

**Кравченко О. С.**  
Старший викладач

Кафедра здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності  
Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця

**Мулик Д. К.**

Здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
Навчально-науковий інститут менеджменту і маркетингу

## **РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЛЮДЕЙ СЕРЕДНЬОГО ТА ПОХИЛОГО ВІКУ**

Сучасний світ швидко розвивається та покращується особливо в питаннях та проблемах здоров'я. Тривалість життя сучасного суспільства зростає все більше і більше і, як наслідок, частка людей середнього та похилого віку теж зростає. Для подовження терміну життя важливими є підтримка здоров'я та якості життя, де ключову роль відіграють рухова активність та фізичне виховання. Особливо це важливо для людей середнього та похилого віку, проте заняття спортом в таких вікових групах має ряд особливостей та нюансів. З віком тіло людини зазнає значних змін:

- сповільнення метаболізму;
- зниження м'язової маси;
- зменшення еластичності та пружності тканин та м'язів.

Тому питання про види активності, методи фізичного виховання, які були б ефективними в підтримці стану здоров'я та покращенні самопочуття людей середнього та похилого віку набувають актуальності.

**Мета дослідження:** за допомогою наукових досліджень з'ясувати позитивний вплив рухової активності на здоров'я, можливості організму та емоційний стан. Дослідити програми та вправи, які підходять та є ефективними для цієї вікової категорії.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Результати дослідження.** Це абсолютно відомо та доведено вченими, що фізична активність сприяє збереженню та зміцненню здоров'я людини у будь-

якому віці. Але, якщо в малому віці рухатися легко, просто та природньо, то з віком цей процес стає набагато важчим і життєва активність поступово знижується. У людей похилого віку погіршується здоров'я, з'являються хронічні захворювання, слабкість, погіршується пам'ять та уважність.

Як свідчать дані І. Павлюк [2], за відсутності фізичних вправ люди старше п'ятдесяти років можуть зіткнутися з такими проблемами як: зниження серцево-судинної та дихальної функції, зниження міцності кісток, зниження координації та рівноваги, підвищення рівня жиру в організмі, підвищення артеріального тиску, підвищений ризик різних захворювань, серцево-судинних та інсульту [2, с. 118].

Як стверджує Л. Рубан [1], за статистичними даними недостатня рухова активність в усьому світі спричиняє близько 21–25 % випадків раку молочної залози і товстої кишки, 27 % випадків діабету і приблизно 30 % випадків ішемічної хвороби серця [1, с. 284]. Проте запорукою довгого та цікавого життя все ж є здоровий спосіб життя та рух. Людям варто продовжувати тренувати своє тіло з віком, робити ранкову гімнастику, тренувати та розтягувати м'язи та зв'язки, гуляти пішки на свіжому повітрі.

Рух та заняття спортом є профілактикою швидкого старіння. Рухова активність несе позитивний вплив на стан центральної нервової системи, дихальної та серцево-судинної систем, опорно-рухового апарату, підвищує стійкість до стресу. Внаслідок фізичних навантажень, покращуються метаболічні процеси, затримується розвиток таких хвороб як атеросклероз та остеопороз, знижується вага, а також людина стає більш дисциплінованою. Окрім цього щоденна рухова активність зменшує ризики: перелому стегна на 68 %, депресії на 30 %, деменції на 30 %, серцево-судинних захворювань на 35 %, виникнення раку кишківника на 30 %. Рухова активність людей похилого віку зазвичай включає:

- ранкову гімнастику;
- піші прогулянки на свіжому повітрі;
- заняття дихальною та лікувальною гімнастикою.

Щоденна ранкова гімнастика – це мінімум фізичної активності, який повинна виконувати кожна людина будь-якого віку. Зазвичай набір вправ та рухів є стандартним. П'ятихвилинна розтяжка перед самою гімнастикою є дуже важливою, вона допомагає організму та м'язам прокинутися, варто робити її плавно та без різких рухів, щоб не завдати шкоди розслабленим м'язам та суглобам. Людина може сама обрати, які вправи включатиме ранкова гімнастика, головне, щоб вони були не силовими. Наприклад, легкі наклони вперед-назад та вліво-вправо; крокування на місці; рухи головою, плечима та руками; кругові рухи стегнами та інше. Оптимальним часом ранкової гімнастики буде приблизно 15 хв. Також варто не забувати, що фізичні вправи виконуються з урахуванням показників здоров'я, фізичної підготовленості та самопочуття. Варто виключити різкі та швидкі рухи.

Ходьба – це доступний та ефективний спосіб заняття руховою активністю для немолодих людей. Вона є профілактикою серцево-судинних та опорно-рухових захворювань. Зазвичай людям похилого віку заважає ходити страх падіння та пов'язані з ним наслідки, такі як переломи, також у більшості випадків людям важко ходити без будь-якої опори. У такому випадку ідеальним варіантом буде скандинавська ходьба.

Скандинавська ходьба – це невимогливий та лояльний до будь-яких умов та віку вид рухової активності. Він включає ходьбу з палицями та існує вже близько дев'яносто років. Скандинавська ходьба має ряд переваг:

1. *Профілактика захворювань серця.*

Скандинавська ходьба стимулює дихальні та серцево-судинні системи, організм отримує більше кисню, а серце переганяє більше крові, ніж у стані спокою. Тому це дозволяє тримати в тонусі серцево-судинну систему.

2. *Опрацювання м'язів.*

К. В. Маліновська [3] звертає увагу на тому, що під час звичайної ходьби працюють м'язи тільки нижніх кінцівок, а скандинавська ходьба, окрім ніг, активізує м'язи рук та тулуба. І таким чином навантаження розподіляється

рівномірно, а суглоби та хребет не перенавантажуються, що є важливим для людей похилого віку [3, с. 69].

### 3. *Швидке схуднення.*

Цей вид ходьби можна сміливо назвати кардіо тренуванням і за рахунок залучення більшої частини м'язів можна досягти гарних результатів у процесі схуднення.

Можемо стверджувати, що сучасний світ є досить розвиненим, як в сфері технологій, так і в сфері здоров'я. Сучасна медицина робить величезний внесок у тривалість людського життя, проте не варто забувати що цього не достатньо щоб зробити його довгим та щасливим. Людині варто на всіх етапах свого життя робити внесок у своє довголіття, а саме, робити фізичні вправи та правильно харчуватися. Оскільки активність та фізичні вправи в молодому віці не проблема, варто продовжувати тренувати та тримати тіло у тонусі в середньому та похилому віці. Для цього є всі можливості, спеціальні вправи, активності та поради.

**Висновки.** Рухова активність не тільки продовжить життя, а й зробить його кращим. Встановили, що рухова активність зменшує ризик багатьох хвороб, розвиває серцево-судинну систему, покращує імунітет, стимулює обмін речовин, допомагає позбутися надмірної ваги, підвищує координацію рухів та рухливість суглобів, зміцнює м'язи, покращує настрій, нормалізує сон, підвищує самооцінку, впевненість і продовжує незалежність. Як впливає з позитивних наслідків та корисності фізичних вправ для людини, це впливає не тільки на фізичний стан людини, а й на емоційний, оскільки людина рухається, більше гуляє на свіжому повітрі, спілкується та має гарний сон і як наслідок гарний настрій.

### **Список використаних джерел:**

1. Рубан Л. Оздоровчо-рухова активність як фактор, що лімітує якість життя жінок середнього та похилого віку. Publishing House «Baltija Publishing». 2023. С. 284–296. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-280-7-10>

2. Павлюк І. Фізична активність людей зрілого віку. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків : ХДАФК, 2021. С. 115–121.
3. Малиновська К. В. Скандинавська ходьба для жінок похилого віку. *Молодь: освіта, наука, духовність* : тези доповідей XV Всеукр. наук. конф., Київ, 17–19 квітня 2018 р. У III част., ч. III. – К. : Університет «Україна», 2018. С. 69–70.

