

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ОЗДОРОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Нагалія Хабалюк

Львівський державний університет фізичної культури

Людство старіє все стрімкіше: до 2022 р. число людей віком від 60 років перевищить 1 млрд (UNFPA) [3]. За прогнозами експертів ООН, до 2050 р. кількість осіб похилого віку становитиме третину від загальної чисельності населення планети. Отже, до середини століття людей «срібного віку» буде більше, ніж дітей молодших 15 років. Слід зазначити, що чисельність населення підтримуватиметься головним чином не за рахунок народжуваності, а тривалості життя [3]. Такі тенденції загального старіння населення зафіксовані також у процесі досліджень комплексного демографічного прогнозу України у період до 2050 р. [7]. Україна за часткою населення віком понад 60 років входить до 30 найстаріших держав світу, посідаючи наразі 25-26-те місце (поділяє із Норвегією) [3, 7].

Вагомий вплив на оздоровлення людей похилого віку має фізична активність. Вона, в свою чергу, посилює функції опорно-рухового апарату та покращує процес обміну речовин.

Навчання про моторно-вісцеральні рефлекси доводить взаємозв'язок діяльності рухового апарата, кістякових м'язів і вегетативних органів. У результаті недостатньої рухової активності в організмі людини порушуються нервово-рефлекторні зв'язки, закладені природою й закріплені в процесі важкої фізичної праці, що приводить до розладу регуляції діяльності серцево-судинної і інших систем, порушенню обміну речовин і розвитку дегенеративних захворювань (атеросклероз та ін.) [6]. Для нормального функціонування людського організму й збереження здоров'я необхідна адекватна “доза” рухової активності [6].

Аналіз та науково-методичної літератури показав, що для досягнення оздоровчого ефекту під час занять фізичною культурою необхідно дотримуватись певних правил:

- фізичне навантаження повинно бути адекватним і плануватися відповідно з можливостями тих, хто займається;

- необхідно забезпечити регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю і самоконтролю;
- дотримання систематичності (регулярності занять), поступового підвищення навантаження.

Найбільш адекватним вираженням кількості зробленої м'язової роботи є величина енерговитрат [2].

Фізична активність є одним із найдешевших і кращих способів поліпшити здоров'я людей літнього віку. Відомо, що регулярні фізичні навантаження необхідні при серцево-судинних захворюваннях, остеопорозах і остеопорозах, гіпертонії тощо [2].

Очевидно, що для підвищення ефективності фізичних навантажень необхідно визначити їх оптимальну тривалість, потужність та характер [4].

Фізичні вправи, що позитивно впливають на ступінь задоволення матеріальних, культурних та духовних потреб життя людей похилого віку є вправи аеробного спрямування, силові (ізометричні та ізотонічні) та вправи на гнучкість [5]. Також рекомендують тривалі прогулянки рівниною чи у горах, нордлік вокінг, танці, плавання, прогулянки кінями тощо [5]. Взимку корисно займатися зимовими видами рухової активності (катання на ковзанах, пересування на лижах та ін.). Проте не зважаючи на вікову градацію люди похилого віку можуть мати різний рівень фізичного стану, тому перед початком занять необхідна консультація лікаря, а особливо кардіолога та ортопеда.

Постійне виконання фізичних вправ зменшує ризик серцево-судинних захворювань [1].

За допомогою силових навантажень у людей похилого віку збільшується сила, що сприяє сповільненню вікових змін (старіння). Спостерігається також нормалізація АТ (артеріального тиску), поліпшується кровопостачання мозку та серцевого м'яза. Крім того, регулярна фізична активність поліпшує настрій та сприяє кращій опірності до стресів, допомагає уникнути або подолати фобії та депресію, усуває гормональний дисбаланс, зміцнює імунітет, поліпшує мінералізацію кісткової тканини зміцнює сон, дозволяє зменшити захворюваність на рак тощо [1].

Висновок. Для оздоровлення організму та покращення якості життя, щоб залишатись у хорошому фізичному, психічному та соціальному добробуті необхідно повсякденно займатись фізичними вправами.

не ігнорувати ранкову гімнастику, вести активний спосіб життя та отримувати задоволення від фізичних навантажень. Як результат люди похилого віку будуть відчувати себе потрібними як для себе, своїх близьких так і для суспільства загалом.

Література:

1. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – К. : Здоровье, 1989. – 216 с.
2. Иванова О. А. Все возрасты покорны / О. А. Иванова, О. М. Дикаревич // Здоровье. – 1993. – №9. – С. 42–43.
3. Комплексний демографічний прогноз України на період до 2050 р. (колектив авторів)/ за ред. чл.-кор. НАНУ, д-ра екон. наук, проф. Е.М. Лібанової. – К.: Український центр соціальних реформ, 2006. – 138 с.
4. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Т. Ю. Круцевич. – К., 2000. – 44 с.
5. Мачерет Е.А.Старение и двигательные возможности / Е. А. Мачерет, В.П. Замостян, В.П. Лисенюк. – К., 1985. – 153 с.
6. Могендович М.Р. Рефлекторное взаимодействие локомоторной и висцеральной систем / М.Р. Могендович. – Л.: Медгиз. – 1957. – 429 с.
7. Чайківська В. В. Демографічні прогнози для України / В. В. Чайківська, І. Я. Пінчук // Новости медицины и фармации. – 2010. – № 13–14. (333–334). – С. 13–14.