Section VI Секція
BIOMECHANICS AND SPORTS ENGINEERING
БІОМЕХАНІКА ТА ІНЖЕНЕРІЯ СПОРТУ

Вікторія ВАКАРЧУК, асистент,
Лернік МУСАЄЛЯН, ст. викл., засл. тренер України,
Денис ДРАГНЄВ, студент
Національний університет «Одеська політехніка», м. Одеса, Україна, e-mail: vakarchuk.v.o@op.edu.ua, musaielian.l.b@op.edu.ua, 9560656@stud.op.edu.ua

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Анотація: Тема дослідження «Вплив фізичних навантажень на функціональний стан людей похилого віку» є актуальною та важливою в контексті старіння населення. Зростання кількості людей похилого віку та погіршення їх функціонального стану ставлять перед суспільством завдання підтримки та збереження здоров'я цієї групи населення. У даному дослідженні досліджується вплив фізичних навантажень на функціональний стан людей похилого віку. Результати дослідження можуть допомогти розробити оптимальні програми фізичних навантажень для підтримки здоров'я людей похилого віку та зменшення ризику розвитку хронічних захворювань.

Ключові слова: фізичні навантаження, функціональний стан, люди похилого віку, здоров'я, хронічні захворювання, туризм, рекреація.

Актуальність дослідження. В наш непростий час, період стресів та хвилювань, особливо гостро встає питання фізичної та психологічної реабілітації всіх верств населення нашої країни. Звичайно це найбільше стосується вразливих груп нашого суспільства, однією з яких є люди похилого віку. Зважаючи на це, важливими є абсолютно нові інноваційні підходи для реалізації потенціалу старших людей, збереження їх здоров'я та працездатності.

Мета дослідження. Вивчення шляхів поліпшення якості життя осіб літнього віку з застосування оздоровчо-рекреаційних технологій.

Основні матеріали досліджень. Життя людини є найвищою цінністю сьогодення. Висока якість життя населення на сьогодні є основним показником розвитку та зростання будь-якої держави світу. Поняття якості життя має велику смислову багатогранність. На жаль, у державних програмах щодо підвищення якості життя населення України основна увага спрямована на забезпечення матеріального добробуту громадян, тоді як зовсім не задіяними є механізми формування якості життя шляхом використання спеціально організованої рухової активності у формі фізичних вправ із застосуванням природних і гігієнічних чинників, що має високу ефективність для превентивного оздоровлення, підвищення стійкості до дії несприятливих умов, збереження та відновлення здоров'я і працездатності людини. Здоров'я є на чільному місці в структурі якості життя, а вагомість фізичної культури і спорту у здоров'язбереженні і здоров'яформуванні осіб будь-якого віку є безсумнівною. Від фізичного та психологічного самопочуття кожної людини залежить стан нашого суспільства. До того ж фізичний та психологічний стан людини тісно пов'язані між собою. В наш непростий час, період стресів та хвилювань, особливо гостро встає питання фізичної та психологічної реабілітації всіх верств населення нашої країни. Звичайно це найбільше стосується вразливих груп нашого суспільства, однією з яких є люди похилого віку. Відсутність достатньої підтримки рідних з різних причин, зменшення часу спілкування з друзями, самотність та проблеми зі здоров'ям погіршують їх самопочуття. Суспільство, як ніколи, повинно звернути увагу на підтримку літніх людей. І, як це не дивно звучить, одним із важливих аспектів такої підтримки є організація активного дозвілля. Дозвілля літніх людей

має свою специфіку. При організації дозвілля цієї групи населення потрібно враховувати їх переваги, особливості психології і здоров'я. У цьому віці люди нерідко пов'язують цілі відпочинку з рекреаційними потребами, високо цінують сталі соціальні зв'язки. Але звички і цільові орієнтації не повинні стати непереборною перешкодою для організації нових видів дозвілля серед літніх людей. У світовій практиці немало інновацій у сфері дозвілля з'являлося в рамках цих вікових груп.

Недооцінювати змістовного і активного дозвілля у тих, кому за 50–60 років, не можна. Пасивне дозвілля особливо невластиве людям, які до цього активно займалися професійною діяльністю. Після виходу на пенсію вони не можуть різко змінити життя і перейти до пасивного існування, яке обмежується стінами будинку. Такі люди потребують сильних емоцій, нових вражень, збереження широкого кола знайомств.

Однією з важливих складових активного дозвілля є фізична культура. Порівняно з іншими віковими групами, особи похилого віку частіше страждають від хронічних захворювань – остеоартриту, інсульту, цукрового діабету, хвороби Паркінсона, депресії. Літні люди – активні користувачі послуг охорони здоров'я і витрати на них постійно зростають. Недостатній рівень рухової активності зумовлює зниження адаптаційних процесів, сприяє появі зайвої ваги, розвиткові остеопорозу, депресії, хвороб серця та судин. Вплив фізичної активності на якість життя осіб літнього віку досліджено недостатньо. Але беззаперечним являється те, що підвищення рівня фізичної активності осіб літнього віку можна вважати одним з найбільш ефективних способів профілактики захворюваності та зниження рівня витрат на лікування та соціальний догляд.

Основними перешкодами для занять фізичною культурою людей цієї вікової категорії є обмежений доступ через труднощі у пересуванні, погодні умови, особливості дорожнього руху біля місця проживання, соціальна ізоляція, зокрема відсутність підтримки від медичних працівників та фахівців з фізичної рекреації. В багатьох країнах питанню покращення фізичного стану літніх людей приділяється багато уваги. Прикладом є Китай, де великого розповсюдження та популяризації набуло виконання фізичних вправ особами похилого віку в скверах та парках міст. Як один із прикладів успішної реалізації програм по поліпшенню фізичного стану даної вікової категорії, необхідно згадати організацію для осіб літнього віку Дня спорту на стадіоні Гіват-Рам (Ізраїль), який проводять щорічно муніципальні служби та Асоціація планування і розвитку сервісу для старших людей Ізраїлю (Association for the Planning and Develo pment of Services for the Aged in Israel, JDC-ESHEL).

Фізична культура в цілому, це досить складне явище. Воно спрямоване на реалізацію різних функцій: соціальних, оздоровчих, виховних, освітніх та інших. Розділяється на такі напрямки: спорт, фізична рекреація, фізична реабілітація, кондиційне тренування.

Однією з найбільш актуальних форм функціонування фізичної культури для людей похилого віку, вважаю, є фізична рекреація. Рекреація, активний відпочинок (лат. recreatio — відновлення) — це система заходів, пов'язана з використанням вільного часу людей для їхньої оздоровчої, культурно-ознайомчої та спортивної діяльності на спеціалізованих територіях, які розміщені поза їхнім постійним помешканням [1]. Рекреація охоплює всі види відпочинку. Відновлення здоров'я і працездатності шляхом відпочинку на лоні природи, або під час туристичної поїздки з відвіданням національних парків, архітектурних пам'яток, музеїв. Цією формою фізичної культури ми можемо охопити велику кількість населення, незалежно від статі та віку. Адже вона направлена на задоволення потреб людей в активному відпочинку, приносить насолоду від рухливої активності та спілкування з іншими учасниками процесу. До того ж вона не потребує дуже великих фінансових та матеріальних затрат з боку держави.

Цей напрямок фізичної культури включає фізкультурно-спортивні розваги, туристичні походи з нормованим навантаженням, екскурсії та тематичні прогулянки, зайняття фізичними вправами та легкими видами спорту. Це забезпечує покращення стану здоров'я як фізичного, так і емоційного. Передбачається проведення всіх заходів в групах,

тобто не просто певні фізичні навантаження, але й, в першу чергу, спілкування, що надзвичайно важливо для людей похилого віку. Результатом фізичної рекреації є оптимізація здоров’я людини; соціальна адаптація в суспільстві, шляхом спілкування зі своїми ровесниками; покращення емоційного стану, звільнення від напруги та стресу. Особа отримує не тільки фізичну підтримку, але й розвивається інтелектуально та творчо.

Значне місце серед рекреаційних заходів посідає туризм. Загальна структура сучасного туризму включає багато видів, серед яких рекреаційний туризм посідає певне місце. Традиційно основним критерієм класифікації туризму на види виступає мотиваційний чинник, який враховує домінуючі мотиви туристів відправлятися в мандрівки. Виділяються такі види туризму:

– рекреаційний (мандрівки організуються насамперед для відпочинку з метою відновлення нормального самопочуття і працездатності);

– пізнавальний (для ознайомлення з природними, культурно-історичними, господарськими об’єктами і пам’ятками певної місцевості), в рамках якого виділяють етнічний і культурно-розважальний;

– спортивний (для активної участі у спортивних заходах і змаганнях);

– оздоровчий (для збереження і відновлення здоров’я), в т. ч. лікувально-оздоровчий (зокрема санаторний, реабілітаційний) та спортивно-оздоровчий;

– екологічний – розвивається здебільшого на природоохоронних територіях (для ознайомлення з природними пам’ятками, природними та природно-антропогенними ландшафтами, де традиційна культура становить гармонічне ціле з навколишнім середовищем);

– громадський (для здійснення візитів рідним, знайомим, друзям); на Заході значною популярністю користується громадський клубний туризм, при якому туристи інтегруються в групи за спільними інтересами;

– сільський (зелений, агротуризм) (для прилучення до сільського способу життя, місцевої агрокультури); передбачає тимчасове життя мешканців великих міст на хуторах, фермах, у сільських приватних будинках) та деякі інші.

Рекреаційний туризм включає заходи, спрямовані на розширене відновлення фізичних, інтелектуальних та емоційних сил людини. Він передбачає переміщення людей у вільний час з метою відпочинку та відновлення фізичних та душевних сил. Це вид оздоровчо-рекреаційної діяльності, який поєднує в собі заходи лікувального і спортивного характеру, що додає йому популярності завдяки змозі одночасно відновлювати своє здоров’я та отримувати значну кількість нових вражень через зміну обстановки. Останнє важливе, зокрема, з огляду на те, що сучасне життя для багатьох людей пов’язане зі стресами.

Розвиток рекреаційного туризму потребує наявності рекреаційних ресурсів, які належать до природного або культурного потенціалу того чи іншого регіону. Рекреаційні ресурси – це складна керована й частково самокерована система, що складається із взаємопов’язаних підсистем, а саме:

– туристів, які відпочивають;

– природних і культурних територіальних комплексів;

– інфраструктури і відповідних технічних систем;

– керуючих органів та обслуговуючого персоналу. До складу природних характеристик належать: площа і характер рекреаційної території, комфортність клімату, наявність водних (насамперед бальнеологічних) об’єктів, естетичні особливості ландшафтів і т. п. Оптимальне поєднання цих характеристик забезпечує необхідну основу для розвитку рекреаційного туризму.

Можна виділити такі основні ознаки сучасного рекреаційного туризму (в його активних формах:

– використовуються активні засоби (походи, розважальні заходи, екскурсії, прогулянки, змагання тощо);

– використовуються технології видів спорту (гірськолижного, водного слалому, підводного плавання, кінного спорту, ігрових видів спорту тощо);

– основну роль відіграє оздоровчо-рекреаційна рухова активність;

– більшість заходів включають культурно-пізнавальні, інтелектуальні та емоційні компоненти;

– окремі заходи носять розважальний (гедоністичний) характер;

– вони здійснюються переважно в природних умовах.

Зрозуміло, що в популяризації здорового способу життя серед осіб старшого покоління важливу роль відіграє суспільство. Підтримки та розуміння потребують такі люди в своєму бажанні вести фізично-активний спосіб життя. Саме в наш складний час, створення, на мою думку, груп здоров'я для осіб похилого віку при спортивних клубах та комплексах; участь волонтерських центрів в організації туристичних походів різної тематики та направленості будуть найбільш актуальним і доцільним.

Крім цього значну роль в розвитку фізичної культури серед людей старшого покоління має грати сім'я. Адже спільні фізичні вправи, прогулянки та походи не тільки покращать здоров'я, але й укріплять зв'язок між поколіннями, покращать психологічний стан усіх членів родини у наш нелегкий та тривожний час.

Висновок

Підсумовуючи вище сказане, потрібно відмітити, що старіння людям похилого віку уникнути неможливо, але сповільнити темпи його прояву, зробити активним життя в ці роки можливо. Цьому сприятимуть заняття фізичною культурою з використанням її різних форм та напрямів за активної підтримки держави, сім'ї та суспільства в цілому.

Література

1. Красій, Ю. В., Гаєвський, В. О. (2017). Вплив рухової активності на функціональний стан людей похилого віку. Медична реабілітація, 1(16), 28–32.

2. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Крецевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.: іл. – Бібліогр.

3. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини: монографія / Юлія Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с.356с.

4. Романюк, Н. І., Клочко, О. М., Логвиненко, Ю. Ю. (2017). Фізична реабілітація в системі оздоровлення людей похилого віку. Науковий вісник Ужгородського університету, 1(48), 102–105.

5. Ситник, М. І., Дідовець, А. М. (2015). Вплив рекреаційних занять на фізичну працездатність людей похилого віку. Вісник Хмельницького національного університету, 1(1), 219–222.