

7. Yanchukov S, Berezan O. Do sportyvnykh vershyn. Narysy z istoriyi fizkul'tury i sportu na Kirovo-hradshchyni. Kirovohrad: Tsentral'no-ukrayins'ke vydavnytstvo; 2015. 288 s.
8. Olympics at Sports-Reference.com. URL: <https://www.sports-reference.com/olympics/athletes>.

**Цитування на цю статтю:**

Воропай СМ. Досягнення спортсменів-олімпійців в системі реалізації цілей регіональної олімпійської освіти. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Січ 29; 31: 26-32

**Відомості про автора:**

**Воропай Сергій Миколайович** – кандидат педагогічних наук, професор, Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка (Кропивницький, Україна)

e-mail: [svoropay58@ukr.net](mailto:svoropay58@ukr.net)

<https://orcid.org/0000-0001-7956-1721>

**Information about the author:**

**Voropai Serhii Mykolaiovych** – Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor, Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University (Kropyvnytskyi, Ukraina)

УДК 796.012.1-053.9

doi: 10.15330/fcult.31.32-36

Анна Гакман, Віктор Костюкевич

## АНАЛІЗ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

*Мета дослідження – визначити рівень та вплив рухової активності на людей похилого віку. Методи. Для вирішення поставлених в роботі завдань використовували наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження; метод визначення рухової активності (Фремінгемська методика); методи математичної статистики. Дослідно-експериментальну роботу проводили з двома групами осіб: перша група – це люди які займаються у фітнес клубах Sportlife і Titan – 38 осіб, друга – складалась з осіб які продовжують свою самоосвіту у Чернівецькому Університеті третього віку ім. А. Кольпінга – 35 представників. Всього у дослідженні прийняло участь 63 особи, віком 60–73 роки. Руховий режим представників першої групи відрізнявся організованою руховою активністю впродовж дня за рахунок занять у фітнес клубах та занять фізичними вправами впродовж дня (ранкова гігієнічна гімнастика, прогулянки, пробіжки тощо). У осіб другої групи переважав статичний стиль діяльності (навчання в Університеті третього віку). Результати. І так, серед респондентів обох груп перевагу серед рівнів рухової активності мав базовий рівень (37,5% та 41,6% годин у добі). Про те другим по рангу у першій групі – малий рівень (29,2%), а у другій групі – сидячий рівень (37,6%). Варто зазначити, що респонденти другої групи не відводять час на спеціально-організовану рухову активність, на відміну від досліджуваних першої групи – 4,2% – високий рівень рухової активності.*

**Ключові слова:** рухова активність, особи похилого віку.

*An important component of the concept of active aging is the creation of conditions for maintaining a healthy and active lifestyle of the elderly. Experts at the World Health Organization (WHO) report low levels of motor activity as one of the important health risk factors and one of the major causes of mortality. Therefore, the study of motor activity of the elderly is very relevant. The purpose of the study is to determine the level and impact of motor activity on the elderly. Material and methods: the following research methods were used to solve the tasks set in the work: theoretical analysis and generalization of the data of scientific and methodical literature; pedagogical research methods; method for determination of motor activity (Framingham method); methods of mathematical statistics. Experimental work was conducted with two groups of respondents: the first group is the people who are engaged in fitness clubs Sportlife and Titan – 38 people, the second – consisted of people who continue their self-education at the Chernivtsi University of the Third Age them. A. Kolping – 35 representatives. This group of respondents does not engage in recreational motor activity. A total of 63 people aged 60–73 years participated in the study. The motor regime of the respondents of the first group was characterized by organized motor activity throughout for at the expense of classes in fitness clubs and exercises during the day (morning hygienic gymnastics, walks, jogging, etc.). In the second group of subjects, sedentary motor activity was prevalent, which regularly visited the University of the Third Age, where classroom classes were conducted. And so, among the respondents of both groups, the predominance among the levels of motor activity had a baseline level (37.5% and 41.6% hours per day). About the second in rank in the first group – a small level (29,2%), and in the second group – a sedentary level (37,6%). It is worth noting that respondents*

*from the second group do not spend time on specially organized motor activity, in contrast to the study group one – 4.2% – high level of motor activity.*

**Key words:** *recreational and recreational activity, elderly age.*

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** Вихід на пенсію, змінює положення і роль людей в суспільстві, в зв'язку з цим психологічне переосмислення ставлення до себе, до оточуючих та ситуації в цілому є досить важливим. До умов, що допомагає особистості ефективно інтегрувати своє життя, відносяться: успішне вирішення людьми похилого віку нормативних криз і конфліктів; вироблення ними адаптивних особистісних властивостей; вміння отримувати корисні уроки з минулого досвіду; здатність акумулювати енергетичний потенціал всіх пройдених вікових стадій. У пізній період життя людини, його концепція збагачена усім тим, що було найбільш значимо в кожен з періодів особистісного становлення [2, 5, 6, 8].

Рухова активність, як правило, визначається як будь-який тілесний рух, що виконується в результаті скорочення м'язів, та призводить до витрат калорій. Фізична вправа – це підкатегорія рухової активності, яка запланована, структурована і повторюється, приводить до поліпшення або підтримки одного або більше фізичних компонентів [7, 14]. Водночас вона має антиейдженгові властивості [9], сприяє самоактуалізації особистості людей похилого віку, орієнтуючи їх на творчість і реалізацію духовно-моральних відносин.

Як відомо [4, 9, 10], заняття фізичними вправами супроводжуються позитивними емоціями, що суттєво впливає на якість та тривалість життя людей похилого віку.

Активний спосіб життя, спілкування і праця допомагають людині “красиво старіти”, і навіть у похилому віці дивувати своїми досягненнями зазначають Андрєєва О., Благій О. [1], Круцевич Т., Имас Т. [7], Кіндрат П. [6].

Ряд досліджень [1, 9, 11, 13,14] показують, що особи похилого віку позитивно ставляться до занять фізичними вправами, але це суттєво не впливає на їх стиль життєдіяльності.

**Мета дослідження** – визначити рівень та вплив рухової активності на людей похилого віку.

**Методи й організація дослідження.** Для вирішення поставлених в роботі завдань використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження; метод визначення рухової активності (Фремінгемська методика); методи математичної статистики.

Дослідно-експериментальну роботу проводили з двома групами осіб: перша група – це люди які займаються у фітнес клубах Sportlife і Титан – 38 людей, друга – складалась з осіб які продовжують свою самоосвіту у Чернівецькому Університеті третього віку ім. А. Кольпінга – 35 представників. Ця група опитуваних не займалася оздоровчою руховою діяльністю. Всього у дослідженні прийняло участь 63 особи, віком 60–73 роки.

**Результати і дискусія.** Успішність реалізації завдань рухової активності залежить як від внутрішньої, так і зовнішньої мотивації, які спрямовані на розширення соціальних зв'язків (комунікацій), підтримку стабільного здоров'я, проведення повноцінного дозвілля [11].

Сутність рухової активності визначається взаємодією особистості і соціального оточення, в процесі якого виробляється такий тип життєдіяльності, який сприяє ефективному виконанню людиною функцій активного відпочинку, адаптації до факторів довкілля, покращенню психофізичного стану [5].

Аналіз рівнів рухової активності людей похилого віку показав, що на сидячий рівень рухової активності, крім базового, затрачають найбільше часу респонденти контрольної групи (37,6%). Це насамперед пов'язано, на нашу думку, із провідною

діяльністю протягом дня досліджуваних у стінах Університету третього віку, де проводяться навчальні аудиторні заняття, з іноземних мов (англійська, румунська, польська та болгарська), психології з основами арт-терапії та здорового способу життя, культурології та української мови і літератури, історії та мистецтва Буковини та ін. Про те у експериментальній групі на сидячий рівень рухової активності респонденти затрачають лише 12,5% часу доби, це у тричі менше ніж контрольній групі (рис. 1).

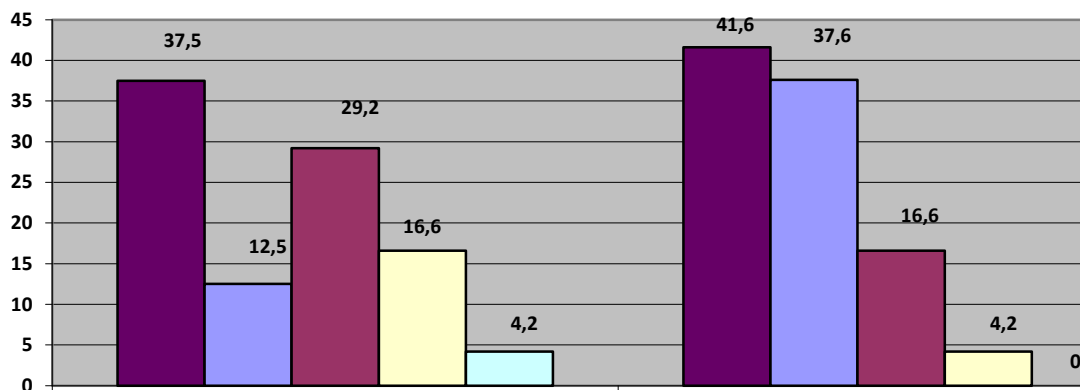


Рис. 1. Рівні рухової активності людей похилого віку (n=73), %

У похилому віці можна умовно виділити деякі основні складові частини рухової активності: активність в процесі спеціально-організованих вправ; фізична активність, здійснювана під час суспільно-корисної і трудової діяльності; спонтанна фізична активність у вільний час. Ці складові тісно пов'язані між собою. Доповнюючи один одного вони забезпечують певний об'єм добової рухової активності, рівень якої можна кількісно виміряти.

У досліджуваних контрольної групи спостерігається найменше затраченого часу на середній рівень (4,2%) та взагалі не витрачають час на спеціально-організовані фізичні вправи протягом доби (високий рівень рухової активності – 0%) і лише незначна частка добової рухової активності відводиться на малий рівень – 16,6%, що дорівнює 4 годинам.

Про те у досліджуваних експериментальної групи ці показники значно вищі. Так на малий рівень рухової активності респонденти затрачають 29,2% часу, на середній рівень – 16,6% та на високий – 4,2% часу від усієї доби. Такі результати свідчать про те, що похилі люди більше які більше рухаються, прагнуть бути здоровими та соціально-активними, зменшити ризик захворювань та затримати процеси старіння, що немало важливо у даному віці.

**Висновки.** Отже, малорухомий спосіб життя передусім призводить до передчасного старіння, пришвидшеному “зношуванню” організму, які в похилому віці є однією із найбільш актуальних проблем. Обмеження рухової активності з віком значною мірою відображається на функціональному стані організму осіб похилого віку. Дослідження рівнів рухової активності засвідчив, що похилі люди вкрай рідко займаються спеціально-організованою руховою активністю, більшість часу доби досліджувані затрачають на сидячий (37,6% – КГ та 12,5% – ЕГ) та малий (16,6% – КГ та 29,2% – ЕГ) рівні рухової активності. Про те 16,6% часу респонденти ЕГ затрачають на середній рівень рухової активності, це прогулянки, пересування пішки, праця в домашніх умовах, ранкова гігієнічна гімнастика та ін. Це, на нашу думку зумовлено тим що дані люди відвідають оздоровчі центри, фітнес-клуби у вільний час 2–3 рази на тиждень, що викликає звичку більше рухатися. Перспективи дослідження полягатимуть у розробці нових підходів, технологій, моделей, програм до залучення осіб похилого віку до організованої рухової активності.

1. Андреева Е, Благий А. Рекреационные игры в структуре досуговой деятельности лиц зрелого возраста. Спортивный вiсник Приднiпров'я. 2013. № 2: 37-41.
2. Андреева О, Пацалюк К. Чинники, що детермінують рекреаційну активність осіб зрілого віку. Слобожанський науково-спортивний вiсник: збiрник наукових статей. 2008: 31-34.
3. Гакман АВ, Байдюк МЮ. Мотиваційні чинники рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. Молодий вчений. 2016; 11 (39): 70-73
4. Гакман А. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку. Вiсник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2017: 42-46.
5. Гакман АВ. Роль рухової активності та процесів старіння для осіб похилого віку. Молодий вчений. 2018; № 3.3. (55.3): 34-38.
6. Кіндрат ПВ, Кіндрат ВК, Семенович СВ. Упровадження національної стратегії з оздоровчої рухової активності нормативні аспекти. Інноватика у вихованні. 2017: 147-1545
7. Круцевич Т, Имас Т. Ценностные ориентации лиц зрелого возраста в проведении досуга. Спортивный вiсник Приднiпров'я. 2013; (2): 5-11.
8. Лисицкая ТС, Кувшинникова СИ. Социологический анализ доминирующих мотиваций занимающихся в фитнес-клубах. Теория и практика физической культуры. 2004; (2): 37-38.
9. Пангелова НЕ, Пангелов БД. Организация досуговой деятельности с людьми пожилого возраста (изучение зарубежного опыта). Курорты. Сервис. Туризм. 2017; 1-2 (34-35): 63-66.
10. Плюхина ГА, Тихонова ТВ. Педагогические условия успешной социализации различных возрастных групп. In Сборники конференций НИЦ Социосфера (No. 11, pp. 6-10). Vedecko vydavatel'ske centrum Sociosfera-CZ sro. 2013.
11. Andrieieva O., Hakman A. Health status and morbidity of children 11–14 years of age during school. Journal of Physical Education and Sport. 2018; Supplement issue 2, 1231-1236.
12. Andrieieva O, Hakman A, Balatska L, Moseychuk Y, Vaskan I. & Kljus O. Peculiarities of physical activity regimen of 11–14-year-old children during curricular and extracurricular hours. Journal of Physical Education and Sport. 2017; 17(4), 2422-2427.
13. Hakman A., Medved A., Moseychuk Y., Muzhychok V. Analysis of features of motivational priorities to recreation and recreational activities of different groups of people. Physical Education, Sports and Healths in Modern Society : Collected Research Papers of Lesya Ukrainka Eastern European National University (Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення). Lutsk : Lesya Ukrainka Eastern European National University. 2017; № 2(38): 85-90.
14. Rodrigo Gomes De Souza Vale, Dirceu Ribeiro Nogueira Da Gama , Flávio Boechat De Oliveira, Denize Sá De Mendonça Almeida, Juliana Brandão Pinto De Castro, Edgar Ismael Alarcon Meza, Rafael Da Silva Mattos, Rodolfo De Alkmim Moreira Nunes. Effects of resistance training and chess playing on the quality of life and cognitive performance of elderly women: a randomized controlled trial Journal of Physical Education and Sport. 2018; 18(3): 1469-1477.

#### References

1. Andreeva E, Blahyi A. Recreational games in the structure of recreational activity of persons of mature age. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia 2013; №2: 37-41.
2. Andrieieva O, Patsaliuk K. Factors that determine the recreational activity of persons of mature age. Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk: zbirnyk naukovykh statei. 2008: 31-34.
3. Hakman AV, Baidiuk MYu. Motivational factors of recreation and health of the elderly. Molodyi vchenyi. 2016; 11 (39): 70-73
4. Hakman A. Problems of the organization of recreational and recreational activities in the structure of leisure activities of the elderly. Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizychna kultura. 2017: 42-46.
5. Hakman AV. The role of motor activity and aging processes for the elderly. Molodyi vchenyi. 2018; № 3.3. (55.3): 34-38.
6. Kindrat PV, Kindrat VK, Semenovych SV. Implementation of the national strategy for improving motor activity regulatory aspects. Innovatyka u vykhovanni. 2017: 147-1545
7. Krutsevych T, Ymas T. Value orientations of persons of mature age in leisure activities. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2013; (2): 5-11.
8. Lysytskaia TS, Kuvshynnykova SY. Sociological analysis of the dominant motivations involved in fitness clubs. Teoriya u praktyka fizycheskoi kultury. 2004; (2): 37-38.
9. Panhelova NE, Panhelov BD. Organization of leisure activities with older people (the study of foreign experience). Kurorty. Servys. Turyzm. 2017; 1-2 (34-35). 63-66.
10. Pliukhyna HA, Tykhonova TV. Pedagogical conditions of successful socialization of different age groups. In Sbornyky konferentsyi NYTs Sotsyosfera (No. 11, pp. 6-10). Vedecko vydavatel'ske centrum Sociosfera-CZ sro. 2013.

11. Andrieieva O, Hakman A. Health status and morbidity of children 11–14 years of age during school. Journal of Physical Education and Sport. 2018; Supplement issue 2, 1231-1236.
12. Andrieieva O, Hakman A, Balatska L, Moseychuk Y, Vaskan I. & Kljus O. Peculiarities of physical activity regimen of 11–14-year-old children during curricular and extracurricular hours. Journal of Physical Education and Sport. 2017; 17(4), 2422-2427.
13. Hakman A, Medved A, Moseychuk Y, Muzhychok V. Analysis of features of motivational priorities to recreation and recreational activities of different groups of people. Physical Education, Sports and Healths in Modern Society : Collected Research Papers of Lesya Ukrainka Eastern European National University (Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення). Lutsk : Lesya Ukrainka Eastern European National University. 2017; № 2 (38): 85-90.
14. Rodrigo Gomes De Souza Vale, Dirceu Ribeiro Nogueira Da Gama, Flávio Boechat De Oliveira, Denize Sá De Mendonça Almeida, Juliana Brandão Pinto De Castro, Edgar Ismael Alarcon Meza, Rafael Da Silva Mattos, Rodolfo De Alkmim Moreira Nunes. Effects of resistance training and chess playing on the quality of life and cognitive performance of elderly women: a randomized controlled trial Journal of Physical Education and Sport. 2018; 18(3): 1469-1477.

**Цитування на цю статтю:**

Гакман АВ., Костюкевич ВМ. Аналіз рухової активності людей похилого віку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Січ 29; 31: 32-36

**Відомості про автора:**

*Гакман Анна Вікторівна* – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: an.hakman@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-7485-0062>

*Костюкевич Віктор Митрофанович* – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (Вінниця, Україна)

e-mail: kostykevych.vik@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-9716-134X>

**Information about the author:**

*Hakman Anna Viktorivna* – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph. D.), Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University (Chernivtsi, Ukraine)

*Kostiukevych Viktor Mytrofanovych* – Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor, Head of the Department of Theory and Methodology of Physical Education and Sports, Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskiy State Pedagogical University (Vinnytsia, Ukraine)

УДК 615.825:616.24-072-053.5  
doi: 10.15330/fcult.31.36-40

*Наталія Грейда, Ольга Андрійчук,  
Володимир Лавринюк*

## ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ДІТЕЙ ПРИ ГОСТРІЙ ПНЕВМОНІЇ

*Мета.* Встановити ефективність комплексного застосування засобів фізичної терапії у відновленні функцій кардіореспіраторної системи дітей після гострої пневмонії. *Методи.* В роботі використані такі методи: аналіз науково-методичної літератури, клінічні методи дослідження та математична обробка кількісних даних. У дослідженні взяло участь 24 дитини віком 6-10 років, яке проводилося на базі Волинської інфекційної лікарні. Дітей було поділено на дві групи (контрольна та експериментальна) по 12 осіб в кожній. Програма фізичної терапії для дітей, хворих на пневмонію включала такі засоби: ЛФК, загальний і дренажний масаж, фізіотерапію. Комплекс вправ лікувальної фізичної культури включав дихальні вправи; вправи з гімнастичними палицями, обручами, м'ячами; фізичні вправи на тренажерах; гімнастичні вправи на розслаблення; дозовану ходьбу та спортивно-прикладні вправи із використанням ігрових методик. Реабілітацію дітей контрольної групи здійснювали у відповідності до діючого протоколу. Моделювання фізичного навантаження проводили з урахуванням індивідуальних особливостей хворих дітей. *Результати.* Запропонований комплекс реабілітаційних засобів сприяв швидкій нормалізації кількості лейкоцитів, зменшенню частоти дихання і частоти серцевих скорочень у післялікарняному періоді. Водночас зростав рівень оксигенації крові, зникали ознаки патологічного дихання. *Висновок.* Комплексне застосування засобів фізичної терапії з урахуванням інди-