

## ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ З НИЗЬКИМ УДАРНИМ НАВАНТАЖЕННЯМ ПРИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ ЛЮДЕЙ СТАРШОГО ВІКУ

### USE OF EXERCISES WITH LOW IMPACT LOAD IN TRAINING CLASSES OF ELDERLY PEOPLE

Улаєва Л.О.<sup>1</sup>, Собко І. М.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна.

<sup>2</sup>Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди,  
м. Харків, Україна.

**Анотація.** Розглянуто переваги використання вправ з низьким ударним навантаженням, доведено доцільність використання цих вправ для людей старшого віку. Надані рекомендації по методиці вживання цих вправ у повсякденному житті, обґрунтовані найкращі види рухової активності з низьким ударним навантаженням.

**Ключові слова:** фізичні вправи, низьке ударне навантаження, люди старшого віку.

**Abstract.** The advantages of using exercises with low shock load are considered the expediency of using these exercises for older people is proved. Recommendations on the method of using these exercises in everyday life are given the best types of motor activity with low shock load are substantiated.

**Key words:** physical exercises, low shock load, elderly people.

**Вступ.** Місце фізичного виховання в загальній системі визначають загальнолюдські цінності. Сучасні погляди на тренувальні заняття в Україні базуються на принципах природо відповідності, гуманізму і демократизму цього процесу (Б.М. Шиян, 2001). В дійсно гуманному суспільстві створюються належні соціальні можливості для всебічного розвитку людини. Сучасний науково-технічний прогрес звільнює людину від виснажливої фізичної праці, але не звільнює від необхідності оптимальної фізичної підготовки до трудової діяльності [4,5]. В умовах сучасного матеріального виробництва до фізичних здібностей людини пред'являються нові вимоги: замість грубих фізичних зусиль багато видів праці потребують координованих рухів, замість стереотипних навичок - здатність оволодівати новими вдосконаленими

формами рухів. У багатьох сучасних трудових процесах необхідні підвищені лабільність та стійкість функцій органів чуття (аналізаторів), загальна психофізична витривалість. Таким чином, технічний прогрес у сфері праці навіть посилює у певному аспекті необхідність фізичної підготовки до трудової діяльності. Слід вказати, що у демократичному суспільстві повинні бути враховані також інтереси різних соціально демографічних груп населення, а також й індивідуальні інтереси вільного розвитку особистості [2]. Особи зрілого віку - це основний контингент населення зайнятий у виробничій діяльності. Якщо в 50 років тренуватися так же, як і в 30, доведеться стикнутися з малоприємними результатами. Зміни у гнучкості, м'язовій силі, площині кісток та часу відновлення підвищують ймовірність травми, якщо не прийняти відповідні заходи.

Можливо, деякі тренувальні заняття слід і зовсім виключити. Але загальних правил не існує, так як у всіх своїх відмінностях та особливостях в загалі це залежить від стану здоров'я, фізичної форми та стажу занять фізичним вихованням [3].

**Мета дослідження.** Провести теоретичний аналіз літературних джерел, проаналізувати переваги використання вправ з низьким ударним навантаженням та обґрунтувати найкращі види фізичної активності з низьким ударним навантаженням для людей старшого віку.

**Матеріали та методи.** Аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури. Спираючись на результати спеціальних досліджень можна відзначити, що тренування в 50 років значно відрізняються від занять, коли вам 20 або 30. Зміни у тканинах та вікові захворювання (особливо артрит) впливають на фізичний стан та можливості, але повна відмова від фізичної активності зробить ще гірше. На щастя, є багато вправ, які дають невелике ударне навантаження на суглоби. Такі вправи ідеально підходять для літніх людей, оскільки вони зменшують ризик отримання травм і менше тиснуть на суглоби, при цьому забезпечуючи багато переваг. Вправи з низьким ударним навантаженням – це такі, які не створюють значного навантаження на суглоби [1].

Класичний приклад вправи з високим ударним навантаженням – біг, коли кожний крок – це удар ногою об землю. В тренуваннях з низьким ударним навантаженням таких рухів немає, тому ваші суглоби (особливо коліна та щиколотки) відчувають менше тиску. Те, що ви не стрибатимете або не бігатимете, зовсім не означає, що такі тренування легші або менш інтенсивні.

**Отримані результати.** *Розглянемо переваги використання вправ з низьким ударним навантаженням.* Перш за все такі вправи допомагають уникнути збільшення ваги за віком. З віком уповільнюється наш метаболізм, отже зайва вага накопичується набагато

швидше. Вправи дають змогу спалити більше калорій та додати більше м'язової маси, що може сприяти здоровому складу тіла. По друге, вправи з низьким ударним навантаженням додають енергії та допомагають у повсякденних справах. Людині, яка підтримує фізичну форму, значно легше виконувати звичні повсякденні справи – вийти на прогулянку, пограти з онуками, потанцювати чи піднятися сходами. Також зменшується ризик падіння. Вправи з низьким ударним навантаженням, що сприяють покращенню координації та роблять сильнішою нижню частину тіла, можуть допомогти людині уникати ковзань та падінь. Наприклад, якщо ви втрачаєте силу м'язів гомілки, ризик отримати травму через падіння (перечепилися через коріння або плитку) під час прогулянки збільшується.

Такі вправи полегшують біль. Вправи з низьким ударним навантаженням можуть допомогти полегшити біль, який у вас вже є. Це може бути особливо правильно, якщо у вас артроз (розпад хряща між кістками), який зазвичай починається у 50 років. Вони підтримують кістки міцними. За даними Американської ради з фізичних вправ (ACE) у міру того, як ви старієте, сидячий спосіб життя, зниження рівня кальцію та вітаміну D, гормональні зміни призводять втрати міцності кісток. Але деякі вправи з низьким ударним навантаженням можуть запобігти цьому. Можна використовувати силові тренування з власною вагою тіла, фітнес-резинками, тренажерами, гантелями та гирями – це ще один чудовий спосіб підготувати ваші кістки довше бути функціональними, зробити їх міцнішими та стійкішими.

***Про що варто пам'ятати, займаючись спортом після 50?***

З віком тіло перестає реагувати на навантаження так само, як раніше. Швидка втомлюваність, болі в м'язах і суглобах, почастищення травм - природні сліdstва старіння. І деякі з «стандартних» правил фітнесу вже непридатні. Тому варто дещо змінити у тренувальному

процесі, щоб і далі підтримувати тонус і не нашкодити собі. Виконуйте розтяжку всього тіла, розтягуйте всі основні групи м'язів як мінімум 2-3 рази в тиждень. В ідеалі це потрібно робити після кожного тренування, коли м'язи ще розігріті. Обов'язкова розминка перед тренуванням покращує кровообіг, підвищує частоту серцевих скорочень і температуру тіла, готує м'язи до вправ і збільшує діапазон рухів суглобів. Тренуйтеся з помірними обтяженнями. Збільшення сили м'язів і кісток запобігає переломи і скорочує ризик травм. Крім того, в стані спокою м'язи спалюють більше калорій. Кардіо вправи необхідні, щоб знизити ймовірність серцево-судинних захворювань, яка збільшується для людей старше 50 років. Перерва між заняттями дає м'язам час на відновлення. Однак після 50 вам можуть знадобитися більш тривалі паузи. Точна кількість часу залежить від вашого вихідного рівня фізичної підготовки. Людям похилого віку краще поєднувати аеробні та силові навантаження, й додати вправи, які розвивають гнучкість та рівновагу.

**Найкращі види фізичної активності з низьким ударним навантаженням** це ходьба, їзда на велосипеді, плавання та вправи для зміцнення м'язів. Це зменшує скутість у суглобах, тому що такі вправи допомагають зберегти силу м'язів, які підтримують суглоби, зменшуючи навантаження на них.

Ходьба - це один із найпростіших способів підтримувати свою серцево-судинну систему та зберігати рухливість із віком. Можна почати з легкої прогулянки або спробувати набрати інтенсивність, збільшивши темп або додавши палиці для скандинавської ходьби. Це збільшить навантаження на верхню частину тіла й живіт. Плавання або водна аеробіка наближає нас до майже нульової гравітації й ідеально підходять для людей з артрозом або іншими проблемами із суглобами, які створюють неприємності під час виконання вправ на суші. Крутіня педалей під час їзди на велосипеді допомагає наростити силу ніг, одночасно

підвищуючи витривалість. Якщо ви не вмієте їздити на велосипеді або у вас його немає, можна скористатися велотренажером у тренажерній залі. Щодо силового тренування - тут дуже великий вибір вправ. Головне правило – триматися якомога далі від будь-яких зміцнювальних вправ, які містять стрибки або необхідність ловити важкі предмети. Якщо ви додаєте опір, оберіть вагу, з якою ви зможете виконати 8-12 повторень. Йога або тайцзи допоможе вам зберегти гнучкість та хоча би підтримати наявний діапазон рухів – це особливо важливо, якщо у вас артрит. Головне, обирати "повільні" класи, які підходять для будь-якого рівня фізичної підготовки.

**Висновки.** Таким чином, використання вправ з низьким ударним навантаженням має дуже багато переваг, тому, якщо є бажання довше залишатися активними та здоровими, треба займатись фізичним вихованням у будь-якому віці, враховуючи вікові зміни організму, тим кращим й цікавішим буде ваше життя! І пам'ятайте, що рух – це дійсно життя.

#### **Список літератури.**

1. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : [навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / О. М. Жданова, А. М. Тучак [та ін.] – Луцьк : Вежа, 2000. – 240 с.
2. Собко И.Н., Улаева Л.А., Яковенко Ю.А.. Факторная структура комплексной подготовленности студентов группы физической реабилитации. Физическое воспитание студентов, 2016, № 2, 32-37.
3. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения / Под.ред. Т.Ю.Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с. – ISBN 966-7924-55-6 ; ISBN 966-609-005-8.

5. Sobko I.M., Chucha Y.I., Podmaryova I.A., Nagovitsyna O.P., Zhuravlova I.M. Application of the video-tutorial "Challenge for Referees" in sports training of young

basketball referees for the game season. Health, Sport, Rehabilitation, (2021). 7(1), 42-53.

**Відомості про авторів / Information about the Authors**

**Улаєва Лариса Олександрівна**, викладач кафедри фізичної реабілітації та здоров'я Національного фармацевтичного університету, м. Харків, Україна

**Ulaieva Larysa**, National University of Pharmacy, Kharkov, Ukraine

**<http://orcid.org/0000-0003-0468-756X>**;

**e-mail: [lorik2340@gmail.com](mailto:lorik2340@gmail.com)**

**Собко Ірина Миколаївна**, доцент кафедри олімпійського і професійного спорту, спортивних ігор та туризму Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна

**Sobko Iryna**, H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Kharkiv, Ukraine

**<http://orcid.org/0000-0001-5588-4825>**

**e-mail: [svitlana.semashko@nure.ua](mailto:svitlana.semashko@nure.ua)**