



Секція 4. **ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ
ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ
СУЧАСНОГО СТАНУ
НАВКВ.ЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА**

УДК 796+379.8

Забутько М. С., Усманова Г.О.

Науковий керівник: кандидат сільськогосподарських наук,
доцент Усманова Г. О.

**ОЗДОРОВЧА РОБОТА
З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ**

У статті обґрунтовується необхідність проведення оздоровчої роботи з людьми похилого віку. Наводиться інформація щодо особливостей організації оздоровчої роботи з людьми похилого віку у спортивному залі Golden sport м. Чернігова.

Ключові слова: оздоровча робота, люди похилого віку.

Вступ. З віком в організмі людини відбуваються закономірні, функціональні та органічні зміни органів та їх систем. В Україні у віці старше 60 років у чоловіків та старше 55 років у жінок темпи інволюційних процесів зростають на всіх рівнях та охоплюють майже всі морфо-функціональні системи. Старіння – неминучий процес, обумовлений порушенням функцій різних тканин і органів, які генетично запрограмовані, послідовно розвиваються і накопичуються протягом життя людини, що призводить до зниження його активності, психічної та фізичної діяльності. Однак підвищення рухової активності сприяє уповільненню процесів інволюції в організмі, зменшенню ступеня їх прояву.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Згідно аналізу літературних джерел, інволюційні вікові зміни нерідко починаються з порушень діяльності центральної нервової системи та м'язової системи. З віком зменшується кількість м'язової маси, скорочувальна здатність м'язів, вони стають атрофічними і в'ялими. М'язова сила стає меншою вже починаючи з 30–40 років. Істотні вікові зміни спостерігаються в серцево-судинній системі та опорно-руховому апараті. Активізація дегенеративних процесів в опорно-руховому апараті супроводжується обмеженням рухів у суглобах, зміною постави та зниженням сили. У людей фізичної праці кістково-суглобовий апарат "старіє" на 10-15 років пізніше, ніж у тих, хто займається розумовою діяльністю [1, 2].

Під впливом занять фізичними вправами у людей похилого віку значно покращується стан серцево-судинної системи: послаблюються склеротичні процеси в стінках судин, покращуються показники серцевого м'язу, кров'яного тиску; ритм дихальних рухів стає більш рівномірним, збільшується глибина дихання, пристосованість дихальної системи до фізичних навантажень. Особливо помітні зміни під впливом систематичних занять фізичними вправами зазнає опорно-руховий апарат, як система, яка виконує м'язову діяльність: стають більш працездатні м'язи, рухливіші суглоби кінцівок і хребта, стрункіша постава, координовані м'язові рухи. Тренування не тільки покращує функції внутрішніх органів, але і безпосередньо розширює можливості організму, який старіє. Завдяки систематичним заняттям фізичними вправами значно уповільнюються зміни у шлунково-кишковому тракті, органах виділення та залозах внутрішньої секреції. Поряд з покращенням функціонального стану органів і систем організму в результаті довготривалих занять фізичними вправами покращуються захисні функції організму до різних несприятливих факторів навколишнього середовища та простудних захворювань [3, 4].

Мета дослідження: вивчити особливості проведення занять оздоровчою фізичною культурою з людьми похилого віку у спортивному залі Golden sport м. Чернігова.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу наукової та науково-методичної літератури показати анатомо-фізіологічні особливості організму людей похилого віку.
2. Проаналізувати вплив занять фізичною культурою на функціональні системи організму людей похилого віку.
3. Розглянути особливості оздоровчої роботи з людьми похилого віку у спортивному залі Golden sport м. Чернігова.

Методи досліджень: спостереження, визначення функціональних показників та рухових якостей, анкетування.

Організація досліджень. Спостереження за оздоровчою роботою і дослідження проводили у спортивному залі Golden sport м. Чернігова у 2015-2016 рр. Перед початком оздоровчої роботи визначали готовність організму до фізичних навантажень. З цією метою проводили тест Руф'є-Діксона,

вимірювання артеріального тиску, гнучкості та м'язової витривалості (способом віджимання та підтягування на низькій перекладині).

Результати досліджень та їх обговорення. Вікові межі не є протипоказаннями до занять фізичною культурою. Однак, вибір ефективних форм та методів занять є досить важливим, адже потребує глибокого знання функціонального стану організму та рівня фізичної підготовленості.

Основні завдання використання оздоровчої фізичної культури в похилому і старшому віці – це сприяння збереженню або відновленню здоров'я, затримка і зменшення інволюційних змін, розширення функціональних можливостей організму, підвищення працездатності, сприяння творчому довголіттю.

Для проведення оздоровчої роботи з людьми похилого віку в спортивному залі Golden sport м. Чернігова обов'язковими є: допуск лікаря, відсутність протипоказань до занять у тренажерному залі.

Згідно отриманих результатів щодо функціонального стану організму, індивідуально для кожного відвідувача підбирається комплекс вправ загального оздоровлення, які можуть включати: вид кардіотренування (велотренажер, бігова доріжка, орбітрек до відповідного рівня); відповідні аеробні програми; відповідні силові вправи (використання тренажерів).

Проведене анкетування відвідувачів спортивного залу Golden sport м. Чернігова свідчить про позитивний вплив на організм підібраних комплексів вправ з оздоровчої роботи для людей похилого віку. Вже через кілька занять респонденти відмічають покращення настрою та самопочуття.

Висновки. Отже, заняття фізкультурними вправами необхідні людині в різні періоди життя. У людини, організм якої вже сформувався, повільно відбуваються процеси окостеніння і склероз суглобів. Виникає необхідність у своєрідних фізичних вправах з урахуванням вікових особливостей. Для людей похилого віку фізкультура стає засобом боротьби зі змінами, що несуть із собою старість. Завдяки правильно підібраній методиці й організації роботи з людьми середнього і старшого віку, фізичні вправи позитивно впливають на організм: покращують стан здоров'я і підвищують рівень працездатності. Тому фізична культура повинна бути масовою у боротьбі за здоров'я людини, її творчу активність і довголіття.

Перспективи подальших розвілок В подальшому нами планується дослідження функціонального стану організму людей похилого віку після тривалих занять за оздоровчими програмами у спортивному залі Golden sport м. Чернігова.

Використані джерела

1. Анохін П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – М. : Медицина, 1995. – 243 с.
2. Коробков А. В. Теория и практика физической культуры / А. В. Коробков. – М., 1998. – 517 с.

3. Синців А. Ф. Самоконтроль фізкультурника / А. Ф. Синців. – К., 1987. – 110 с.
4. Физиология мышечной деятельности: Учебник для институтов физкультуры / [Под ред. Я. М. Коца]. – М.: ФИС, 1982. – С. 395-412.

Zabutko M. S., Usmanova G.O.

Scientific supervisor: PhD in agriculture, associate professor Usmanova G.O.

HEALTH IMPROVEMENT WORK WITH THE ELDERLY

The article explains the need of health work with elderly. There is information about the features of the health work with the elderly in a "Golden sport" gym, Chernihiv.

According to the obtained results of the functional state of the organism, the set of exercises for general health improvement are selected individually for each visitor. The set of exercises may include appropriate cardio, aerobic programs, strength training. A questionnaire survey, conducted among visitors of the "Golden sport" gym in Chernihiv, indicates that matched sets of exercises have a positive effect on the elderly's body and health.

Keywords: *health work, the elderly*

Стаття надійшла до редакції 19.02.2016 р.