

УДК 796.035.41-053.9

Сибіль М. Г., к. б. н., доцент

Свищ Я. С., к. фіз. вих., доцент

Воронін Д. М., к. фіз. вих., доцент

Кирилич М. І.

Львівський державний університет фізичної культури

ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ СИСТЕМ З ЕЛЕМЕНТАМИ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСІБ ТРЕТЬОГО ВІКУ

Анотація. Метою даного дослідження є аналіз літературних джерел із використання оздоровчих систем, що містять елементи дихальної гімнастики, для обґрунтування майбутнього експерименту з впровадження авторської оздоровчої програми, що поєднує дихальну гімнастику Бодіфлекс та дихальну гімнастику Фролова. Контингент експерименту буде представлений слухачами Університету третього віку при Львівському державному університеті фізичної культури. За результатами аналітичного огляду підтверджено важливість і необхідність пошуку шляхів покращення якості життя людей третього віку. Це вказує на актуальність наукового пошуку щодо експериментального підтвердження гіпотези про ефективність застосування інноваційної технології в основі якої лежить поєднання оздоровчої системи Бодіфлекс та дихальної гімнастики Фролова.

Ключові слова: особи третього віку, оздоровлення, здоровий спосіб життя, гімнастика Бодіфлекс, дихальна гімнастика Фролова.

Вступ. До похилого віку відносять людей у віці 61–74 роки – чоловіки і 56–74 – жінки. Проблема збереження здоров'я старшого покоління та виховання культури здорового способу життя є особливо актуальною, а тому виявляє особливий інтерес для дослідників. В Україні ця проблема набуває своєї гостроти у зв'язку з тим, що рівень життя продовжує мати тенденцію до зниження, а саме життя є одним із найменш тривалих серед інших народів Європи. У контексті педагогічного розгляду цієї проблеми аналіз літератури вказує на те, що саме педагогічні моделі формування культури здорового способу життя є однією із найслабших ланок на шляху до спроб її розв'язання. Г. М. Соловійов зокрема виділяє п'ять основних напрямків виховання культури здорового способу життя: формування знань та інтелектуальних можливостей, мотиваційно-ціннісних орієнтацій, фізичної культури особистості, соціально-духовних цінностей, залучення до оздоровчої діяльності [6]. Наші можливості стосовно проблеми якості життя людини третього віку лежать у площині останнього напрямку – залучення до оздоровчої діяльності.

Сьогодні пропонує цілу низку підходів, а саме: індивідуальні програми оздоровлення; різноманітні освітньо-оздоровчі послуги; ефективні форми та методи проведення занять, тренінгів, психолого-розвиваючих, корекційних, оздоровчо-реалітаційних впливів із залученням соціальних інститутів з метою становлення та розвитку особистості, покращення стану здоров'я та способу життя людей похилого віку. У нашому розумінні одним із найпростіших, найефективніших та найменш матеріально затратних шляхів покращення якості життя осіб третього віку є пошук науково-обґрунтованих технологій застосування інноваційних оздоровчих систем [4; 9; 10].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконується відповідно до теми 3.5. «Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення». Зведеного плану науково-дослідної роботи

у сфері фізичної культури та спорту на 2010 – 2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

Мета дослідження: обґрунтувати важливість і необхідність пошуку шляхів покращення якості життя людей похилого віку та довести можливість покращення якості життя людей похилого віку шляхом розробки технології впровадження оздоровчої системи із включенням дихальної гімнастики за Фроловим та системи вправ бодіфлекс, що також ґрунтуються на глибокому диханні.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Якість життя – це ступінь задоволення матеріальних, культурних і духовних потреб людини. Якість життя визначається порівнянням фактичного рівня задоволення потреб із базовим. Такі процедури можна розділити на дві основні групи: що базуються на суб'єктивній самооцінці та що базуються на зовнішній об'єктивній оцінці. Культура здорового способу життя і культура тіловиховання включно є однією із найважливіших складових якості життя [7; 9; 10].

Здоровий спосіб життя це не просто все те, що позитивно впливає на здоров'я людей, це не тільки окремі форми медико-соціальної активності (дотримання гігієнічних норм і правил, режиму праці, відпочинку, харчування, викорінювання шкідливих звичок і багато іншого), а перш за все діяльність, активність особистості, яка, використовуючи матеріальні і духовні умови та можливості, піклується за себе в інтересах здоров'я, свого гармонійного фізичного і духовного розвитку. До здорового способу життя також слід залучити такі критерії як гармонійне поєднання біологічного і соціального в людині, неспецифічні і активні способи адаптації організму і психіки людини до несприятливих умов природи та соціального середовища, ставлення до себе, до іншої людини, життєві цілі, цінності тощо [5–7].

Велике значення в житті людини в період старіння відіграє правильно організована активна рухова діяльність. Питанням формування методики занять з особами похилого віку займалася ціла низка авто-



рів ще минулого століття: А. А. Тиванов, 1932, 1955; В. П. Ильин, 1936, 1955; А. В. Белорусова, 1952, 1958; И. М. Яблоновський, 1953, 1960. При цьому основна увага приділялася розробці змісту і методики занять гімнастикою. Основна мета цих занять фізичними вправами гімнастичного характеру з особами похилого віку полягала, на думку авторів, у зміцненні їх здоров'я, збереженні високої працездатності та профілактиці захворювань [2].

У новітній науковій і методичній літературі (Ю. П. Лисицин, 1979; Г. Л. Апанасенко, 1992; Е. Г. Булич, І. В. Мурахов, 1997) здоровий спосіб життя визначається як комплекс оздоровчих засобів, що забезпечують гармонійний розвиток та зміцнення здоров'я. У дисертаційних роботах О. Д. Дубай (1991), Т. Г. Кириченко (1988), Т. Е. Бойченко (1994), Г. І. Власюк (1995) та інших на широкому фактичному матеріалі досліджені педагогічні аспекти, форми, методи, засоби формування здорового способу життя різних верств населення. Більшість цих дослідників розглядають науковий термін «здоровий спосіб життя», як комплекс оздоровчих заходів, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я людини. При цьому основні компоненти здорового способу життя становлять: трудова діяльність, оптимальний руховий режим, відмова від шкідливих звичок, особиста гігієна, загартування, раціональне харчування. Закономірності ж формування здорового способу життя висвітлено у працях О. Д. Дубогай (1965, 1991), І. В. Мурахова (1988), Л. Я. Іващенко (1990), С. А. Душаніна (1985) та ін.

У науковій літературі також зустрічається наступне визначення здорового способу життя. Це система поглядів, що формується в процесі життя під впливом різних факторів на проблему здоров'я, як на конкретне вираження можливостей людини в досягненні будь-якої поставленої мети; це соціально та історично виражене уявлення про здоров'я, а також засоби та методи його інтеграції в практичному житті; це наперед діяльність, активність особистості чи групи людей в суспільстві, що використовують матеріальні і духовні умови та можливості в інтересах здоров'я, гармонійного духовного і фізичного розвитку людини [6].

Автори зауважують, що існує потреба в підвищенні психосоціальної складової фізичної культури, яка проявляється через ставлення особи до фізкультурно-спортивної діяльності як запоруки збереження і зміцнення власного здоров'я, а змінити це ставлення в позитивний бік можливо лише за рахунок зміни мотивації. При цьому слід враховувати розрізненість цієї групи населення за біологічним і хронологічним віком, статтю, соціальним положенням, характером і психічними особливостями, функціональним і фізичним станом організму, особливостями мислення, рівнем адаптації до професійної діяльності. Все це наводить на думку про існування потреби в застосуванні диференційованого підходу у своїй пропозиції покращити якість життя засобами фізичного виховання. В останні роки дослідники з даної проблеми схиляються до думки, яка об'єднує різні погляди на шляху реалізації оздоровчих програм [5; 10].

Якщо система – це організація життєвого простору людини з допомогою розробленої програми, а кожна людина є індивідумом, то найкраща програма, розроблена для середньостатистичної людини похи-

лого віку, перестає правильно функціонувати. Тому єдиним об'єднуючим усі оздоровчі програми фактором є фактор системності їх застосування. Причому, будь-яка система перестає давати ефект, якщо вона незмінна. Система має бути динамічною, побудованою за циклічною структурою, що повторюється і періодично змінюється з урахуванням індивідуального перебігу адаптаційних змін [4; 8].

Вивчення фахової літератури дає підставу вважати, що оптимальні рухові режими людей для профілактики захворювань і компенсації вікових змін в їхньому організмі обґрунтовано недостатньо. Окрім того, виявлено чинники, які в Україні зменшують частку людей, котрі дотримуються здорового способу життя через стан вітчизняного економічного занепаду та на тлі занедбаності гуманітарної компоненти українського суспільства. Це, зокрема, порушення режиму праці та відпочинку (17%), незбалансоване харчування (17,5%), незбалансованість домашніх і професійних обов'язків (21,8%) та низький рівень матеріального забезпечення [5; 7].

Відомо, що з віком значно змінюються фізичні якості і рухові навички людини. Особливо помітно виокремлюються порушення координації рухів, швидкості рухової реакції та гнучкості, пізніше сили та в останню чергу зі збільшенням віку знижується витривалість [8]. Тому навчання фізичним вправам осіб похилого віку має свої особливості, зумовлені як оздоровчим напрямком використання рухів, так і функціональними можливостями похилої людини, його життєвим і частково руховим досвідом [10].

У похилому віці спостерігаються значні зміни у функціонуванні нервової системи і порушується баланс між процесами гальмування і збудження, а також змінюється інтенсивність їх емоційної вираженості. Це проявляється в труднощі утворення нових рухових навичок, погіршенні точності рухів. У серцево-судинній системі спостерігається послаблення скорочувальної функції міокарду, зниження еластичності кровоносних судин, порушується постачання кров'ю серця і інших органів. У системі дихання відбувається погіршення еластичності легеневої тканини, послаблення дихальних м'язів, обмеження рухливості грудної клітки. В опорно-руховому апараті зміни стосуються м'язів і зв'язок, які втрачають свою еластичність та кісток, які стають крихкими. У процесі старіння змінюється обмін речовин, стаючи менш інтенсивним у зв'язку зі сповільненням окисних процесів, порушуються процеси травлення, знижується опірність організму, порушується адаптація до навантажень. Усе це веде до зниження працездатності та рівня фізичної підготовленості (зменшується швидкість, чіткість і амплітуда рухів, порушується координація), а також рівень фізичного стану [3].

Водночас, автори визначають, що регулярні заняття спортом, при яких енергетичні затрати складають 2000 ккал в тиждень, продовжують життя на 2 роки у віці до 60 років, після 60 – на 8 місяців. Моніторинг 7000 зрілих людей протягом 5,5 років показав, що тривалість життя і стан здоров'я тісно пов'язані з наступними здоровими звичками: регулярне триразове харчування; щоденний сніданок; регулярна рухова активність середньої інтенсивності; повноцінний сон; відмова від куріння; підтримання оптимальної маси тіла; не зловживання алкоголем; додаткове

споживання вітамінів А, Е, С і бета-каротину; зниження чутливості до стресів; участь у суспільній діяльності [3].

Під час системної, ефективної рухової активності, в першу чергу, спостерігаються такі зміни в дихальній системі: розвиваються дихальні м'язи, зростає їх сила; збільшується життєва ємність легень; відбувається розвиток капілярної сітки легень; покращується ефективність функції дихання; підвищуються резерви дихальної системи [3; 8]. Відтак, у фізичному вихованні осіб похилого віку перевага повинна надаватись дихальним вправам, циклічним вправам аеробного напрямку, гімнастичним вправам. Позатим згідно різних даних, серед населення України лише 3,6% займаються оздоровчими видами спорту та фізичної культури [8].

Найдетальніше психофізіологічні механізми старіння розглянуті в роботах Г. В. Коробейнікова. Виявлено, що здоровий спосіб життя та висока рухова активність сприяють уповільненню темпів старіння, зменшенню функціонального віку. В осіб із високим рівнем рухової активності темпи старіння з віком знижуються. Тоді як недостатня рухова активність прискорює темпи старіння організму (Г. В. Коробейніков, 2008–2011).

Фахівцями (С. С. Єрмаков, Ж. Л. Козіна зі співавт. 2011) пропонуються три напрямки фізичних вправ для людей зрілого та похилого віку. Перший напрямок пов'язаний із застосуванням аеробних вправ помірної інтенсивності. Другий напрямок пов'язаний із заняттями тим чи іншим видом спорту, в тому числі – в системі ветеранського спорту. Третій напрям пов'язаний із застосуванням спеціальної гімнастики. Наведено деякі вправи оздоровчої системи, що належать Хуаньшаньській школі дао. Розроблено варіант аутогенного тренування, який полягає у візуалізації природних образів, що сприяють розслабленню і відновленню.

Відтак, використання нетрадиційних оздоровчих систем із застосуванням фізичних вправ визнано раціональним. Вважаємо, що ще одним ефективним засобом покращення якості життя людей похилого віку може слугувати застосування вправ гімнастики Бодіфлекс у поєднанні з дихальними вправами на апараті Фролова [1; 3]. Дихальну гімнастику Фролова вважають унікальним й універсальним фактором реабілітації й профілактики, що дозволяє ефективно поліпшувати стан здоров'я при захворюваннях і підвищувати рівень адаптаційних резервів організму, активності імунітету, антистресової реактивності. Було встановлено, що апарат можна використовувати для лікувальних і профілактичних цілей, у тому числі в

якості спортивного тренажера [3]. Для дихальної гімнастики на тренажері Фролова характерним є щоденне, багатомісячне застосування – це найважливіша відмінність даної реабілітаційної програми. Саме цим забезпечується основний ефект оздоровлення всього організму, реабілітація при всляких захворюваннях. Також однією з переваг дихальної гімнастики Фролова є відсутність негативних ефектів від її застосування оскільки, дана дихальна гімнастика передбачає ступінчасте строго дозоване навантаження індивідуально підібране із врахуванням суб'єктивних відчуттів та об'єктивних факторів.

В основі гімнастики Бодіфлекс лежить поєднання глибокого дихання з виконанням вправ на збільшення гнучкості і зміцнення основних м'язових груп. Запропоновані вправи мають оздоровчий характер і при щоденному виконанні допоможуть зміцнити усі групи м'язів, покращити рухливість суглобів та еластичність м'язів, зв'язок, сухожилів. Цінність комплексу вправ полягає у їх простоті і невеликій тривалості. Важливим є також той факт, що всі вправи виконуються після п'ятиактного дихання на етапі його затримки, що сприяє розщепленню жирів після виконання гімнастичних вправ в пролонгований період. Використання таких дихальних вправ за системою Бодіфлекс пропонується з метою профілактики та лікування від ожиріння, а також при розв'язанні клінічних аспектів багатьох захворювань [1].

З огляду на те, що і система Бодіфлекс, і заняття на тренажері Фролова ґрунтуються на дихальній гімнастиці з акцентом на акт затримки дихання, на нашу думку, їх можна розглядати в поєднанні з метою досягнення кращих оздоровчих результатів. У проаналізованих джерелах не виявлено інформації про дослідження, які б експериментально довели наявність позитивних ефектів у осіб третього віку внаслідок застосування вправ гімнастики Бодіфлекс у поєднанні з дихальними вправами за методом Фролова.

Висновки. Актуальність проблеми покращення якості життя людей третього віку зумовлює потребу в пошуку нових підходів із застосування оздоровчих систем, однією з яких може стати експериментально підтверджена авторська програма, що ґрунтується на дихальній гімнастиці методом Фролова у поєднанні із системою вправ Бодіфлекс.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні експериментального наукового пошуку щодо підтвердження гіпотези про доцільність застосування особами третього віку авторської оздоровчої програми, що поєднує систему вправ Бодіфлекс з дихальною гімнастикою Фролова.

Список використаної літератури:

1. Грир Чайлдерс. Бодифлекс. Великолепная фигура за 15 минут в день / [Пер. с англ. Е. А. Мартинкевич]. – Мн. : Попурри, 2002. – 208 с.
2. Данченко И. П. Исследование эффективности различных видов физических упражнений в занятиях с мужчинами 40–60 лет : автореф. дис. канд. пед. наук. / И. П. Данченко. – М., 1964. – 20 с.
3. А. с. Украина, Эффективность застосування дихального апарата Фролова у підготовці кваліфікованих легкоатлетів-спринтерів / М. Г. Сибіль. Я. С. Свищ. – № 25079 ; опубл. 25.07.2008.
4. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. Методика физического воспитания различных групп населения. Том 2 / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
5. Лисицин Ю. П. Образ жизни и здоровье населения / Ю. П. Лисицин. – М. : Знание, 1982. – 40 с.
6. Ріпак М. О. Організаційно-методичні аспекти оптимізації фізичної активності фінок-учителів 36–55 років : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / М. О. Ріпак. – Л., 2006. – 23 с.
7. Трофимов Н. В. Эффективность применения общеразвивающих упражнений повышенной координационной сложности в занятиях с женщинами среднего и пожилого возрастов : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория



и методика физ. воспитания, спорт. Тренировки»/ Н. В. Трофимов. – М., 1974. – 25 с.

8. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 504 с.

9. Lakatta E. G. (1979). Alterations in the cardiovascular system that occur in advanced age. *Federation Proceedings*, 38, 163–167.

10. Meusel H. (1984). *Health and well-being for older adults through physical exercises and sports. – Outline of Giessen model. Sport and aging. Champaign, IL : Human Kinetics.*

Стаття надійшла до редакції 10.11.2013 р.

Опубліковано: 30.12.2013 р.

Аннотация. Сибиль М. Г., Свыщ Я. С., Воронин Д. М., Кырылыч М. И. Применение оздоровительных систем с элементами дыхательной гимнастики для улучшения качества жизни лиц третьего возраста. Целью данного исследования является анализ литературных источников по использованию оздоровительных систем, содержащих элементы дыхательной гимнастики, для обоснования эксперимента по внедрению авторской оздоровительной программы, сочетающей дыхательную гимнастику Бодифлекс и дыхательную гимнастику Фролова. Контингент исследуемых будет представлен слушателями Университета третьего возраста при Львовском государственном университете физической культуры. Результатами аналитического обзора подтверждена важность и необходимость поиска путей улучшения качества жизни людей третьего возраста. Это указывает на актуальность научного поиска по экспериментальному подтверждению гипотезы об эффективности применения инновационной технологии в основе которой лежит сочетание оздоровительной системы Бодифлекс и дыхательной гимнастики Фролова.

Ключевые слова: лица третьего возраста, оздоровление, здоровый образ жизни, гимнастика Бодифлекс, дыхательная гимнастика Фролова.

Abstract. Sybil M. G., Svysch Y. S., Voronin D. M., Kyrylych M. I. Improve the quality of the third age life with health-improving systems which based on elements of breathing exercises. The aim of this study is the analysis of literary sources on the use of health systems containing elements of respiratory gymnastics to justify future experiment on introduction of the author's Wellness program combines breathing exercises Bodyflex and breathing exercises Frolovs. The contingent of the experiment will be presented to the third age students at Lvov state University of physical culture. The Desk review confirmed the importance and necessity of searching the ways to improve the quality of the people of the third age life. This indicates the relevance of the scientific search for the experimental confirmation of the hypothesis on the application of innovative technology, based on combination of improving system Bodyflex and respiratory gymnastics Frolovs.

Keywords: person of the third age, health, healthy lifestyle, gymnastics Bodyflex, breathing exercises Frolovs.

References:

1. Grir Chaylders. *Bodifleks. Velikolepnaya figura za 15 minut v den* [], Minsk, 2002, 208 p. (rus)
2. Danchenko I. P. *Issledovaniye effektivnosti razlichnykh vidov fizicheskikh uprazhneniy v zanatyakh s muzhchinami 40–60 let* : avtoref. dis. kand. ped. nauk. [], Moscow, 1964, 20 p. (rus)
3. Sibil M. G., Svishch Ya. S. A. S. *Efektivnist zastosuvannya dikhalnogo aparata Frolova u pidgotovtsi kvalifikovanikh legkoatletiv-sprinteriv* [], № 25079; publ. 25.07.2008. (ukr)
4. Krutsevich T. Yu. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. Metodika fizicheskogo vospitaniya razlichnykh grupp naseleniya* [], Kyiv, 2003, 392 p. (rus)
5. Lisitsin Yu. P. *Obraz zhizni i zdorovyie naseleniya* [], Moscow, 1982, 40 p. (rus)
6. Ripak M. O. *Organizatsiyno-metodichni aspekti optimizatsiya fizichnoi aktivnosti finok-uchiteliv 36–55 rokiv* : avtoref. kand. nauk z fiz. vikhovannya i sportu [], Lvov, 2006, 23 p. (ukr)
7. Trofimov N. V. *Effektivnost primeneniya obshcherazvivayushchikh uprazhneniy povyshenoy koordinatsionnoy slozhnosti v zanyatiyakh s zhenshchinami srednego i pozhilogo vozrastov* : avtoref. kand. ped. nauk [], M., 1974, 25 s. (rus)
8. Uilmor Dzh. Kh. *Fiziologiya sporta i dvigatelnoy aktivnosti* / Dzh. Kh. Uilmor, D. L. Kostill, Kiyev : Olimpiyskaya literatura, 1997, 504 s. (rus)
9. Lakatta E. G. (1979). *Alterations in the cardiovascular system that occur in advanced age. Federation Proceedings*, 38, 163–167.
10. Meusel H. (1984). *Health and well-being for older adults through physical exercises and sports. – Outline of Giessen model. Sport and aging. Champaign, IL : Human Kinetics.*

Received: 10.11.2013.

Published: 30.12.2013.

Мария Григорьевна Сибиль, к. б. н., доцент; yarsvysch@list.ru; Львовский государственный университет физической культуры: ул. Костюшка 11, м. Львов, 79007, Украина.

Ярослав Степанович Свыщ, к. физ. восп., доцент; yarsvysch@list.ru; Львовский государственный университет физической культуры: ул. Костюшка 11, м. Львов, 79007, Украина.

Воронин Денис Михайлович, к. физ. восп., доцент; yarsvysch@list.ru; Львовский государственный университет физической культуры: ул. Костюшка 11, м. Львов, 79007, Украина.

Кырылыч Марьяна Игоревна, yarsvysch@list.ru; Львовский государственный университет физической культуры: ул. Костюшка 11, м. Львов, 79007, Украина.

Maria Sybyl, Ph.D. (Biology), Associate Professor; yarsvysch@list.ru; Lvov state university of physical culture: Kostiuszko str. 11, Lvov, 79007, Ukraine.

Yaroslav Svysch, Ph.D. (Physical Education and Sport), Associate Professor; yarsvysch@list.ru; Lvov state university of physical culture: Kostiuszko str. 11, Lvov, 79007, Ukraine.

Denis Voronin, Ph.D. (Physical Education and Sport), Associate Professor; yarsvysch@list.ru; Lvov state university of physical culture: Kostiuszko str. 11, Lvov, 79007, Ukraine.

Maryana Kyrylych, yarsvysch@list.ru; Lvov state university of physical culture: Kostiuszko str. 11, Lvov, 79007, Ukraine.