

## ДО ПРОБЛЕМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ОСІБ СЕРЕДЬОГО І СТАРШОГО ВІКУ

*Розглянуто проблему недостатньої рухової активності викладачів середнього і старшого віку. Проведено аналіз негативного впливу гіпокінезії на їх здоров'я. Показано, що негативними наслідками недостатньої рухової активності викладачів середнього та старшого віку є нестача фізичної напруги і ослаблення м'язової діяльності, що призводить до збільшення захворюваності і зниження адаптаційних можливостей організму. Визначено, що не дивлячись на розуміння необхідності займатись фізичними вправами, значна частина викладачів ведуть малорухливий спосіб життя. Надані деякі поради щодо активізації рухової діяльності осіб старшого віку.*

**Ключові слова:** рухова активність, гіпокінезія, викладачі, фізичні вправи.

**Постановка проблеми.** У вищих навчальних закладах основу викладацького контингенту складають особи середнього і старшого віку. Це пов'язано зі специфікою вузівської діяльності, де на викладацьку роботу запрошують вже досвідчених фахівців, які мають певні успіхи у професійній та науковій сфері. Не виключенням із цього є і професорсько-викладацький склад військових вишів, ритм роботи яких обумовлений зниженням рухової активності, що з часом призводить до порушень діяльності серцево-судинної системи, появи надмірної маси тіла, підвищення рівня холестерину в крові, зниження стресостійкості організму тощо. Головними причинами цього може бути те, що викладачі вишу є колективом людей, представлених різними віковими групами, з якими системно не проводиться фізкультурно-оздоровча робота. Переважно розумова праця, малорухомий спосіб життя, тривале перебування перед комп'ютером негативно впливають на життєдіяльність і є підставою розвитку таких професійних захворювань, як погіршення зору, варикозне розширення вен, гіпертонія, ожиріння та ін. І якщо до офіцерів молодшої і середньої вікових груп застосовуються обов'язкові норми рухової активності згідно Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України, то для цивільних викладачів і офіцерів-викладачів у відставці таких норм немає. Мабуть це є основною причиною їх низької фізичної активності та певних проблем зі здоров'ям.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Останнім часом у багатьох країнах світу спеціально організована рухова активність розглядається як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності, якості життя. Але в українському суспільстві через низку об'єктивних та суб'єктивних причин недооцінюються можливості рухової активності у веденні здорового способу життя та зміцненні здоров'я громадян, профілактики шкідливих звичок, особливо серед дорослого населення [2; 10; 11]. Значна частина викладацького складу у ВНЗ відноситься до осіб середнього і старшого віку. Більшість таких людей належно не піклується про своє здоров'я, а бачить його через призму діяльності лікувальних установ і не звертається до ефективних засобів оздоровлення, якими є фізичні вправи [14].

Адже рухова активність є одним з ключових показників фізичного розвитку людини – вона створює сприятливі умови для прояву фізичних якостей і сприяє більш швидкому оволодінню основними руховими та прикладними навичками. У той же час специфіка викладацької роботи (підготовка навчального матеріалу, читання лекцій, проведення семінарських та інших видів занять) не вимагає значної рухливості і напруження м'язів.

У цьому зв'язку стає все більш актуальною проблема недостатньої рухової активності викладачів [3]. Негативними наслідками недостатньої рухової активності (гіпокінезії) осіб середнього та старшого віку зазвичай є гіподинамія, тобто нестача фізичної напруги і ослаблення м'язової діяльності, що призводить до збільшення захворюваності і зниження адаптаційних можливостей організму. Той факт, що рухова активність є неодмінною складовою здорового способу життя і основним засобом зміцнення здоров'я, вказує на гострі проблеми її дефіциту у сучасному суспільстві [5].

Про дефіцит рухової активності існує досить велика кількість наукових публікацій. Але більшість з них стосується контингенту шкільного і молодіжного віку. Дослідники [4; 6; 7; 9] констатують, що одним із шляхів покращення здоров'я та профілактики захворювань є рухова активність студентів. Вона підвищує працездатність, забезпечує різносторонній гармонійний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи молодих людей. Крім того визначається, що важливе значення для них має і те середовище, в якому вони існують і яке сприяє або ні фізичному та моральному оздоровленню, підтриманню і зміцненню рівня здоров'я, підвищенню стійкості до стресу, формуванню навичок здорового способу життя [11; 13 та ін.].

Обмеження рухової активності суперечить біологічним законам розвитку людини. При низькому рівні рухової активності повсякденні морфофункціональні зміни мало помітні, проте негативний

кумулятивний вплив гіпокінезії призводить до негативних змін в організмі, які проявляються: у зниженні функціональної активності органів і систем; в порушенні процесів нервової і гуморальної регуляції; в появі трофічних і дегенеративних змін опорно-рухового апарату, його нервово-м'язового і кісткового компонентів; в порушенні обмінних процесів; в збільшенні об'єму жирової тканини. Відбуваються також зміни в ендокринній системі, що сприяє швидкій стомлюваності, прояву емоційної нестійкості, погіршенню процесу пізнавальної діяльності [1; 3].

Значимою причиною сучасного дефіциту рухової активності є лень. Сучасні експерти вважають як лень, так і відсутність фізичної активності повноцінними захворюваннями. Так, британські лікарі Р. Уїллер і Е. Стаматакіс вказують на явний зв'язок захворюваності і смертності з відсутністю фізичної активності, показники яких збільшуються. При цьому багато грошей витрачається на те, щоб вилікувати людину від наслідків ліні: ожиріння, діабету, гіпертонії, проблем з серцем, опорно-рухового апарату та інших хвороб. Це обумовлено небажанням займатися своїм тілом. А лікувати потрібно причину. За даними досліджень, тільки одна людина з 20 дає своєму тілу мінімально необхідну фізичну активність [8; 9; 11]. Вагомою причиною є також відсутність інформації про важливість фізичних вправ і рухів та невміння ними займатися через відсутність теоретичної підготовленості і певних знань.

**Мета і завдання роботи:** зробити аналіз спеціальної літератури із зазначеної проблеми; узагальнити сучасні уявлення про причини та вплив рухової активності на стан здоров'я професорсько-викладацького складу військових ВНЗ.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел; опитування. У дослідженні взяли участь офіцери і цивільні викладачі Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (НАСВ) віком понад 40 років.

**Результати дослідження.** Повсякденна недостатня рухова активність професорсько-викладацького складу не забезпечує оптимального функціонування основних фізіологічних систем організму, не створює умов для зміцнення здоров'я. Так, анкетування і опитування досліджуваного контингенту показало, що тільки 15 % респондентів регулярно відвідують спортивно-оздоровчі секції або займаються самостійно. Ще близько 35 % осіб займаються фізичними вправами нерегулярно і як правило самотійно. Решта (понад 50 %) респондентів практично протягом тижня не використовують фізичні вправи як засіб оздоровлення. Це неминуче віддзеркалюється на стані їх здоров'я. Значна їх частина (до 38 %) мусили звертатись до медзакладів.

Цілі і завдання фізичної підготовки офіцерів-викладачів старших вікових груп і офіцерів, які перебувають у запасі, з урахуванням інволюційних процесів, що протікають в організмі дорослої людини, визначають підбір змісту, який включає в себе засоби навчання, виховання, духовного і тілесного розвитку, морально-психологічної підготовки, активного відпочинку, аутогенного психом'язового тренування, психічної саморегуляції. Процес старіння відбувається на всіх рівнях біологічної організації: молекулярному, субмолекулярному, клітинному, системному, цілісного організму. Переважна більшість дослідників сходяться на думці, що первинні механізми старіння пов'язані зі зрушеннями в генетичному апараті, і вже на основі цього наступають вторинні зрушення на різних рівнях життєдіяльності організму. Погіршується пластичність нервової системи, баланс збуджувально-гальмівних процесів, швидкість рухових реакцій, швидкість відновних процесів. Виникає порочне коло, старіючий організм намагається "захистити" себе від фізичних навантажень, а саме фізичні навантаження через стомлення стимулюють швидкість процесів відновлення.

Тому для запобігання захворювань і уповільнення темпу механізмів старіння, професійного довілліття офіцерів розроблені різні підходи для збільшення тривалості життя. Серед них найбільш ефективними є: фізична активність у процесі праці і відпочинку; позбавлення від шкідливих звичок; ведення здорового способу життя; оптимістична життєва позиція й уникнення стресових ситуацій; обмеження в кількості і якості їжі.

Кожен офіцер має передбачити два шляхи свого життя у старшому віці: або здорова розумово і фізично активна старість за умови систематичної фізично активної діяльності, ведення здорового способу життя, дотримання помірності в їжі, доброзичливого ставлення до оточуючих людей, або розвиток захворювань, властивих працівникам розумової праці (захворювань серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, шлунково-кишкового тракту, ожиріння і ін.) внаслідок відсутності фізичної активності, занять фізичними вправами, на тлі систематичних надмірностей в їжі, зловживань спиртними напоями, куріння, недотримання режиму відпочинку, частих конфліктів з оточуючими людьми. Це особисте рішення кожної зрілої людини.

Тому основною метою фізичної підготовки офіцерів-викладачів має стати набуття необхідної кількості фізичного навантаження для запобігання захворювань і підтримки творчої активності на довгі роки. Більшість осіб професорсько-викладацького складу займаються фізичними вправами самостійно. І для них бажано розробляти спеціальні індивідуально налаштовані програми фізичної підготовки. В основу таких програм мають бути включені циклічні вправи, що виконуються в режимі аеробного забезпечення (прискорена ходьба, біг, лижні прогулянки, плавання), вправи на координацію, гімнастичні вправи у подоланні власної ваги для зміцнення м'язового корсету, спеціальні комплекси вправ для профілактики остеохондрозів, які дозволяють нейтралізувати підвищене навантаження на опорно-руховий апарат. Фізичне тренування надає загальний і спеціальний оздоровчий ефект. Найбільш загальний ефект тренування полягає у витраті енергії, прямо пропорційній тривалості й інтенсивності м'язової діяльності. Велике значення має також підвищення стійкості організму до дій несприятливих факторів зовнішнього середовища: стресових ситуацій, високих і низьких температур, радіації, травм, гіпоксії.

Є також спеціальний ефект оздоровчого тренування, пов'язаний з підвищенням функціональних можливостей серцево-судинної системи. Він полягає в економізації роботи серця в стані спокою і підвищенні резервних можливостей апарату кровообігу при м'язовій діяльності. Кумулятивний ефект полягає в підвищенні опірності організму.

Керівники занять з фізичної підготовки не завжди вміють методично правильно планувати й організувати заняття для офіцерів з різним рівнем фізичної підготовленості або відхиленнями у стані здоров'я. Крім цього, не всюди матеріально-технічна (спортивна) база дозволяє організувати необхідні заняття з фізичної підготовки для різних категорій офіцерів. У цих умовах найбільш раціональним шляхом організації фізичної підготовки з деякою частиною офіцерів є індивідуальне (самостійне) тренування. За допомогою спеціаліста з фізичної підготовки та лікаря офіцер сам планує час занять, їх зміст та навантаження. Завдяки цьому більше враховуються індивідуальні особливості та рівень фізичної підготовленості офіцера, узгоджується час тренувань з розпорядком дня і службовою діяльністю. Індивідуальне фізичне тренування вимагає чіткого планування й організації. Тренування мають проводитися при постійному методичному контролі та періодичних перевірках фізичної підготовленості офіцерів. Якщо ефективність індивідуальних тренувань незадовільна, офіцери переводяться у групи планових навчальних занять.

Кількість індивідуальних тренувань має бути не менше трьох на тиждень. Найбільш зручний час проведення – період до початку робочого дня. Час тренування – 40-50 хвилин. До змісту індивідуального фізичного тренування включаються прості за структурою вправи, які не вимагають складного обладнання, спеціального приміщення або присутності на занятті партнера, хоча не виключається можливість спільного тренування декількох офіцерів.

Під час організації фізичної підготовки офіцерів старшого віку передусім враховуються вікові зміни в організмі, які залежать від індивідуальних особливостей людини, специфіки її праці, побутових і кліматичних умов, перенесених хвороб і рівня фізичного розвитку. Як було вказано, вікові зміни в організмі можуть бути уповільнені регулярним виконанням фізичних вправ, а також дотриманням гігієни праці й побуту. Дослідження, проведені впродовж року з офіцерами старшого віку, вказують на значне покращення здоров'я і фізичного розвитку тих, хто регулярно займався фізичною підготовкою. Щоденні заняття фізичними вправами протягом службового дня і на навчально-тренувальних заняттях привели до того, що у більшості офіцерів зменшилася вага, в середньому, на 1,7-3,3 кг; у 60 % офіцерів збільшилася спірометрія на 100-500 см<sup>3</sup>, станова сила збільшилась приблизно на 8-10 кг, результати в підтягуванні на перекладині покращуються на 1,5 рази, у згинанні й розгинанні рук в упорі на брусах – на 1,1 раз, у стрибках в довжину з місця – на 15 см, в бігу на 60 м на – 1,4 сек. Разом з тим зменшилася частота пульсу в спокої і при стандартному навантаженні.

Статистичні дані говорять і про інше: в осіб середнього і старшого віку, що систематично займаються фізичними вправами, захворюваність у декілька разів нижча, значно рідше спостерігаються порушення з боку серцево-судинної і дихальної систем, обміну речовин, опорно-рухового апарату. Фізичні вправи – найбільш ефективний засіб профілактики таких захворювань, як атеросклероз, гіпертонія, інфаркт міокарда, ожиріння, порушення процесів обміну.

Навчальні заняття для практично здорових офіцерів старшого віку проводяться за типовим планом, передбаченим НФП (Настановою з фізичної підготовки), але, на відміну від занять інших груп, тривалість підготовчої частини заняття збільшується до 15 хв., а заключної – до 8-10 хв. У процесі заняття робляться перерви на 1-2 хвилини і в цей час здійснюється повільна ходьба з використанням вправ у глибокому диханні. Максимальні фізичні навантаження припадають на середину заняття. Крім цього, слід дотримуватися наступних вимог:

- у кожному занятті використовувати вправи на гнучкість і збільшення рухливості у суглобах;
- не застосовувати вправи, що вимагають великої сили, складної координації, статичних напружень, затримки дихання;
- за можливістю, частіше використовувати вправи з предметами (надувні та набивні м'ячі, гімнастичні палки, гантелі та інше), а також вправи лежачи та сидячи на підлозі;
- у кожному занятті застосовувати рухливі чи спортивні ігри за спрощеними правилами;
- при виконанні вправ забезпечувати заходи безпеки;
- у підготовчій і в кінці основної частини заняття проводити повільний біг;
- періодично перевіряти пульс і його показники враховувати при регулюванні фізичного навантаження.

Офіцери старшого віку і особливо ті, хто має захворювання, підлягають більш поглибленому і частому медичному обстеженню. У разі погіршення загального стану, в залежності від самопочуття, слід звертатися за порадою до лікаря.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі.** Таким чином, у ВНЗ спостерігається певна тенденція до погіршення рівня фізичного здоров'я викладачів. У той же час у осіб, які більш-менш регулярно займаються організовано або самостійно фізичними вправами, такої тенденції не має.

Наступні наші дослідження будуть спрямовані на пошуки шляхів до практичного покращення стану здоров'я осіб вказаних вікових категорій шляхом залучення їх до активних занять фізичними вправами і запровадження спеціально розроблених програм для кожної вікової категорії викладачів.

**Використані джерела**

1. Апанасенко Г. Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Науменко // Теор. и практ. физ. культ. – 1988. – № 4. – С. 29-31.
2. Битус И. П. Влияние оздоровительной физической культуры на состояние организма человека разного возраста / И. П. Битус, В. В. Телюк, Е. Е. Канавалова [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.google.com.ua/url>.
3. Влияние на организм недостаточной двигательной активности. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.karina-kazak.narod.ru/physiol/base\\_content/hypodinamia.html](http://www.karina-kazak.narod.ru/physiol/base_content/hypodinamia.html).
4. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир : Вид-во Рута, 2009. – 594 с.
5. Лень как заболевание // Деловые новости [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://enews.com.ua/show/263919.html>.
6. Мудрик В. І. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: монографія / В. І. Мудрик – К. : Педагогічна думка, 2010. – 204 с.
7. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : дис. ... доктора пед. наук: 13.00.09 / М. О. Носко. – Чернігів : ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2003. – 419 с.
8. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. пос. / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр навч. літератури, 2008. – 504 с.
9. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский / под общ. ред. Р. Т. Раевского. – К. : Наука и техника, 2008. – 556 с.
10. Жембровський С. Фактори, що зумовлюють ефективність процесу фізичної підготовки та професійної діяльності офіцерів органів управління Сухопутних військ / Сергей Жембровський // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2009. – № 2. – С. 73-77.
11. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г. С. Туманян. – М. : Академия, 2009. – 336 с.
12. Фіногенов Ю. С. Фізична підготовленість офіцерів Сухопутних військ / Ю. С. Фіногенов, С. М. Жембровський // Теорія і методика фіз. виховання. – 2006. – № 1. – С. 71-75.
13. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебн. пособие для студ. высших учебн. завед. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – 480.
14. Яременко О. Формування здорового способу життя : [Навч. посібн. для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців] / О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова та ін. – К. : Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 242 с.

Yena M. O., Dzyama V. V., Afonin V. M.

#### THE PROBLEM OF PHYSICAL ACTIVITY OF THE MIDDLE-AGED AND OLDER PEOPLE

*The teachers' core of higher educational institutions is based on people of mid and mature age. There's no exception talking about doctoral teaching staff of military high schools. Usually the intellectual work, sedentary lifestyle, long hours spent at the computer negatively impact the vital activity and cause to such diseases as vision issues, varicosity, hypertension, obesity, etc. This makes the problem of low movement activity more and more actual. There're numerous scientific articles that describe that issue, but most of them are related to school and teen age.*

*The aim of this article is an analysis of the dedicated literature that describes the mentioned issue as well as summarizing modern thoughts about causes and effect of movement activity for the doctoral-teaching staff of military high schools. The research included observation of officers and civilian teachers of National Army Academy aged 40+.*

*The article researches the low level movement activity issue of teachers of mid and mature age. The analysis of negative impact of hypokinesia to their health was done. The article shows negative consequences of low motion activity of teachers of middle and advanced age is the lack of physical strain and weaken muscle activity, resulting in increased morbidity and reduce adaptive capacity of the body.*

*It was shown that despite the understanding of necessity of workout the prevalent part of teachers carry on the low movement lifestyle. The article describes some suggestions regarding activating a movement activity of mature age people.*

*The research that was conducted during a year shows a significant improvement of health and physical development of those people who regularly did a workout. Everyday workout during working day and during training lessons facilitated the weight loss, bettered spirometry results, long jumps, lifting, push-ups, etc. for most of the officers.*

**Key words:** *physical activity, hypokinesia, teachers, exercises.*

*Стаття надійшла до редакції 30.03.2016 р.*