

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ МОЛОДІ ТА СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЗАХІДНОЇ ПАРАНИ (БРАЗИЛІЯ)
ЛИТОВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я
НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ



Матеріали XIV Міжнародної
науково-практичної конференції
(10–11 травня 2024 року)

За загальною редакцією Любові ЧЕХОВСЬКОЇ

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2024

5. Fernandez D, Wilkins SS, Melrose RJ, Hall KM, Abbate LM, Morey MC, Castle SC, Zeng A, Lee CC. Physical Function Effects of Live Video Group Exercise Interventions for Older Adults: A Systematic Review and Veteran's Gerofit Group Case Study. *Telemedicine and e-Health*. 2023 Jun 1;29(6):829-40. [HTML](#)

УДК 379.8:796.035-053.9

ОРГАНІЗАЦІЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

Людмила Рибак¹, Олег Рибак¹, Карл Банковський²

*¹Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

*²Педагогічний коледж Львівського національного університету
імені Івана Франка, м. Львів, Україна*

Актуальність. Актуальною проблемою сучасного суспільства є вплив на якість життя осіб похилого віку фізичної активності в контексті їх функціональних можливостей, які з віком знижуються. Однак сьогодні не до кінця з'ясовано, якою мірою втрата цих можливостей є невід'ємною ознакою старіння, а якою мірою вона залежить від зміни способу життя, зокрема й фізичної активності. Доволі обґрунтованим видається припущення, що наявний рівень фізичної активності є надзвичайно важливим для ефективної адаптації до різних умов функціонування [1]. Проте специфіка організму літніх осіб і поточний стан їхнього здоров'я вимагають спеціальних підходів до планування їхньої рухової активності.

Мета дослідження – розкрити особливості організації рекреаційних занять для осіб похилого віку.

Результати дослідження. Критичний аналіз й узагальнення даних спеціальної літератури, документальних матеріалів, контенту мережі «Інтернет», а також передового досвіду

занять осіб похилого віку різними формами фізичної активності дав змогу розробити основні вимоги й принципи її застосування для літніх осіб.

Існують досить істотні індивідуальні варіації більшості реакцій організму на певну дозу рухової активності. Правильне дозування вправ і конкретні результати для здоров'я залежать від принципів, закладених в основу їх добору й планування. Рекомендовані вправи мають бути здійсненими й безпечними, а також приносити задоволення. Виконання вправ помірної інтенсивності достатньо ефективно й дає змогу досягти належних результатів, бо загальний обсяг фізичної активності виявився важливішим за її тип, інтенсивність чи тривалість [2].

Фахівці ВООЗ рекомендують особам похилого віку займатися помірною фізичною активністю принаймні п'ять разів на тиждень по 30 хвилин або дуже інтенсивною фізичною активністю 20 хвилин хоча б тричі на тиждень [3]. Для збільшення м'язової сили й витривалості рекомендовано займатися 2–3 рази на тиждень.

Основною метою фізичної активності людей похилого віку є уповільнення інволюційних процесів в їхньому організмі й підтримання функціональної ефективності (наприклад, виконання різних локомоцій, самообслуговування, автономія, економічна незалежність тощо). Людям похилого віку доцільно добирати такі види фізичної активності, які будуть їм найбільш бажаними. Згідно з результатами дослідження [4], найбільш популярними видами фізичної активності для них є гімнастика, а також танці, плавання, вправи у воді й скандинавська ходьба. Так звана аеробна активність – виконання вправ, що розвивають витривалість, дає змогу залучати до роботи понад 30% усіх скелетних м'язів людини. Прикладами цього виду фізичної активності є динамічна ходьба, піші марші, скандинавська ходьба, їзда на велосипеді, танці, а також плавання. Під час виконання аеробних навантажень спостерігається підвищення

ЧСС, а енергія для їх виконання надходить від аеробних процесів, що відбуваються в організмі. Для людей похилого віку інтервальні фізичні навантаження, які передбачають чергування вправ вищої інтенсивності з періодами відпочинку 1–6 хв, є безпечнішими й кориснішими, ніж постійні.

Виконання зміцнювальних фізичних вправ (силових тренувань, вправ з еластичними стрічками, з власною вагою – віджимання, присідання тощо) дає змогу підвищувати тонус скелетних м'язів і збільшувати їхню силу, а згодом – виконувати більш тривалу й важчу фізичну роботу в процесі повсякденної діяльності (наприклад, підійматися сходами, переносити важкі предмети, працювати на городі тощо) [5]. Не слід забувати й про вправи на вдосконалення балансу (тайцзи, йогу, танці), вправи на координацію (скандинавську ходьбу, аквафітнес, зумбу) і вправи на гнучкість (пілатес, стретчинг).

Висновок. Фізична активність має бути і є обов'язком сучасної людини, вона повинна стати невід'ємною частиною повсякденного життя, тому кожен має на будь-якому етапі життя (навіть у похилому віці) регулярно виконувати фізичні вправи різної форми. Тож позитивну роль цілеспрямованого застосування правильно дібраних і суворо регламентованих фізичних вправ для отримання фізичного і психічного ефекту у вигляді поліпшення здоров'я й рівня фізичної підготовленості, а також гальмування інволюційних процесів як оздоровчого тренування важко переоцінити.

Список використаних джерел

1. Андреева О., Гакман, А. Залучення осіб похилого віку до оздоровчої рухової активності. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт.* 2019. № 33. С. 34–39.
2. Czarniecki D., Skalski D. W., Kowalski D., Graczyk M., Kindzer B., Gaynulina I. Pozytywny wpływ ruchu i aktywności

fizycznej na organizm człowieka. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. № 12. С. 98–106.

3. Global recommendations on physical activity for health. Geneva : World Health Organization, 2010. 58 p.

4. Ogonowska-Słodownik A., Kosmol A., Morgulec-Adamowicz N. Aktywność fizyczna, skład ciała i sprawność funkcjonalna kobiet powyżej 60 roku życia uczestniczących w zorganizowanej aktywności fizycznej. *Gerontologia Polska*. 2016. № 24. S. 102–108.

5. Павлова Ю., Виноградський Б., Шеремета С. Вплив силових навантажень на якість життя і фізичне здоров'я. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини*, м. Львів, 13–15 квітня 2016 р. Львів, 2016. Вип. 20, т. 4. С. 103–109.

UDC 612.013:159.942-054.73

**JAKOŚĆ ŻYCIA I STAN PSYCHO-EMOCJONALNY
Kobiet w okresie wczesnej dorosłości,
jako osób wewnętrznie przemieszczonych**

Olena Andrieieva, Anna Hakman, Anna Volosiuk

*Narodowy Uniwersytet Wychowania Fizycznego i Sportu Ukrainy,
Kijów, Ukraina*

Wstęp. Pełnowymiarowa inwazja Federacji Rosyjskiej na Ukrainę w dniu 24 lutego 2022 r. i ciągle ostrzały całego jej terytorium wywołały największą migrację ludności od czasu uzyskania niepodległości. Na początku marca 2022 r. odnotowano migrację około 3,5 miliona osób, które zostały zmuszone do opuszczenia swoich domów w poszukiwaniu bezpieczeństwa, ochrony i pomocy [5]. Większość z nich otrzymała status osób wewnętrznie przesiedlonych (ang. IDP – internally displaced person, ukr. ВПО) [1]. Wydarzenia, które spowodowały migrację, utratę bliskich, zmianę miejsca zamieszkania, adaptację do