної різниці між респондентами України і Польщі не виявлено ( $p > 0,05$ ).

У респондентів України встановлено вищий рівень рухової активності (РА) у чоловіків: вищими є показники загальної, рекреаційної, робочої, домашньої, а також РА пересування.

В другому періоді похилого віку встановлено вищі показники ЗРА переважно за рахунок збільшення частки рекреаційної і домашньої РА. Натомість в першому періоді встановлено вищі показники робочої РА і РА пересування.

Нами встановлено залежність рівня РА осіб похилого віку України від рівня освіти. Найвищі показники загальної РА констатовано у осіб з вищою і середньою освітою. Показники рекреаційної РА є найвищими у осіб з вищою освітою (1460 МЕТ/хв. на тиждень), у респондентів із середньою освітою є найнижчою (319 МЕТ/хв. на тиждень). Водночас особи із середньою освітою мають найвищий рівень робочої (3391 МЕТ/хв. на тиждень) і домашньої РА (5475 МЕТ/хв. на тиждень).

Сімейний стан учасників дослідження з України найістотніше впливає на показники рекреаційної РА: найвищими є показники у осіб неодружених (2228 МЕТ/хв. на тиждень) і розлучених (1723 МЕТ/хв. на тиждень), нижчими – у осіб одружених (1353 МЕТ/хв. на тиждень), а найнижчими у осіб овдовілих (819 МЕТ/хв. на тиждень).

На показники РА не впливають умови проживання респондентів. Натомість значно змінюються показники рекреаційної РА в залежності від того чи допомагають вони своїм дітям у вихованні онуків, а також батькам, які потребують опіки. Особи, які не здійснюють опіки в родині, мають найвищий рівень рекреаційної РА.

У громадян похилого віку Польщі виявлено інші тенденції впливу демографічних чинників на РА осіб. Жінки мають вищі показники всіх видів РА (загальної, рекреаційної, домашньої, а також пересування; виняток становить робоча РА. На відміну від досліджуваних України, у яких вищою є РА у першій половині похилого віку за усіма видами РА.

У респондентів Польщі на рівень РА не впливають такі демографічні чинники як освіта, сімейний стан, умови проживання. Натомість досліджувані які систематично здійснюють допомогу у вихованні онуків мають нижчий рівень рекреаційної РА.

Таким чином, встановлено, що демографічні чинники мають істотний вплив на рухову активність осіб похилого віку України і Польщі.

#### *Література:*

1. Les A. Sprawność funkcjonalna jako czynnik warunkujący jakość życia kobiet w starszym wieku: Praca doktorska /A.Leś. –Warszawa: AWF. – 2009. – 77 s.
2. Lobożewicz T. Stan i uwarunkowania aktywności ruchowej ludzi w starszym wieku w Polsce/T.Lobożewicz. –Warszawa: Wydawnictwo AWF, 1991. –68 s.
3. Physical activity and older adults: a review of health benefits and the effectiveness of interventions // Taylor A. H., Cable N.T., Faulkner G., Hillsdon M., Narici M. // *Jornal Sports Science*. – 2004. –22(8). – 703–725s.
4. Physical Activity Enhances Long-Term Quality of Life in Older Adults: Efficacy, Esteem and Affective Influences // Elavsky S., Meauley E., Motl R. W., Konopack J.F., Marquez D. X., Hu L., Jerome G. J., Diener E. / *Annals of Behavioral Medicine*. –2005. – № 30. – 138–145 c.
5. Prout H. T. Psychotherapy with persons who have mental retardation/ H. T. Prout, K. M. Nowak-Drabik // Prout H. T., Nowak-Drabik K. M. / *An evaluation of effectiveness American Journal on Mental Retardation*, 2003. – 108(2). – С. 82–93.
6. Rejeski W. J. Physical activity and quality of life in older adults / Rejeski W. J., Mihalko S. L. // *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*. – 2001. – № 56. – 23–35 c.

## ФОРМИ ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

**Ольга Жданова, Любов Чеховська**

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Постановка проблеми.** Україна займає 150 місце серед 223 країн світу за показником середньої тривалості життя. Мешканці нашої країни живуть на 10 років менше, ніж у Євросоюзі та багатьох країнах СНД.