

використання накопиченого досвіду після завершення пандемії та повернення до звичного формату занять в аудиторіях.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Дистанційне навчання як сучасна освітня технологія [Електронний ресурс] : матеріали міжвузівського вебінару (м. Вінниця, 31 березня 2017 р.) / відп.ред. Л.Б.Ліщинська. – Вінниця : ВТЕІ КНТЕУ, 2017. – 102с.

#### REFERENCES

1. Dy`stancijne navchannya yak suchasna osvitnya texnologiya [Elektronny`j resurs] : materialy` mizhvuzivs`kogo vebinaru (m. Vinny`cya, 31 bereznya 2017 r.) / vidp.red. L.B.Lishhy`ns`ka. – Vinny`cya : VTEI KNTEU, 2017. – 102s (ukr).

---

УДК 613.98

### ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Кагукіна А.М.

*Житомирський медичний інститут ЖОР*

#### PHYSICAL ACTIVITY OF THE ELDERLY

Kagukina A. M.

*Zhytomyr Medical Institute ZhRC*

---

**Abstract.** *According to the World Health Organization, the age of 60 to 75 is considered to be advanced. At this age, exercise is necessary to ensure the healthy functioning of organs and systems of the body. The article presents the main problems that prevent elderly people from engaging in physical activity.*

**Key words:** *aged people, aerobic physical activity, disease prevention.*

---

**Актуальність проблеми.** Збільшується тривалість життя населення по всьому світі. Україна належить до списку країн з високим рівнем демографічної старості [3]. Згідно з даними ВООЗ в період з 2015 по 2050 р. частка людей віком 60 років збільшиться в два рази, а саме з 12% до 22%, дане явище називається старінням населення [1].

Експерти ВООЗ стверджують, що низький рівень фізичної активності відноситься до одного з важливих факторів впливу на здоров'я та причиною смертності, оскільки близько 3,2 мільйонів смертей пов'язані зі зниженням рухової активності [3].

Фізична активність є головним елементом для покращення функціонування органів та систем у людей похилого віку [2]. Чинники навколишнього середовища та матеріальне забезпечення впливають на рівень рухової активності. У високорозвинених країнах розробляють програми для покращення якості життя в умовах демографічного старіння [3].

Важливу роль в вирішенні даної проблеми відіграють медичні працівники, вони повинні володіти незалежними знаннями про необхідність та особливості фізичної активності для людей старшого віку, правильно надавати рекомендації про кількість, інтенсивність, частоту та тип фізичного навантаження для оптимізації здоров'я населення [5].

В умовах збільшення кількості людей старшого віку є актуальним надання рекомендацій для подовження тривалості та покращення якості життя населення похилого віку [5].

**Мета дослідження** вивчити основні проблеми фізичної активності у людей похилого віку.

**Матеріали та методи.** Дослідження проводилось шляхом опитування. Були проанкетовані люди похилого віку (60-75 років) у кількості 86 осіб, за спеціально розробленою анкетною, яка складається з 46 питань. Для оброблення отриманих даних використовувались математичні та статистичні методи дослідження.

#### **Результати та їх обговорення.**

Нами було досліджено, що люди які займаються фізичною активністю, мають меншу кількість хронічних захворювань, або ж повну їх відсутність. Серед опитаних людей було виявлено 46,5% хворих на серцево-судинну патологію, 39,5% хворих з опорно-рухового апарату, 14,0% з патологією органів дихання, 18,6% хворих з патологією нирок, 11,6% хворих на цукровий діабет (20,0% осіб інсулінозалежних та 80,0% осіб інсулінонезалежних), 53,5% хворих з патологією травної системи.

Особи у яких наявні хронічні захворювання менше приділяють увагу необхідності фізичної активності через наявність таких симптомів хвороб як: перепади артеріального тиску (74,4% опитаних), головні болі (65,1 % опитаних), птахікардія (51,2% опитаних), біль у серці (47,2 % опитаних), біль в суглобах (46,5% опитаних), тахіпное (44,1% опитаних), нудота (18,6 % опитаних), пронос (11,6 % опитаних), наявність загальної слабкості (7,0% опитаних). З психологічної сторони, розвитку рухової активності заважає: тривога (41,9% опитаних), пригніченість (32,6 % опитаних), дратівливість (32,6% опитаних), розгубленість (30,2 % опитаних), паніка (30,2% опитаних), страх (30,2% опитаних), непевненість в собі (30,2% опитаних) та депресія (30,2% опитаних).

При обстеженні було виявлено, що 37,4% відсотків людей не вважають за потрібне займатися фізичним розвитком взагалі, оскільки не бачать взаємозв'язку між фізичним розвитком та здоров'ям. Така ситуація доводить, що населення не обізнане в важливості фізичного навантаження, що є наслідком гіподинамії у людей.

Завданням медичних працівників є створення умов для підтримки активного способу життя, що запобігатиме розвитку хвороб [6]. Медичні сестри повинні пропагандувати та сприяти регулярним заняттям фізичною активністю серед людей похилого віку. В результаті анкетування було виявлено що 81,2 % осіб отримують рекомендації від медичних працівників про важливість фізичної активності.

Ми виявили, що гіподинамія наявна у 17,8% осіб, достатня рухова активність у 82,2% осіб похилого віку. В результаті анкетування нами було досліджено, що 67,1% людей займаються неінтенсивними фізичними навантаженнями, такими як прибиранні в оселі, робота в городі та інше. Інтенсивними фізичними навантаженнями займаються 32,4% відсоток осіб. Комбінують інтенсивні та неінтенсивні фізичні навантаження 26,7% осіб.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Встановлено патологічний вплив на фізичну активність у похилому віці загострення хронічних хвороб та недостатність інформації про необхідність активного способу життя, для забезпечення нормального функціонування органів та систем організму.

Медичні сестри повинні рекомендувати заняття фізичними навантаженнями всім верствам населення, оскільки, це забезпечить відсутність хвороб пов'язаних з гіподинамією.

Є необхідність у дослідженні фізичної активності у людей похилого віку, для профілактики розвитку захворюваності та подовженні середньої тривалості життя населення.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Гакман А. В. Закордонний досвід рекреаційно-оздоровчої діяльності у рамках дозвілля з людьми похилого віку / А. В. Гакман, М. Ю. Байдюк // Молодий вчений, 2017 / 3 (43). – С. 116-120.
2. Коробейніков Г. Біологічні механізми старіння і рухова активність людини / Г. Коробейніков // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2010. – № 2. – С. 3-13.

3. Пономаренко. І. В. Дослідження впливу старіння населення та чисельність та структуру економічно активного населення в Україні та країнах Європи [Електронний ресурс] /І. В. Пономаренко. // Ефективна економіка: електронне наукове фахове видання-2013. – № 1. – Режим доступу:<http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=1769>(дата звернення 10.03.2020 р.). –Дослідження впливу старіння населення та чисельність та структуру економічно активного населення в Україні та країнах Європи

4. Хабалюк Н. Вплив фізичної активності на оздоровлення організму людей похилого віку / Наталія Хабалюк // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 218–220.

5. Цибульська, М. С. Рухова активність та раціональне харчування як визначальні чинники здорового способу життя [Текст] / М. С. Цибульська // Вища освіта в медсестринстві: проблеми і перспективи : Науково-практична конференція з міжнародною участю, Житомир 19-20 жовтня 2017 р. / за ред. В. Й. Шатила. - Житомир : "Полісся", 2017. - С. 425-427.

6. American college of sports medicine. Position Stand. Exercise and hypertension / L. S. Pescatello, B. A. Franklin, R. Fagard [et al.] // Med. Sci. Sports Exerc. – 2004. – V. 36. – P. 533 - 553

#### REFERENCES:

1. Hakman A. V. Zakordonnyi dosvid rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti u ramkakh dozvillia z liudmy pokhyloho viku / A. V. Hakman, M. Yu. Baidiuk // Molodyi vchenyi, 2017 / 3 (43). – S. 116-120.

2. Korobeinikov H. Biolohichni mekhanizmy starinnia i rukhova aktyvnist liudyny / H. Korobeinikov // Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport. – 2010. – № 2. – S. 3-13.

3. Ponomarenko. I. V. Doslidzhennia vplyvu starinnia naseleennia ta chyselnist ta strukturu ekonomichno aktyvnoho naseleennia v Ukraini ta krainakh Yevropy [Elektronnyi resurs] /I. V. Ponomarenko. // Efektyvna ekonomika: elektronne naukove fakhove vydannia- 2013. – № 1. – Rezhym dostupu:<http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=1769>(data zvernennia 10.03.2020 r.). –Doslidzhennia vplyvu starinnia naseleennia ta chyselnist ta strukturu ekonomichno aktyvnoho naseleennia v Ukraini ta krainakh Yevropy

4. Khabaliuk N. Vplyv fizychnoi aktyvnosti na ozdorovlennia orhanizmu liudei pokhyloho viku / Nataliia Khabaliuk // Problemy aktyvizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti naseleennia : materialy IKh Vseukr. nauk.-prakt. CONF. z mizhnar. uchastiu. – Lviv, 2014. – S. 218–220.

5. Tsybul'ska, M. S. Rukhova aktyvnist ta ratsionalne kharchuvannia yak vyznachalni chynnyky zdorovoho sposobu zhyttia [Tekst] / M. S. Tsybul'ska // Vyshcha osvita v medsestrynstvi: problemy i perspektyvy : Naukovo-praktychna konferentsiia z mizhnarodnoiu uchastiu, Zhytomyr 19-20 zhovtnia 2017 r. / za red. V. Y. Shatyla. - Zhytomyr : "Polissia", 2017. - S. 425-427.

---