

4. Грицюк С.А. Рухова активність як засіб подолання втоми розумової втоми молодших школярів, Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2014, 2 (36) С.402-410.

5. Гуменний В.С. Вплив занять з фізичного виховання на розумову працездатність та психоемоційну стійкість студентів залежно від специфіки професійної діяльності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011, 1, С. 45-47.

6. Даниленко Г.М., Нестеренко В.Г. Вплив фізичної активності на рівень розумової працездатності школярів, що навчаються за різними програмами Актуальні питання педіатрії. 2016, 8(80). С.55-58.

7. Завадська М.М., Латіна Г.О. Роль фізичного виховання у відновленні працездатності учнів загальноосвітніх навчальних закладів. «YoungScientist», 2016, 11.1 (38.1), С. 36-39.

8. Круцевич Т., Пангелова Н. Раціональна рухова активність як фактор підвищення розумової працездатності школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014, 2. - С. 73-76.

**Григус І. М.¹ <https://orcid.org/0000-0003-2856-8514>
Хома О. В.²**

ПРОФІЛАКТИКА ХРОНІЧНИХ НЕІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНІСТІ В ПЕРЕОД КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ

¹Навчально-науковий інститут охорони здоров'я Національного університету водного господарства та природокористування, Рівне, Україна

²Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка

Анотація. Одним із найважливіших показників здорового способу життя є обсяг фізичних навантажень, а одним з найпоширеніших факторів ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань є недостатня рухова активність.

Ключові слова: старіння, профілактико-оздоровчі заняття, рухова активність, чоловіки, похилий вік, хронічні неінфекційні захворювання, пандемія.

Старіння населення є однією з найбільш характерних ознак сучасності. Кількість людей старше 60 років до 2050 р. зросте до 2 млрд. – тобто становитиме 15 % з усієї частини населення

планети. На найближчі 50 років очікується аж чотирикратне збільшення частки похилого населення [2]. Особливості перебігу старіння залежать від низки чинників, зокрема, генетичних, умов навколишнього середовища (екології, харчування), соціокультурних (доступу до медичних препаратів та можливості підтримувати рівень здоров'я) тощо.

На сьогодні ситуація погіршується через введення карантинних обмежень, викликаних пандемією COVID 19. За даними ВООЗ, обмеження медичних ресурсів під час пандемії призвело до зниження якості надання медичної допомоги населенню з хронічними неінфекційними захворюваннями відміни або зниженню охоплення населення скринінговими програмами та інших важливих заходів, що сприяють підтримці здоров'я населення [9].

До провідних факторів ризику, які сприяють розвитку НІЗ, належать нездорове харчування, тютюнопаління, недостатня фізична активність. Гіподинамія, ступінь якої у період жорсткого карантину посилювалась серед населення, найбільшою мірою – у осіб похилого віку, разом з вимушеними змінами харчового раціону спровокувала підвищення ваги у значній частці людей, що, природно, негативно відбивалося на ситуації щодо хронічних неінфекційних захворювань [7].

Одне з головних завдань оздоровчо-рекреаційної діяльності у похилому віці – уповільнення процесів старіння, створення основи для нормальної, активної за віком діяльності людини [1].

На думку більшості дослідників, кращою формою організації рекреаційних занять є групи здоров'я, де заняття проводяться кваліфікованими інструкторами-методистами, які мають спеціальну освіту за спеціально розробленими програмами.

Діяльність з формування здорового способу життя, гігієнічного виховання та оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку пропонується здійснювати шляхом реалізації проекту «Школа активного довголіття». Функціональне призначення таких організаційних структур має базуватися на семи ключових ознак здорової нації: висока тривалість життя; активний спосіб життя; культура здорового харчування; психологічне здоров'я; екологічність; активний туризм; соціальна взаємодія. Реалізація цього проекту передбачає розробку механізму заохочення до здорового способу життя усіх вікових груп як передумови активного старіння та довголіття та, зокрема, сприяння фізичній активності літніх осіб; пристосування системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності до потреб літнього населення (підготовка фахівців у цій сфері, поліпшення стану відповідної інфраструктури;

підвищення «оздоровчої грамотності» літніх осіб, їхніх родичів та добровільних помічників); попередження нещасних випадків серед осіб похилого віку (підвищення обізнаності населення про чинники нещасних випадків і про ефективні профілактичні заходи; запровадження програм фізичних вправ, фізіотерапії та тренувань; розширення доступу до профілактичних заходів груп літніх людей високого ризику); розробку комплексу показників і механізму моніторингу щодо рівня залученості осіб похилого віку до занять фізичною культурою і спортом; впровадження рекомендацій щодо призначення лікарями, зокрема сімейними, рухової активності як дієвого засобу зниження ризику неінфекційних захворювань, первинної профілактики хронічних неінфекційних захворювань та фізичної реабілітації; запровадження та стимулювання продуктивного старіння – продовження перебування на ринку праці – через узгодження інтересів стейкхолдерів із використанням такого інструменту діалогу як «Бюлетень продуктивного старіння» [3].

Рухова активність аеробного характеру сприяє зниженню ризику захворювань серцево-судинної системи та менеджменту надлишкової маси тіла та ожиріння оскільки метаболізм природним чином сповільнюється з віком. Рухова активність аеробного спрямування допомагає посилити обмін речовин і нарощувати м'язову масу, допомагаючи спалювати більше калорій за допомогою аеробної роботи.

Регулярні фізичні вправи також корисні для покращення психоемоційного стану. В. Т. Barbosa також вказує на позитивний ефект аеробних фізичних навантажень для психоемоційного стану осіб похилого віку, зокрема такі вправи покращують сон, що має життєво важливе значення для всіх обмінних процесів.

Пілатес – один із найкращих способів фізичного тренування для людей похилого віку, оскільки контроль і стабільність мають вирішальне значення для осіб похилого віку, особливо для покращення функціональних рухів, включаючи рівновагу та поставу [6].

Програма аквафітнесу, як вид аеробних тренувань, теж рекомендується людям похилого віку. Дослідниками звертається увага на перевагах використання аквафітнесу для людей похилого віку [8]: підвищує гнучкість і покращує роботу кардіореспіраторної системи; покращує рівновагу та зменшує ризик отримання травм від падінь; знімає біль у суглобах, а також симптоми артриту й проблеми з кровообігом; популярна діяльність, яка не обмежується будь-якою віковою групою чи рівнем кваліфікації; пришвидшує обмінні процеси.

Рекомендується відвідувати аквафітнес людям похилого віку двічі на тиждень, тривалість заняття – 30-45 хвилин.

До теперішнього часу розроблений і практично апробований цілий ряд авторських комплексів і програм фізичних вправ оздоровчої спрямованості, які призначені для широкого використання. Їхня основна перевага: доступність, простота реалізації та ефективність. Це, перш за все: контрольовані бігові навантаження (система Купера), режим 1000 рухів (система Амосова), 10000 кроків щодня (система Міхао Ікай), біг заради життя (система Лідьярда). Всього 30 хвилин рухової активності на тиждень на фоні повсякденного фізичного навантаження, враховуючи правила: якщо можеш сидіти, а не лежати – сиди, якщо можеш стояти, а не сидіти – стій, якщо можеш рухатися – рухайся (система Моргауза); довільне почергове скорочення м'язів тіла без зміни їх довжини протягом всієї активної частини доби (прихована ізометрична гімнастика по Томпсону), гімнастика: програма з 30 вправ для жінок з акцентом на розтягування (система Пінкней Калане) і т. д. [4].

Науковцями зазначається про позитивний ефект в процесі занять силовим тренування для чоловіків зрілого і похилого віку, зокрема це стосується функціонального тренування. За висновками систематичного огляду [5], рекомендовано низько інтенсивну комбінацію таких типів вправ: вправи з опором рухам для підсилення м'язів рук і ніг (корисними можуть бути силові стрічки); функціональні вправи («сісти-встати», ходьба з перешкодами, підйом сходами); вправи на рівновагу (стояння і ходьба по лінії, різнонаправлений підйом ваги, ходьба на п'ятках і носках, стояння на одній нозі, перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу); вправи на витривалість, зокрема ходьба або підйом сходами.

Згідно стратегії ВООЗ, профілактика хронічних неінфекційних захворювань за рахунок корегування способу життя, як напрямок збереження здоров'я населення, набуває все більшого значення. Одним із найважливіших показників здорового способу життя є обсяг фізичних навантажень, а одним з найпоширеніших факторів ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань є недостатня рухова активність. Ситуація загострюється через обмеження участі у оздоровчих програмах у період карантинних обмежень, викликаних пандемією COVID 19.

Список літератури.

1. Коваль О.Г., Коваль О.Г., Чередніченко Т.М. Обґрунтування занять фізичною культурою в людей похилого

віку. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини. 2011. С. 199-202.

2. Кухта М.П. Проблема старіння населення в контексті євроінтеграції. Молодий вчений 2016;1:69-72.

3. Путятіна Г. Особливості організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок похилого віку. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2020;5(79):65-70.

4. Ярославцева А.В. Організаційно-методичні основи занять лікувальною фізичною культурою з людьми похилого віку. Збірник студ. наук. праць. 2020. Вип. 1 (13). С. 255–263.

5. Hartmann-Boyce J. et al. Maximising mobility in older people when isolated with COVID-19. On behalf of the Oxford COVID-19 Evidence Service Team Centre for Evidence-Based Medicine, Nuffield Department of Primary Care Health Sciences, University of Oxford. March 20, 2020.

6. Kashuba V., Tomilina Y., Byshevets N., Khrypko I., Stepanenko O., Grygus I., Smoleńska O., & Savliuk S. Impact of Pilates on the Intensity of Pain in the Spine of Women of the First Mature age. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2020. 20(1), 12-17. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.1.02>

7. Kozina Z., Iermakov S., Bartík P., Yermakova T., Michal J. Influence of self – regulation psychological and physical means on aged people's functional state. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2018;13(1):99-115. URL: [https://doi.org/10.14198/jhse.2018.131.10](https://doi.org/10.14198/jhse.2018.131.10;);

8. Monteiro A.M., Silva P., Forte P., Carvalho J. The effects of daily physical activity on functional fitness, isokinetic strength and body composition in elderly community-dwelling women. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2018. URL: <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.142.11>.

9. The impact of the COVID-19 pandemic on noncommunicable disease resources and services: results of a rapid assessment. Copenhagen: WHO, 2020. 32 p. URL: <https://bit.ly/3ctMMIe>].