УДК 613.98:305-055.2
DOI https://doi.org/10.32782/ped-uzhnu/2025-8-33

Буховець Божена Олегівна,
ORCID ID: 0000-0003-2386-3995
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
викладач кафедри гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»

Ричок Тетяна Миколаївна,
ORCID ID: 0000-0003-1280-7058
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Пільова Світлана Георгіївна,
ORCID ID: 0000-0002-0275-4776
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри кібер психології та реабілітації
Державний університет інтелектуальних технологій та зв'язку

Дишель Галина Олександрівна,
ORCID ID: 0000-0002-4850-94142
старший викладач кафедри біології і охорони здоров'я
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»

Філіпцова Катерина Анатоліївна,
ORCID ID: 0000-0003-4385-7090
кандидат біологічних наук,
доцент кафедри біології та здоров'язбережувальних технологій
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»

ПРИНЦИПИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ САНАТОРНО-КУРОРТНИХ УСТАНОВ

PRINCIPLES OF PHYSICAL AND SPORTS REHABILITATION OF ELDERLY PEOPLE IN SANATORIUM AND RESORT INSTITUTIONS

За даними сучасних досліджень кількість осіб похилого віку зростає у всьому світі. Науковці пояснюють дане явище, в першу чергу, покращенням якості життя, медичного супроводу осіб похилого віку. Необхідно зауважити, що особи похилого віку потребують не тільки професійного лікування відповідно до сану здоров'я, а й профілактичної геронтологічної допомоги та фізкультурно-спортивної реабілітації.

Метою статті було проаналізувати принципи та методи фізкультурно-спортивної реабілітації осіб похилого віку. **Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних спеціалізованою науково-методичної літератури з обраної теми дослідження. Процес старіння потребує необхідність впровадження комплексної фізкультурно-спортивної реабілітації з застосуванням різних фізичних факторів. Водночас, через зниження резервів адаптації особам похилого віку слід застосовувати комбінації не більш ніж двох фізичних факторів: загальної та місцевої дій.

Вікові зміни та особливості перебігу хвороб, характерні для осіб похилого, що призводять до необхідності дотримання ряду застережень та умов при їх застосуванні в фізкультурно-спортивній реабілітації.

Провідна роль у фізкультурно-спортивній реабілітації осіб похилого віку належить прикладній кінезоіології та коригуючій гімнастиці. Об'єм коригуючої гімнастики залежить від характеру основного захворювання та поділяється на загальну та спеціальну. Роль прикладної кінезіології полягає у корекції моторних порушень, так і у зменшенні несприятливих наслідків гіподинамії осіб похилого віку загалом. Механізм коригуючої дії

фізичних вправ пов'язаний з різноманіттям складних психічних, фізіологічних та психічних процесів, що протікають в організмі при заняттях гімнастикою.

Сучасна та якісна реалізація процесу фізкультурно-спортивної реабілітації особам похилого віку ґрунтується на заходах, щодо дозволяють особам похилого віку уникнути соціально зумовленої госпіталізації тощо. Перспективи подальших наукових досліджень полягають у розробці програми фізкультурно-спортивної реабілітації осіб похилого віку.

Ключові слова: особи похилого віку, фізкультурно-спортивна реабілітація, засоби, коригуюча гімнастика, оздоровлення.

According to modern research, the number of elderly people is growing worldwide. Scientists explain this phenomenon, first of all, by improving the quality of life, medical support, etc. of elderly people. It should be noted that elderly people need not only professional treatment in accordance with their health status, but also preventive gerontological care, which in turn ensures their physical and sports rehabilitation.

The purpose of the article was to analyze the principles and methods of physical and sports rehabilitation of elderly people. **Research methods:** analysis and generalization of data from specialized scientific and methodological literature on the selected research topic. The aging process dictates the need for comprehensive physical and sports rehabilitation by physical factors. At the same time, due to reduced adaptation reserves, combinations of no more than two physical factors should be used: general and local action.

Age-related changes and features of the course of diseases characteristic of the elderly, which lead to the need to observe a number of precautions and conditions when using them in physical education and sports rehabilitation.

The leading role in physical education and sports rehabilitation of the elderly

belongs to applied kinesiology and corrective gymnastics. At the same time, the volume of corrective gymnastics depends on the nature of the disease and is divided into general and special. The role of applied kinesiology is both in the correction of motor disorders and in reducing the adverse effects of hypodynamia in general. The mechanism of the corrective action of physical exercises is associated with a variety of complex mental, physiological and psychological processes that occur in the body during gymnastics.

Modern and high-quality implementation of the process of physical education and sports rehabilitation for the elderly is based on measures that allow the elderly to avoid socially conditioned hospitalization, etc. Prospects for further scientific research lie in the development of a program of physical education and sports rehabilitation for the elderly.

Key words: elderly, physical education and sports rehabilitation, means, corrective gymnastics, recovery.

Постановка проблеми. За даними сучасних досліджень кількість осіб похилого віку зростає у всьому світі. Науковці пояснюють дане явище, в першу чергу, покращенням якості життя, медичного супроводу осіб похилого віку. Необхідно зауважити, що впровадження заходів фізкультурно-спортивної реабілітації особам похилого віку направлені на: попередження травматизму, загартування, зміцнення серцево-судинної та дихальної систем, що також спрямовані на покращення якості життя тощо. Необхідно зауважити, що особи похилого віку потребують не тільки професійного лікування відповідно до сану їхнього здоров’я, а й профілактичної геронтологічної допомоги, яка у свою чергу є базисом фізкультурно-спортивної реабілітації [4, с. 5].

Важливо наголосити, що основним завданням в надані послуг особам літнього віку, згідно з Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) – це забезпечення здорового старіння. Основна суть в тому, що «здорове старіння» не означає старіння без хвороб, «здорове старіння» може супроводжуватися різними захворюваннями. Виходячи з цього, особливої уваги потребує навколишнє середовище особи похилого віку, так як при сприятливому середовищі підвищується функціональність людини незважаючи на вік чи стать [1, с. 93].

В основі сучасної фізкультурно-спортивної реабілітації повинна лежати робота з трьома основними складовими: статусом особи похилого віку, її середовищем та функціональністю. Під статусом розуміється стан здоров'я, під середовищем – зовнішні умови в яких перебуває особа похилого віку, а під функціональністю – можливість активного життя за наявності захворювань шляхом створення сприятливого та комфортного навколишнього середовища. Узагальнення всього вище перерахованого і обґрунтовує сучасний погляд на «здорове старіння» в цілому [5, с. 47].

Особа похилого віку стає головним об'єктом програми фізкультурно-спортивної реабілітації, особливо в умовах санаторно-курортних закладів, у реалізації якої бере участь мультидисциплінарна команда. Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб похилого віку має вирішувати наступні завдання: підняти рівень фізичної працездатності осіб похилого віку; покращити показник рівня їхнього здоров'я; підвищити фізичну та психічну активності; уповільнення процесів старіння;

профілактику захворювань; збільшення тривалості життя; покращення якості життя [9, с. 25].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У зв'язку з мультимоформністю захворювань осіб похилого віку та тісною взаємозв'язком шкіри зі станом внутрішніх органів, необхідно виділити основні та супутні захворювання та використовувати індивідуальний підхід до призначення методів фізкультурно-спортивної реабілітації. Призначені методи повинні бути ефективними не тільки при основному захворюванні, а й при супутніх патологічних станах. З урахуванням основного захворювання у всіх осіб похилого віку незалежно від віку та статі обов'язковим розділом фізкультурно-спортивної реабілітації є використання дієтотерапії.

Мета статті – проаналізувати принципи та методи фізкультурно-спортивної реабілітації осіб похилого віку.

Завдання: проаналізувати дані наукової літератури присвячені дослідженню принципів та методів фізкультурно-спортивної реабілітації осіб похилого віку.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних спеціалізованою науково-методичної літератури з обраної теми дослідження.

Виклад основного матеріалу. Стосовно осіб похилого віку та осіб з високим ризиком передчасного старіння, вимоги до дієтології склали практичну основу харчування, затверджену ВООЗ [3, с. 20]. Її принципи наступні: відповідність енергоцінності раціону фактичним енерговитратам організму людини; профілактична спрямованість харчування; відповідність хімічного складу раціону віковим змін обміну речовин та функцій органів та систем; різноманітність продуктового набору для забезпечення збалансованого вмісту в раціоні всіх незамінних харчових речовин; використання продуктів і страв, які мають досить легку перетравлюваністю у поєднанні з продуктами, стимулюючими секрецію та перистальтику; правильний режим харчування з більш рівномірним, розподілом їжі за окремими прийомами; індивідуалізація харчування з урахуванням особливостей обміну речовин та стану окремих органів та систем у конкретних та особливостей харчової поведінки. Теорія харчової поведінки, як науковий фундамент перспективного розвитку сучасної дієтології, велике значення надається її фізіологічній ролі [8, с. 286].

При застосуванні дієтотерапії слід дотримуватись основних принципів раціонального харчування у осіб похилого віку: людям із дефіцитом маси тіла бо ожирінням в процесі фізкультурно-спортивної реабілітації може знадобитися прийом спеціальних сумішей; для формування оптимального збалансованого раціону необхідне формування правильного режиму харчування та «правильних» харчових звичок, дотримання оптимального співвідношення в добовому раціоні білків, жирів та вуглеводів; рекомендовано додатковий прийом вітамінів та мікроелементів дотримання 5–6-разового режиму харчування.

Процес старіння диктує необхідність комплексної фізкультурно-спортивної реабілітації фізичними факторами. Водночас через знижених резервів адаптації у них слід застосовувати комбінації не більш ніж двох фізичних факторів: загальної та місцевої дій. Вікові зміни та особливості перебігу хвороб, характерні для осіб похилого, що призводять до необхідності дотримання ряду застережень та умов при їх застосуванні в фізкультурно-спортивній реабілітації:

– фізіотерапевтичні процедури повинні проводитися за щадними методикам, особливо на початку курсу реабілітації, з використанням низькоінтенсивних лікувальних фізичних факторів;

– високоінтенсивні та методи навантаження повинні мати абсолютні показання, а їх проведення повинне більш ретельно контролювати з лікарем фізичної реабілітації; через знижені резервні можливості у осіб похилого слід застосовувати не більше двох реабілітаційних факторів в основному за методикою чергування;

– у зв'язку з переважанням лікувальних фізичних факторів стимулюючої дії, при їх використанні в геріатричні практиці, лікаря фізичної реабілітації слід виявляти підвищену онкологічну настороженість, а також виявляти мінімальних проявів патологічних реакції;

– у геріатричній практиці частіше використовують фізичні фактори більш фізіологічної та місцевої дії; фізичні фактори загальної дії та з вираженим тепловим ефектом, а також ультрафіолетові опромінення у осіб похилого віку слід застосовувати обережніше; після фізіотерапевтичних процедур особи похилого віку мають відпочивати триваліше – до 1–1,5 год;

– у геріатричній практиці щодо окремих лікувальних фізичних факторів та методів слід дотримуватися наступних рекомендацій.

Відповідно до рекомендацій: доза лікарських засобів при інгаляційній терапії зменшується у 2–3 рази, УВЧ-терапія повинна проводитися короткими курсами; при проведенні гальванізації та лікарського електрофорезу необхідно ретельно

стежити за станом шкіри в ділянці впливу; ванни призначаються меншою тривалістю і в нижчих концентраціях; при призначенні масажу перевага надається дії на рефлексогенні зони, а також точкового масажу; при проведенні масажу слід уникати грубих масажних рухів, користуватися мазями та кремами, а температура приміщення має бути близько 25 °С; перед проведенням процедур рекомендується випорожнити сечовий міхур.

Провідна роль у фізкультурно-спортивній реабілітації осіб похилого віку належить прикладній кінезоіології та коригуючій гімнастиці. При цьому об'єм коригуючої гімнастики залежить від характеру захворювання та поділяється на загальну та спеціальну. Роль прикладної кінезіології полягає, як у корекції моторних порушень, так і у зменшенні несприятливих наслідків гіподинамії загалом. Механізм корегуючої дії фізичних вправ пов'язаний з різноманіттям складних психічних, фізіологічних та психічних процесів, що протікають в організмі при заняттях гімнастикою.

Вплив засобів прикладної кінезіології на психіку підвищенням настрою, відволіканням думок від хвороби, що теж позитивно впливає на побутову та соціальну адаптації осіб похилого віку [5, с. 40]. Толерантність до фізичних навантажень, сила та витривалість м'язів з віком суттєво знижуються, проте зменшення функціональних можливостей у осіб похилого віку пов'язано не тільки з процесом старіння, але й багато в чому з недостатньою їхньою активністю. Саме тому необхідне постійне тренування опорно-рухового апарату, щоб уникнути швидкого згасання функціональних можливостей кістково-м'язової системи [10, с. 1311].

До особливостей застосування коригуючої гімнастики в похилому віці відносять: навантаження повинні бути нижчими, ніж у осіб середнього та молодого віку; застосовуються вправи малої та середньої інтенсивності, з досить широкою амплітудою руху, виконують їх плавно; вироблення та постановку правильного дихання; дотримання принципу поступовості, збільшуючи паузи для відпочинку; виключення вправ із різкими поворотами та обертанням голови, затримкою дихання, закиданням голови та нахилом корпусу вниз головою; обмеження виконання вправ на розвиток сили, швидкості, спритності; усунення навантаження при перевтомі; втоми фізичне навантаження відразу припиняють; вибір методів застосування фізичних вправ повинні бути такими, щоб викликати у осіб похилого віку почуття задоволення, бажання продовжувати заняття.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Сучасна та якісна реалізація процесу фізкультурно-спортивної реабілітації особам похилого віку ґрунтується на заходах, щодо дозволяють особам похилого віку уникнути соціально зумовленої госпіталізації тощо. Перспективи подальших наукових досліджень полягають у розробці програми фізкультурно-спортивної реабілітації осіб похилого віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Гакман А. В., Балацька Л. В., Лясота Т. І. Вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2016. № 9. С. 91–97.

2. Гакман А. Діагностика самооцінки психічних станів людей похилого віку та їх потреба у активності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/ фізична культура і спорт.* 2019. № 11(119). С. 34–38.

3. Гакман А. Парадигма якості життя у похилому віці: теоретичне обґрунтування. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування.* 2020. № 2. С. 17–25.

4. Гакман А., Дудіцька С., Вілігорський О. Задоволеність життям та роль психофізичних компонентів у якості життя людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура*. 2020. № 35. С. 3–9.

5. Дудіцька С. Мотиви й різновиди рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського університету імені Василя Стефаника. Серія: Фізична культура і спорт.* 2019. № 31. С. 45–49. DOI: 10.15330/fcult.31.45-49

6. Дудіцька С. П., Андрєєва О. В., Гакман А. В. Технологія організації рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку в умовах санаторно-курортних закладів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2019. № 4. С. 63–7. DOI:10.32652/tmfvs.2019.4.63-67.

7. Дудіцька С., Гакман А., Випасняк І. Аналіз структури вільного часу жінок похилого віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць.* 2019. № 7(26). С. 50–56.

8. Рубан Л. Оздоровчо-рухова активність як фактор, що лімітує якість життя жінок середнього та похилого віку. *Publishing House "Baltija Publishing".* 2023. С. 284–296. https://doi.org/10.30525/978-9934-26-280-7-10

9. Томенко О. А. Обґрунтування програми оздоровчо-рекреаційної діяльності у похилому віці. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт.* 2020. № 37. С. 21–29.

10. Andrieieva O., Hakman A., Kashuba V., Vasylenko M., Patsaliuk K., Koshura A., Istyniuk I. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport.* 2019. Vol. 19 (Supplement issue 4). Art 190. P. 1308–1314.