

УДК 796.012.1-053.9

РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ПРОЦЕСІВ СТАРІННЯ ДЛЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

Гакман А.В.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У статті розглядається роль рухової активності та процесів старіння для людей похилого віку. Виокремлено основний компонент концепції активного старіння – це створення умов для підтримки здорового і активного способу життя літніх людей. Під час дослідження виявлено основні причини старіння людини та чинники, що здатні впливати на зростання тривалості життя людини. Згідно соціологічного дослідження виявлено найбільш популярні види рухової активності даної вікової групи.

Ключові слова: похилий вік, рухова активність, процес старіння.

Постановка проблеми. Старіння населення стало сьогодні одним з фундаментальних чинників, що визначають вікову структуру населення всіх країн світу. У відповідності зі світовими тенденціями даний процес набирає обертів і в нашій країні. Уже зараз Україна відноситься до числа країн з дуже високим рівнем демографічної старості: частка осіб у віці 60 років і старше в даний час перевищила 19%, а у 2030 р., згідно із прогнозами, значення даного показника може досягти 24% [2].

Дані демографічні процеси призвели до того, що уряди багатьох країн усвідомили необхідність організації спеціальних заходів, що сприятимуть вирішенню проблем похилого віку, забезпечення умов для успішного і активного довголіття.

В наш час, встановлено, що вікові зміни відбуваються у всіх тканинах, органах і системах людського організму. Більшість порушень, які проявляються в організмі людей середнього і похилого віку, пов'язані з патологічними процесами, прискорюють їх розвиток, порушують життєдіяльність організму і призводять до передчасного старіння [5-8, 12, 17 та ін.].

Важливий компонент концепції активного старіння – створення умов для підтримки здорового і активного способу життя літніх людей.

Низький рівень рухової активності експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) відносять до одного з важливих факторів ризику для здоров'я і однією зі значних причин смертності [3, 4, 15].

Експерти ВООЗ підкреслюють необхідність регулярних занять фізичною культурою і спортом для всіх груп населення незалежно від віку. У той же час, особливу увагу фахівці ВООЗ рекомендують приділяти розробці спеціальних заходів з пропаганди і сприяння регулярного залучення до рухової активності осіб старшого віку, які є, як правило, найменш фізично-активною віковою групою [1, 9, 19].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літератури показав, що спроби оцінити рівень здоров'я за критеріями БВ як показника «зношеності» функціональних і морфологічних структур в організмі за одиницю біологічного часу виникали і виникають серед багатьох науковців [13, 18, 20].

Існує велика кількість визначень БВ. На думку М.Г. Ахаладзе [2], І.А. Власової [4], Г.В. Коробейниковим [13], Л.Д. Маркиної [15], БВ відображає функціональні можливості організму, його працездатність, життєздатність. В.П. Войтенко і його співавтори вважають, що

БВ є мірою системної дезінтеграції організму в процесі старіння [17].

Критеріями оцінки БВ можуть бути морфологічні, функціональні, біохімічні, імунологічні, цитохімічні показники, цінність яких у визначенні ступеня дозрівання організму змінюється в залежності від етапів постнатального онтогенезу. Паспортний вік наростає в усіх однаково. Користуючись показниками БВ індивідуума, можна об'єктивно оцінити ефективність заходів, спрямованих на зменшення проявів старіння, його темпу. Активізація досліджень цієї проблематики в останні роки зумовлена зниженням показників стану здоров'я населення різних вікових груп, зокрема передчасним «зношуванням», старінням організму [10, 14, 16].

Теоретично, фізіологічне старіння організму людини та її біологічний вік мають збігатись. Якщо біологічний вік «відстає» від календарного, то можна говорити про більшу тривалість життя; якщо ці показники рівні, то йде нормальний фізіологічний процес; якщо ж календарний вік «відстає» від біологічного – це передчасне старіння [11].

Отже, з'являється потреба оцінки ступеня старіння або рівня життєздатності організму і його елементів, оскільки вона дозволяє об'єктивно зареєструвати темп старіння і його зміни.

Таким чином, при правильній методиці і організації роботи з людьми середнього і старшого віку, рухова активність позитивно впливає на організм: покращують стан здоров'я і підвищують рівень працездатності, продовження тривалості життя, уникаючи передчасного старіння.

Виділення невіршених раніше частин загальної проблеми. Проблемі старінню та продовження тривалості життя, впливу різних засобів фізичної культури на біологічний вік населення, впливу рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму, біологічного віку та фізичної активності, оцінці темпу старіння, стану здоров'я і життєздатності людини на основі визначення біологічного віку присвячувалися ряд наукових праць [2, 4, 5-7, 10 та ін.], проте нами не виявлено дослідження де б було представлено основні причини старіння людини та чинники, що здатні впливати на зростання тривалості життя людини, виявлено найбільш популярні види рухової активності даної вікової групи.

Мета дослідження – на основі аналізу науково-методичної літератури визначити роль рухової активності та процесів старіння для осіб похилого віку, враховуючи чинники, які здатні впливати на зростання тривалості життя людини.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дані про спосіб життя літніх людей свідчать про те, що лише невелика частка з них приділяє належну увагу регулярних занять фізичною культурою і спортом. Як показують дослідження, пенсіонери сьогодні здійснюють рухову активність в основному за рахунок виконання різних видів робіт (оплачувана робота, праця на присадибній ділянці, догляд за дитиною, риболовля, полювання і т. д.), але не за рахунок занять спортом і фізичними вправами.

Згідно з даними сучасної геронтології [13], основними причинами старіння людини є:

- надлишок вільних радикалів у клітинах;

- підвищений рівень інсуліну й кортизолу, гормонів старіння;

- зниження рівня тестостерону, естерогену, прогестерону, мелатоніну;
- апоптоз клітин.

Найпоширенішими теоріями (гіпотезами) старіння є: молекулярно-генетичні та стохастичні (імовірності).

Серед молекулярно-генетичних теорій старіння можна виокремити:

- теломерну теорію старіння;
 - елеваційну (онтогенетичну) теорію старіння;
 - адаптаційно-регуляторну теорію старіння.
- Стохастичні теорії старіння виділяють:
- теорію вільних радикалів;
 - «старіння за помилкою»;
 - теорію апоптозу (самогубство клітин).

За прогнозом демографічного департаменту ООН на 2045-2050 рр. середня тривалість життя в Україні досягне 88 років (чоловіків – 74 років, жінок – 81 років).

Серед чинників, які є протекторами старіння (здатні впливати на зростання тривалості життя людини), називають такі:

- відсутність шкідливих звичок;
- раціональне харчування;
- рухова активність;
- соціальна підтримка;
- відсутність психологічних стресів.

Згідно з даними соціологічного дослідження, частка людей пенсійного віку, які займаються будь-яким видом фізичних вправ і спортом, в 2013 р. склала близько 17,6% для чоловіків і 16,8% для жінок [12].

Найбільш популярними видами рухової активності для літніх чоловіків у віці 60 років і старше стали прогулянка ходьба (11%), їзда на велосипеді (2,7%), заняття бігом, катання на лижах, ковзанах (2%), а також вправи на тренажерах (1,6%) і плавання (1,2%). Жінки пенсійного віку також найбільшу перевагу віддають пішим прогулянкам (11%), далі йдуть заняття плаванням (2,6%), вправи на тренажерах (1,4%) і їзда на велосипеді (1,2%) [8].

На жаль, в Україні сьогодні практично відсутня спеціальна політика, щодо стимулювання рухової активності осіб старшого віку. Разом з тим, Україна разом з іншими країнами-членами ООН підписала в 2002 р. Мадридський міжнародний план дій з проблем старіння, які рекомендують, зокрема, приділяти підвищену увагу таким факторам, що погіршують здоров'я людей похилого віку, як малорухливий і нездоровий спосіб життя [5].

Однак реалізація заходів, щодо підвищення рухової активності літніх людей здійснюється поки епізодично і ще не стала невід'ємною частиною соціальної політики ні на державному, ні на регіональному рівнях. У розвинених країнах накопичено чималий досвід в цій області, вироблені механізми реалізації подібних програм як на загальнодержавному, так і на територіальному рівні.

Аналізуючи вплив рухової активності на якість життя, більшість вчених роблять акцент на перевагах активного способу життя для фізичного здоров'я людини. У дослідженнях відзначається, що регулярна рухова активність сприяє зниженню ризику передчасної смертності

ті, дозволяє зменшити або запобігти ряду функціональних проблем, пов'язаних зі старінням [16].

Ученими також отримані переконливі дані, що у людей, які займаються фізичними вправами, нижче ризик виникнення і розвитку серцево-судинних і онкологічних захворювань, різних хронічних хвороб, збільшується щільність кісткової тканини, зменшуються жирові відкладення, поліпшується індекс маси тіла, знижується ризик опорно-рухової інвалідності [16, 20].

В останні роки з'явилися емпіричні дослідження, які свідчать про позитивний вплив фізичних вправ на психічне здоров'я людини. Окремі роботи свідчать про зниження ризику виникнення депресивного стану у людей похилого віку, які займаються фізичними вправами [2, 6]. Також наголошується, що в результаті занять фізичними вправами у літньої людини нормалізується сон, зростає задоволеність життям і якість життя в цілому [4, 9]. Причому нерідко поліпшення психічного здоров'я відбувається опосередковано, за рахунок поліпшення загального самопочуття людини [20].

Крім індивідуальних переваг регулярна рухова активність здатна принести відчутний вираш для суспільства в цілому, виражений у зниженні витрат системи охорони здоров'я, пов'язаних з медичною допомогою і інвалідністю [7].

Як відзначають експерти, профілактика неінфекційних захворювань за допомогою рухової активності в поєднанні зі здоровим способом життя є найбільш ефективним і стійким способом зниження захворюваності [2, 8].

Згідно з оцінками ВООЗ, кожен долар, витрачений на стимулювання рухової активності, дозволяє системі охорони здоров'я заощадити в майбутньому 3,2 дол. Через зменшення витрат, пов'язаних з наданням медичної допомоги. Можливий економічний ефект від підвищеної рухової активності серед населення похилого віку демонструють і інші дослідження. Наприклад, британськими вченими була проведена оцінка потенційних витрат і переваг від реалізації програми зі стимулювання рухової активності літнього населення Великобританії в розрахунок на 10 тис. учасників. Авторами було встановлено,

що фінансові витрати на організацію і створення необхідних умов для регулярних занять (два рази на тиждень) фізичними вправами літніми людьми дозволять запобігти близько 80 смертей і уникнути 230 випадків лікування в стаціонарі, знижуючи тим самим витрати національної системи охорони здоров'я на 600 тис. фунтів стерлінгів щорічно [1, 6, 7, 11 та ін.].

Цікавий результат отримано в іншій роботі британських вчених (Nichollet. Al., 1994). Автори досліджували співвідношення витрат і переваг, пов'язаних з реалізацією заходів, стимулюючих рухову активність людей різних вікових груп. В результаті було встановлено, що щорічна економія медичних витрат від реалізації заходів по підвищенню рухової активності осіб у віці 45 років і старше приблизно в три рази перевищує фінансові витрати на їх організацію.

Таким чином, регулярна рухова активність – одна з важливих і необхідних компонентів активного довголіття, здатна істотно поліпшити якість життя літніх людей і принести користь суспільству в цілому.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Відсутність здорового способу життя й низький рівень рухової активності обумовлюють різко прискорений темп старіння, характерний для людей усіх вікових груп, що відображає загальну тенденцію погіршення якості життя, рівня здоров'я, низький рівень фізичної підготовленості громадян у нашій країні та висуває завдання профілактики передчасного старіння як одне зі стратегічних.

Розрахована динаміка темпу старіння людей різних вікових груп має спадаючий характер відносно календарного й біологічного віку, що відображає тенденцію зменшення темпу старіння людини в міру настання старості, тобто чим людина старша, тим повільніше вона старіє. Оскільки фізіологічні, функціональні та адаптаційні можливості організму обумовлюють біологічний вік людини, то найбільш раціональним антиейджинговим засобом слід вважати рухову активність з метою мобілізації механізмів вітаукту для забезпечення довголіття й профілактики передчасного старіння.

Список літератури:

1. Андреева Е. Рекреационные игры в структуре досуговой деятельности лиц зрелого возраста / Андреева Е., Благий А. // Спортивный вестник Придніпров'я – № 2. – 2013. – С. 37-41.
2. Ахаладзе М. Г. Оцінка темпу старіння, стану здоров'я і життєздатності людини на основі визначення біологічного віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра. мед. наук: [спец.] 14.03.03. «Нормальна фізіологія» М. Г. Ахаладзе. – К., 2005. – 43 с.
3. Біологічний вік та фізична активність / Г. Коробейников, С. Адирхаев, К. Медвидчук [та ін.] // Теорія і практика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 60-63.
4. Власова И. А. Биологический возраст и уровень здоровья пожилых лиц, занимающихся физическими тренировками / И. А. Власова // Сибирский медицинский вестник. – 2011. – № 5. – С. 65-68.
5. Гакман А. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку / Гакман Анна // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – 2017. – С. 42-46.
6. Гакман А. Мотивационные приоритеты рекреационно-оздоровительной деятельности людей разного возраста / Гакман А., Мосейчук Ю., Медведь А., Мужичок В. – «Sport. Olimpism. Sănătate»: Congres Științific Internațional (Editia a II-a), 26-28 octombrie 2017: [et al – Chișinău: USEFS, 2017. – С. 100.
7. Гакман А. Фітнес-клуб як форма активізації життєвої позиції літньої людини / Гакман Анна // Спортивний вестник Придніпров'я: науково-практичний журнал. – № 3, 2017. – С. 25-30.
8. 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.
9. Гакман А. В. Вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму // А. В. Гакман, Л. В. Балацька, Т. І. Лясота. – Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2016. – С. 91-98.

10. Гакман А. В. Мотиваційні чинники рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку / А. В. Гакман, М. Ю. Байдюк // Молодий вчений, 2016 / 11 (39). – С. 70-73.
11. Гакман А. В. Особливості управління рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку в умовах фітнес-клубу / А. В. Гакман. – Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей X Міжнародної конференції, 24-25 травня 2017 року [Електронний ресурс]. – К., 2017. – С. 241.
12. Десятнікова Н. В. Вплив різних засобів фізичної культури на біологічний вік населення / Н. В. Десятнікова // Теорія і практика фізичного виховання. – 2012. – № 2. – С. 197-203.
13. Коробейніков Г. Біологічні механізми старіння і рухова активність людини / Г. Коробейніков // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2010. – № 2. – С. 3-13.
14. Круцевич Т. Ценностные ориентации лиц зрелого возраста в проведении досуга / Т. Круцевич, Т. Имас // Спортивный вестник Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 5-11.
15. Маркина Л. Д. Определение биологического возраста человека методом В. П. Войтенко: учеб. пособие для самостоятельной работы студентов медиков и психологов / Л. Д. Манкина. – Владивосток, 2001. – 29 с.
16. Фединак Н. В. Антиейджингова програма для чоловіків та жінок 50-60 років / Н. В. Фединак // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 2. – С. 125-130.
17. Фролькис В. В. Старение и увеличение продолжительности жизни / Фролькис В. В. – Л.: Наука, 1988. – 239 с.
18. Andreeva Olena Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity / Olena Andreeva, Anna Hakman, Larissa Balatska. – Trends and perspectives in physical culture and sports: The VIth Edition international scientific conference (Suceava, 26-27th of May 2016). – Suceava: University «Ștefancel Mare». – P. 41-46.
19. Hakman A. Role of recreational-health activity for elderly people / Hakman A. – International Conference on the 70th Anniversary of sports Medicine in the Republic of Moldova (Chisinau, 12-14 October, 2017). – P. 19-20.
20. Hakman Anna Analysis of features of motivational priorities to recreation and recreational activities of different groups of people / Vadym Muzhychok, Anna Hakman, Angela Medved, Yuri Moseychuk // Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – № 2 (38), 2017. – P. 85-91.

Гакман А.В.

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ПРОЦЕССОВ СТАРЕНИЯ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Аннотация

В статье рассматривается роль двигательной активности и процессов старения для пожилых людей. Выделены основной компонент концепции активного старения – это создание условий для поддержания здорового и активного образа жизни пожилых людей. В ходе исследования выявлены основные причины старения человека и факторы, способные влиять на рост продолжительности жизни человека. Согласно социологического исследования выявлены наиболее популярные виды двигательной активности данной возрастной группы.

Ключевые слова: преклонный возраст, двигательная активность, процесс старения.

Hakman A.V.

Yuri Fedkovich Chernivtsi National University

THE ROLE OF MOVEMENT ACTIVITY AND PROCESSES OF AGE FOR PERSONAL AGING

Summary

The article considers the role of motor activity and aging processes for the elderly. The main component of the concept of active aging is singled out – it is creating conditions for maintaining a healthy and active lifestyle for the elderly. During the study, the main causes of human aging and factors that could affect the growth of human life expectancy were identified. According to a sociological study, the most popular types of motor activity of this age group were identified.

Keywords: elderly age, motor activity, aging process.