

ОЗДОРОВЧІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ЛІТНЬОМУ ВІЦІ

Визначено роль і місце фізичної активності у життєдіяльності людей літнього віку. Викладено сучасні уявлення щодо старіння людини, наведено різновиди та обсяги фізичної активності літніх людей. Шляхом анкетування визначено мотиваційні фактори занять фізичною активністю людей літнього віку.

Зазначено, що при організації занять фізичною активністю літніх людей необхідно враховувати вікові відмінності та психологічну сумісність партнерів при виборі і виконанні вправ.

Ключові слова: літній вік, старіння, фізична активність, геронтологія, геріатрія.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Населення є найбільшим багатством кожної країни. Його чисельність і якість визначають перспективи розвитку суспільства [7]. Це обумовлює пильну увагу до питань характеристики народонаселення, особливостей і тенденцій медико-демографічних процесів.

Подовження тривалості життя та постаріння населення є найбільш характерним демографічним явищем сучасної епохи, у той час процеси постаріння українського населення є наслідком зниження народжуваності і зменшення частки осіб молодого віку у загальній структурі населення, а не подовженням тривалості життя [3; 7].

Старіння безпосередньо впливає на формування показників громадського здоров'я і в майбутньому його вплив посилюватиметься. Згідно з доповіддю ООН в цілях забезпечення дискусії в рамках Другої Всесвітньої асамблеї з проблем постаріння в Мадриді (8-12 квітня 2002 р.), до 2050 р. чисельність людей похилого віку у світі вперше перевищить чисельність молодих [7].

Пов'язане з постарінням населення збільшення поширеності хронічної патології потребує адекватного впровадження ефективних механізмів профілактики хронічних неінфекційних захворювань, що стали основною причиною передчасної смертності людей [4; 8].

Фізична активність, що використовується людьми літнього віку з метою підвищення їх життєздатності, забезпечує природну стимуляцію регуляторно-приспосувальних механізмів людини і вигідно відрізняється від медикаментозних засобів лікування.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Як засвідчив аналіз праць науковців [1-2; 4-7; 8], оптимальна фізична активність разом із раціональним харчуванням та способом життя підвищує працездатність людини, її тривалість життя, запобігає багатьом хворобам, сприяє покращенню здоров'я загалом.

Біологічна природа людини не виносить бездіяльності, оскільки без руху немає життя, тому фізична активність є однією з основних біологічних потреб людини протягом усього життя [4].

Формулювання цілей статті. Метою дослідження є вивчення проблеми фізичної активності людей літнього віку як основної біологічної потреби.

Методи дослідження – аналіз наукової літератури та медичної документації; анкетування; методи математичної статистики. Дослідження проводилось на базі фізіотерапевтичного відділення міської поліклініки м. Кам'янець-Подільського. В дослідженні взяли участь 45 осіб літнього віку (71,1% – жінки, 28,9% – чоловіки).

Виклад основного матеріалу дослідження. Старіння – процес неминучий, який спрямований на інволюцію основних фізіологічних систем організму людини. Результатом старіння є старість, але детермінованості процесів вікової деградації організму можна протиставити превентивні механізми [1; 4].

Проблеми старіння вивчаються геронтологією – наукою про причини і механізми процесів старіння і гериатрією – наукою, що вивчає хвороби в старості. На сьогодні існує декілька вікових класифікацій пізнього періоду життя людини:

- *Вікова класифікація пізнього періоду життя людини (міжнародна):*
 - а) літній вік (61-75 р.);
 - б) старечий (76-90 р.);
 - в) довгожителі (старші за 90 р.).
- *Вікова класифікація пізнього періоду життя людини (Європейського регіонального бюро ВООЗ) (1963):*
 - а) літні (немолоді, підстаркуваті) - 60-74 р.;
 - б) старі - 75р. і старші;
 - в) довгожителі - 90 р. і старші.
- *Комітет експертів ВООЗ (1992), згідно рішення ООН (1980), рекомендує літніми називати людей, що досягли межі 60 р.*
- *За даними Г.М.Перфільєвої (1998), вік понад працездатний, за класифікацією ООН – це особи, старші 65 р., в Україні та Росії – 60 р. [9].*

ООН вважає державу молодою в демографічному відношенні, якщо частка літніх (65р. і старші) складає менше, аніж 4%, 4-7% – зрілою, старою – від 7% і більше.

Існує кілька теорій, розроблених геронтологами, які намагаються пояснити процеси, що відбуваються в організмі людини літнього віку. Найпоширенішими теоріями (гіпотезами) старіння є: молекулярно-генетичні та стохастичні [2; 4-5]. Серед молекулярно-генетичних теорій старіння можна виокремити: теломерну теорію старіння; елеваційну (онтогенетичну) теорію старіння; адаптаційно-регуляторну теорію старіння. Стохастичні теорії старіння виділяють: теорію вільних радикалів; старіння за помилкою; теорію апоптозу (самогубство клітин).

Науковці розрізняють фізіологічне, патологічне і передчасне старіння [1; 5; 6].

Фізіологічне старіння характеризується певним темпом і послідовністю вікових змін, відповідних біологічним, адаптаційно-регуляторним можливостям даної людської популяції [5].

Патологічне старіння настає в результаті перенесених протягом життя різних захворювань, під дією несприятливих умов зовнішнього середовища, нерационального способу життя, гіподинамії, шкідливих звичок і інших чинників [6].

Передчасне старіння характеризується більш раннім розвитком вікових змін або ж більшою їх виразністю в той чи інший віковий період. Фізіологічне і передчасне старіння обумовлені впливом як внутрішніх факторів (в тому числі генетичних), так і зовнішніх чинників довкілля [1].

За статистикою найчастіше зустрічається передчасне старіння. Встановлено, що такі захворювання як ішемічна хвороба серця, хронічні захворювання органів дихання, виразкова хвороба, цукровий діабет та інші, сприяють передчасному старінню, при якому більш виражено обмеження пристосувальних можливостей організму, що призводить до різкого скорочення резервних можливостей функціонування органів і систем [5].

Причиною прискореного старіння можуть бути емоційне перенапруження, психічні стреси, радіоактивне випромінювання, гіподинамія, шкідливі звички, забруднення навколишнього середовища і багато інших чинників [2; 4; 6]. Найбільш частими проявами передчасного старіння людини є легка стомлюваність, зниження працездатності, ранні зміни пам'яті, емоційної сфери, репродуктивної здатності, зниження адаптаційних можливостей серцево-судинної, дихальної систем та ін.

Саме тому заняття адаптивною фізичною культурою, пропаганда фізичної активності, здорового способу життя, пошук засобів профілактики і лікування захворювань, що запобігають прискореному старінню, є актуальними.

У літньому віці на перше місце виходять оздоровчо – відновлювальна і профілактична спрямованість фізичної діяльності. Якими саме видами фізичної активності і в якому обсязі можна займатися літнім людям? В цьому відношенні осіб цього віку умовно можна розділити на три групи.

До першої групи можна віднести тих, хто в молодості активно займався фізичною культурою і спортом і до сьогодні, незважаючи на вік, продовжує захоплюватися улюбленим видом спорту. В окремих випадках людям похилого віку, які в минулому займалися спортом можна навіть дозволяти брати участь в змаганнях, але тільки в своїй віковій групі і з особливо розробленими правилами, що враховує їх вік. У похилому віці нерідко продовжують займатися спортивними вправами, але з обмеженням тренувальних навантажень і змагань. Прагнення до «спортивного доволіття» не повинно входити в суперечність з інтересами збереження здоров'я. Тому змагання виправдані лише за умови особливо ретельного лікарського контролю і лише в тих видах спорту, в яких з повною упевненістю можна гарантувати оздоровчий ефект, або які не належать до високоінтенсивних видів рухової діяльності (стрілецький спорт, виїздки в кінному спорті і т.д.) [2].

До другої групи належать практично здорові люди похилого віку, які не захоплювалися фізичною культурою, принаймні, в останні роки. Вони потребують кваліфікованої поради і допомоги, без чого їх самостійні заняття можуть

принести більше шкоди, ніж користі. До числа основних засобів збереження і відновлення функцій рухового апарату в похилому віці відноситься гігієнічна, основна і лікувальна гімнастика. Спеціальні комплекси гімнастичних вправ, методично розроблені для людей цього віку, дозволяють направлено впливати на ослаблені м'язові групи, забезпечувати прогресивні зміни в опорно-руховому апараті, не допускати втрати силових якостей і гнучкості, відновлювати досконалі форми координації рухів, підтримувати нормальну поставу. Істотно при цьому, що гімнастичні вправи без снарядів, з предметами, спеціальними пристроями і на снарядах можуть бути точно дозовані як по спрямованості, так і за ступенем навантаження [5].

Третю групу складають особи, які найбільш часто в літньому віці зустрічаються з такими захворюваннями: ішемічною і гіпертонічною хворобами, хронічним бронхітом, артритом та ін. Представники цієї групи мають потребу в чітко дозованих заняттях фізичною культурою під постійним наглядом лікарів або в групах лікувальної фізкультури при лікувально-профілактичних установах. У загальнооздоровчих цілях і для спрямованого впливу на функції серцево-судинної і дихальної систем широко використовується дозована ходьба, біг помірної інтенсивності, прогулянки на лижах, їзда на велосипеді, плавання та інші вправи циклічного характеру, відповідно регламентовані за інтенсивністю та тривалістю навантаження. Застосовуються також такі ігри, як теніс, бадмінтон [1; 2].

У цьому віці доступним і ефективним засобом покращення здоров'я є дихальна гімнастика, яка має три основних призначення: покращити дихання під час виконання фізичних вправ: провентилувати легені, ліквідувати можливу кисневу заборгованість і надати допомогу серцю в його посиленій роботі; удосконалити дихальний апарат і підтримувати на високому рівні його працездатність; виробити вміння дихати правильно, надаючи тим самим постійну масажуючу дію на внутрішні органи (травний тракт, печінка та ін.) [2; 5].

В цілому, питома вага фізичної активності в режимі життя людей літнього віку може не тільки не зменшуватись в порівнянні з попереднім віковим періодом, але і зростати, хоча інтенсивність рухового режиму стає меншою. З виходом на пенсію істотно збільшується час дозвілля, який доцільно приділити щоденним заняттям фізичним вправам, активному туризму та іншим формам фізичної культури. Збільшується також можливість використання оздоровчих факторів природного середовища, дотримання адекватного режиму занять, відпочинку, сну, харчування та інших спеціальних гігієнічних умов [4; 6].

Відсутність фізичної активності тепер вважається четвертим основним фактором ризику щодо рівня смертності в усьому світі. Анкетування осіб літнього віку, що взяли участь у нашому дослідженні, щодо виявлення мотиваційних факторів занять фізичною активністю виявило особливості мотивацій літніх людей до фізичної активності, основними з яких були «бажання покращити здоров'я», «бажання підтримувати фізичну активність», «направлення лікаря

ЛФК», «наявність місця для занять фізичною активністю», «наявність партнерів або друзів для спільних занять» (рис. 1).

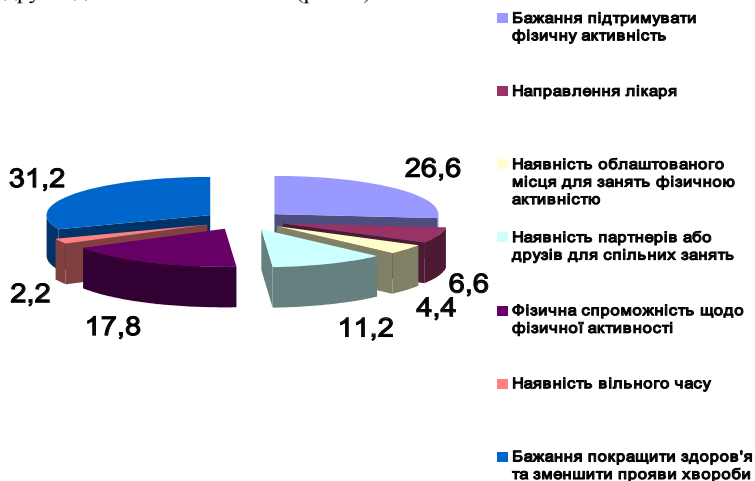


Рис. 1. Мотиваційні фактори занять фізичною активністю людей літнього віку, %

Принагідно зазначити, що форми організації занять фізичною активністю людей літнього віку здійснюються різними шляхами:

- колективні (заняття в групах здоров'я, секціях загальної фізичної підготовки, клубах любителів бігу та ін.);
- туристичні походи;
- самостійні (індивідуальні) заняття.

Також нами виявлено, що емоційна «вартість» занять фізичною активністю зменшується, якщо групи не однорідні за рівнем фізичної підготовки, не враховані вагорові параметри, оскільки стресові явища посилюються навіть при зменшенні візуального огляду навколишньої ситуації під час заняття, а також не взяті до уваги вікові відмінності і психологічна сумісність партнерів при виборі і виконанні вправ.

Висновки. Отже, старість є заключним періодом вікового розвитку. Фізична активність, адекватна фізіологічним можливостям організму, раціональний режим харчування, діяльності і відпочинку, що підтримують оптимальний рівень функціонування основних систем організму, є ефективним засобом попередження передчасного старіння і подовження трудової активності людини.

Особам літнього віку для збереження здоров'я та творчого довголіття необхідна збалансована фізична активність, яка враховує психофізичні особливості, потреби людини та направлена на призупинення процесів передчасного старіння.

Список використаних джерел:

1. Анопченко А. С., Агранович Н. В., Кнышова С. А. Физическая активность в пожилом и старческом возрасте: миф или реальность? Адаптивная физическая культура. 2015. Выпуск 3(63). С. 33-35.
2. Власова И. А., Губин Г. И., Губин Д. Г. Физические упражнения и пожилой возраст. Адаптивная физическая культура. 2006. Выпуск 2(17). С. 31-33.
3. Концепція Загальнодержавної програми «Здоров'я - 2020: крайнський вимір». Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1164-2011-%D1%80>
4. Коробейников Г. Біологічні механізми старіння і рухова активність людини. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2010. №2. С. 3-13.
5. Крывина Е. Н., Мосунов Д. Ф. Старение и задачи физической культуры в пожилом возрасте. Адаптивная физическая культура. 2015. Выпуск 1(61). С. 46-49.
6. Муравов И. В. Оздоровительные аспекты физической культуры и спорта. К.: Здоров'я, 1989. С. 124.
7. Нагорна А. М. Трудовий потенціал в Україні: медико-соціальні і демографічні характеристики. Журн. НАМН України. 2016. Т. 22, №1. С. 70-78.
8. Павлова Ю. Вовканич Л., Виноградський Б. Фізична активність людей літнього віку. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2010. №1. С. 62-75.
9. Перфильева Г. М. Проблема старения населения России. Медицинская сестра. 1999. №5. С. 3-6.

The role and place of physical activity in life of elderly people are determined. Modern concepts of aging of the person are presented, types and volumes of physical activity of elderly people are presented. The questionnaire identifies the motivational factors of occupation of the physical activity of the elderly.

It is noted that when organizing physical activity of elderly people it is necessary to take into account age differences and psychological compatibility of partners when choosing and performing exercises.

Key words: elderly age, aging, physical activity, gerontology, geriatrics.

Отримано:30.04.2018

УДК 796.011.3:612.217

А. В. Заїкін

КОРЕКЦІЯ ДЕФЕКТІВ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТА СПОРТСМЕНІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

У статті описано дослідження функціональної спроможності хребта і суглобів студентів-спортсменів та учнів ДЮСШ різної спортивної спеціалізації. Виявлені позитивні зрушення рухової справності обстежуваних в умовах застосування комплексної дії реабілітаційних заходів. Зо-