

УДК [796.035:796.062:796.01:612]-055.2

ВПЛИВ КІНЕЗІОТЕРАПІЇ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЖІНОК СЕРЕДЬНОГО ВІКУ

Лариса Рубан, Олексій Гончаров, Вікторія Місюра
Харківська державна академія фізичної культури

Анотації:

Актуальність теми дослідження. Стан здоров'я населення нашої країни, культура здоров'я, на жаль, не втішливі. Артеріальна гіпертензія є важливою проблемою сьогодення, оскільки це незалежний фактор розвитку більшості клінічно маніфестованих серцево-судинних захворювань. Активний спосіб життя в змозі допомогти жінкам середнього віку залишатися протягом довгого часу працездатними та відчувати себе важливою частиною суспільства. Фізкультурно-спортивна реабілітація стає актуальною проблемою уповільнення старіння та в профілактиці серцево-судинних захворювань. **Мета дослідження:** на підставі аналізу науково-методичної літератури визначити вплив кінезіотерапії на якість життя жінок середнього віку. **Методологія дослідження.** За допомогою комп'ютерної тест-програми «Оцінка якості Вашого життя» дослідили якість життя жінок 44-52 років. Дослідження було проведено в «Школі активного довголіття» на базі ХДАФК. У зв'язку з військовим станом в країні спілкування та спостереження проводили в режимі онлайн (телереабілітація) протягом 30 днів. **Результати.** Жінки були розділені на дві групи за їх бажання. Форма організації занять в ОГ (n=18) групова, в КГ (n=17) – індивідуальна. Розроблена програма оздоровчо-рухової активності була представлена ранковою гігієнічною гімнастикою, оздоровчою ходьбою, бесідами під час спілкування онлайн. На початку дослідження у жінок обох груп спостерігали випадки із низьким та середнім рівнем індексу якості життя, зниження якості життя відбулося за всіма сферами. Після занять за програмою кращі результати спостерігали у жінок ОГ. **Висновки.** На нашу думку, організація занять в групах, а не по-одиноці більш позитивно впливає на психоемоційний стан жінок середнього віку та посилює їх соціальну активність. Розробка та впровадження програм оздоровчо-рухової активності з застосуванням кінезіотерапії покращує якість життя жінок середнього віку, зміцнює їх психічне здоров'я та є первинною профілактикою в виникненні серцево-судинних захворювань.

The Influence of Kinesiotherapy on the Quality of Life of Middle-Aged Women.

Larysa Ruban, Oleksii Honcharov, Viktoriia Misiura

Relevance of the research topic. The state of health of the population of our country, the culture of health, unfortunately, is not comforting. Arterial hypertension is an important problem today, as it is an independent factor in the development of most clinically manifested cardiovascular diseases. An active lifestyle can help middle-aged women to remain able to work for a long time and feel like an important part of society. Physical culture and sports rehabilitation is becoming an urgent problem in slowing down aging and in the prevention of cardiovascular diseases. **The purpose of the study:** based on the analysis of scientific and methodological literature, to determine the impact of kinesiotherapy on the quality of life of middle-aged women. **Research methodology.** With the help of the computer test program "Evaluation of the quality of your life", the quality of life of women aged 44-52 was studied. The study was conducted at the "School of Active Longevity" based on the KhDAFC. Due to the state of war in the country, communication and observation were conducted online (telerehabilitation) for 30 days. **The results.** The women were divided into two groups according to their wishes. The form of organization of classes in OG (n=18) is group, in CG (n=17) - individual. The developed health and physical activity program were presented by morning hygienic gymnastics, healthy walking, conversations during online communication. At the beginning of the study, women of both groups had cases with a low and medium level of the quality-of-life index, a decrease in quality of life occurred in all areas. After classes according to the program, better results were observed in OG women. **Conclusions.** In our opinion, the organization of classes in groups, and not alone, has a more positive effect on the psycho-emotional state of middle-aged women and increases their social activity. The development and implementation of health and physical activity programs with the use of kinesiotherapy improves the quality of life of middle-aged women, strengthens their mental health and is the primary prevention of cardiovascular diseases.

Ключові слова:

рекреаційно-оздоровча діяльність, рухова активність, кінезотерапія, телереабілітація. recreational and health activities, motor activity, kinesiotherapy, telerehabilitation.

Постановка проблеми. Незважаючи на деяке покращення показників народжуваності в 2019–2021 рр, рівень депопуляції в Україні є найвищим у Європі – щороку населення країни скорочується на 500 тис осіб. Згідно з дослідженнями Світового банку, понад 25% українців віком від 18 до 65 років мають хоча б одне хронічне захворювання. За прогнозами ООН, якщо ситуація в Україні не зміниться, то її населення вже за 10 років скоротиться до 36–38 млн осіб, а через 50 років – до 12 млн [2, 5, 6].

Головні причини невисокої тривалості життя громадян України криються переважно у нездоровому способі життя – курінні, зловживанні алкоголем, відсутності фізичних навантажень та поганому харчуванні. Саме вони найчастіше провокують виникнення захворювань системи кровообігу, які є основною причиною смерті українців та щороку забирають життя близько 400 тисяч людей [7, 8].

Стан здоров'я населення нашої країни, культура здоров'я, розуміння здорового способу життя, на жаль, не втішливі. Причин цьому багато, але деякі слід зазначити: відсутність у суспільній свідомості пріоритету “здоров'я” і недолік рухової активності на кожному етапі розвитку людини (гіподинамія, гіпокінезія). Головними засобами в боротьбі з зазначеними проблемами є формування відповідної свідомості здорового способу життя та впровадження засобів фізичної культури в повсякденне життя кожної людини [1, 3, 4].

Серед хвороб органів кровообігу переважають захворювання, пов'язані із підвищенням артеріального тиску (АТ). Крім того, відзначається неухильне зростання цієї патології. За даними популяційних досліджень у світі 2000 року поширеність артеріальної гіпертензії (АГ) становила 25%, а до 2025 року прогнозується збільшення кількості хворих із підвищеним АТ до 60%. АГ є важливою проблемою сучасної охорони здоров'я, оскільки це незалежний фактор розвитку більшості клінічно маніфестованих серцево-судинних захворювань (ССЗ), таких як ішемічна хвороба серця (ІХС) та її ускладнень – інфаркту міокарда (ІМ), мозкового інсульту, серцевої недостатності, захворювань периферичних артерій [7].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На жаль, багато жителів Європи ведуть малоактивний спосіб життя. За статистичними даними, в усьому світі фізична інертність є основною причиною приблизно 30% випадків ішемічної хвороби серця. Активний спосіб життя в змозі допомогти особам середнього віку залишатися протягом довгого часу працездатними та відчутти себе важливою частиною суспільства [10, 13, 14]. ВООЗ рекомендує дорослим особам займатися аеробною фізичною активністю помірної інтенсивності в цілому не менше 150 хвилин на тиждень. І навпаки, відсутність фізичної активності і сидячий спосіб життя є двома основними факторами ризику для здоров'я, з якими, згідно з наявними оцінками ВООЗ, щорічно пов'язаний один мільйон випадків смерті в Європейському регіоні [3-5, 11, 12, 15].

Andrieieva O. (2019), Рубан Л. (2023) зазначають, що в сучасній науковій літературі досить багато суперечностей між необхідністю підвищення якості життя жінок середнього віку за допомогою збереження й підвищення рівня їх здоров'я, та кількістю програм оздоровчо-рекреаційної спрямованості з урахуванням ставлення самими жінками до якості свого життя [7, 12].

Федорюк О. (2013) прийшов до висновку, що в умовах реалізації пенсійної реформи досить перспективним є формування рекреаційно-оздоровчої системи фізичного виховання, спрямованої на розкриття людського потенціалу, формування гармонії фізичного, духовного і психічного розвитку особистості впродовж трудової діяльності людей 55–65 років. Автор зазначає, що підвищення рекреаційної активності змінює стереотип режиму дня, під-

вищує фізичну підготовленість і життєвий тонус, які є основою для зміцнення соматичного здоров'я людей середнього віку [9].

Гакман А. зі співавт. (2016) зазначили, що в останні роки у сфері фізкультурно-оздоровчої рекреаційної діяльності стала досить актуальною проблема уповільнення старіння людей. При малорухливому способі життя вікові зміни починаються вже в 30–40 років. Заняття фізичними вправами забезпечують адаптацію систем організму до умов м'язової діяльності, прискорюють процес функціонування систем кровообігу та дихання. Рекреаційно-оздоровча діяльність має величезне значення в боротьбі за поліпшення здоров'я, підвищення працездатності і продовження життя людини [3].

Методика застосування фізичних вправ при гіпертонічній хворобі у всіх рухових режимах передбачає використання спеціальних вправ, якими є вправи на розслаблення м'язів, дихальні та вправи для вестибулярного апарату. Вони сприяють зниженню артеріального тиску та нормалізують вестибулярну функцію. У щадному руховому режимі призначають лікувальну та ранкову гігієнічну гімнастику, лікувальну ходьбу, самостійні заняття, прогулянки, туризм, гідрокінезіотерапію, спортивно-прикладні вправи. У щадно-тренувальному та тренувальному рухових режимах форми кінезіотерапії такі саме, але збільшується інтенсивність й обсяг навантаження. Для підтримання досягнутих результатів рекомендують використання кінезіотерапії протягом усього життя у вигляді занять в групах здоров'я [7].

Білий В.В. (2018) запропонував для осіб середнього віку проводити реабілітаційні втручання індивідуально, оскільки це надає змогу пояснювати особливості впливу реабілітації та залучити клієнта/пацієнта до власного процесу відновлення здоров'я. Для підвищення функціонального стану необхідним є створення умов для зменшення психоемоційного напруження, збільшення тривалості відпочинку та нормалізації режиму професійної діяльності [1].

Томенко О. зі співавт. (2020) зазначають, що для довготривалості активного періоду життя провідним фактором є мотиви до активного творчого довголіття, які перш за все залежать від фізичного та психологічного здоров'я людини. Внутрішніми мотивами, що допомагають досягти певного задоволення в житті – це здатність у спілкуванні. Під час якого людина більше дізнається про організацію та використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Знання спонукають людей, особливо похилого віку, до занять фізичною культурою або руховою активністю, бажанню та потребі в змінах свого життя [8].

Мета дослідження: на підставі аналізу науково-методичної літератури визначити вплив кінезіотерапії на якість життя жінок середнього віку.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, визначення індексу якості життя за комп'ютерною тест-програмою «Оцінка якості Вашого життя», розроблену (Л. А. Рубан, С. В. Ставицький, автор. свідоцтво України № 70372 від 10.02.2017).

Дослідження було проведено в «Школі активного довголіття» на базі ХДАФК. У зв'язку з військовим станом в країні спілкування та спостереження проводили в режимі онлайн (телереабілітація) протягом 30 днів. До дослідження було залучено 35 жінок середнього віку (44–52 роки). У всіх жінок за останні 3–4 роки скарги на приріст маси тіла, головний біль, коливання артеріального тиску. З'ясовано, що за цей період відбулися порушення харчової поведінки, зниження або відсутність рухової активності, велика кількість стресових обставин. Жінки були розділені на дві групи. За їх бажання вони були долучені до основної (ОГ) або контрольної (КГ) Форма організації занять в ОГ групова, в КГ – індивідуальна. До ОГ було віднесено 18 жінок, до КГ – 17 осіб.

Результати дослідження. Розроблено програму оздоровчо-рухової активності. Мета програми полягала у покращенні рухової активності жінок, психологічного здоров'я, соціальної взаємодії та т. ін. Розроблена програма була представлена ранковою гігієнічною гімнастикою, оздоровчою ходьбою, бесідами під час спілкування онлайн. Індекс якості життя жінок визначали до та після застосування програми.

Під час ранкової гігієнічної гімнастики (РГГ) жінки виконували вправи на рівновагу, координацію руху, тренування вестибулярного апарату, чередуючи з дихальними вправами, кожен день тривалістю 25 хв. С жінками ОГ займалися в групі за допомогою відеозв'язку, а жінки КГ виконували завдання по-одинці.

На початку програми жінки ОГ через день по 3-5 осіб ходили по парковій зоні 45 хвилин, спочатку в повільному темпі 60-70 кроків за хвилину на відстань 700-1000 м. Починаючи з 10 дня, призначали маршрут довжиною від 1000 до 2000 м, швидкість ходьби поступово збільшували до 80-90 кроків за хвилину тривалістю 45-60 хвилин. Рекомендували стежити за диханням. На 2 кроки - вдих, на 3-4 кроки – видих. Завдання для жінок КГ було таким самим, але ходили вони індивідуально.

Бесіди з жінками ОГ проводили ввечері при сумісній зустрічі. Темі бесід були різні з акцентом на необхідність змін образу життя, корекції харчової поведінки та виконанні вимог оздоровчо-рухової активності, механізму та наслідків серцево-судинних захворювань. Для зниження рівня тривожності жінок використовували роботу з диханням. З жінками КГ бесіди проводили індивідуально на такі ж саме теми. В груповій роботі жінки ОГ мали досвід позитивних моментів взаємодії та комунікації, що також є фактором зміцнення психічного здоров'я.

На початку дослідження у жінок обох груп спостерігали випадки із низьким та середнім рівнем індексу якості життя. В таблиці 1 представлено результати проведеного дослідження серед жінок обох груп.

Таблиця 1

Результати індексу якості життя жінок ОГ (n=18) і КГ (n=17)

ІЯЖ	ОГ (n=18), кількість / %	КГ (n=17), кількість / %
дуже низький	0	0
низький	8 / 44%	9 / 53%
середній	10 / 56%	8 / 47%
високий	0	0

Аналізуючи результати відповідей на питання за блоками, звернули увагу: за I блоком питань (фізичні критерії) свої можливості жінки оцінили в середньому на 5,33±0,17 бали. Із питань блоку «Психологічні критерії» жінки відмітили самоповагу на низькому рівні, що говорить про занижену самооцінку. При аналізі питань блоку «Рівень незалежності», звертало на себе увагу, що жінки обох груп не в змозі швидко підлаштуватися під зміни життєвих обставин. Підрахунок відповідей на питання блоків «Навколишнє середовище» та «Духовність» вказало на те, що всі жінки за останні 3 роки пережили життєві кризи. Таким чином, зниження якості життя у жінок обох груп відбулося у всіх сферах їхнього життя.

Після занять за програмою провели тестування. Кращі результати спостерігали в ОГ, де жінки займалися групами (табл. 2).

Таблиця 2

Результати індексу якості життя жінок ОГ (n=18) і КГ (n=17) після програми

ІЯЖ	ОГ (n=18), кількість / %	КГ (n=17), кількість / %
дуже низький	0	0
низький	0	4 / 23%
середній	18 / 100%	13 / 77%
високий	0	0

Таким чином, застосування розробленої програми більш позитивно вплинуло на індекс якості життя жінок ОГ.

Дискусія. На нашу думку, організація занять в групах, а не по-одиноці більш позитивно впливає на психоемоційний стан жінок середнього віку та посилює їх соціальну активність.

Рекреаційно-оздоровча діяльність передбачає не силові вправи і не інтенсивну аеробну роботу в тренажерному залі, а елементарні рухи: піші прогулянки, ранкову гімнастику, та незначну пробіжку [цит. Гакман А. В. зі співат. 2016]. Підтримуємо думку авторів, що під час виконання фізичних вправ мають виникати позитивні емоції, інакше від них буде мало ефективності [3].

Висновки. Таким чином, на підставі вивчення сучасної наукової літератури, результатів власних спостережень та проведеного аналізу якості життя жінок середнього віку розробка та впровадження програм оздоровчо-рухової активності з застосуванням кінезіотерапії покращує якість життя жінок середнього віку та зміцнює їх психічне здоров'я.

Перспективи подальших досліджень. Дослідження впливу рекреаційно-оздоровчої діяльності на фізичне здоров'я жінок середнього віку з артеріальною гіпертензією.

Список літературних джерел

1. Андрєєва О. В., Гакман А. В., Дудіцька С. П., Медвідь А. М. Особливості рухової активності жінок похилого віку у режимі дня санаторно-курортного комплексу. Спортивна медицина і фізична реабілітація. 2019. № 2. С. 46-50 DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2019.2.46-50>
2. Білий В. В. Фізична реабілітація осіб з есенціальною гіпертензією : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.03. Київ, 2018. 221 с. URI: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/21840>
3. 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. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2016. Вип. 9. С. 91-98. DOI: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vkrnui_fv_2016_9_12
4. Путятіна Г. Особливості організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок похилого віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2020. № 5 (79). С. 65–70. <https://doi.org/10.15391/snsv.2020-5.010>
5. Рубан Л. А., Місюра В. Б. Вплив рухової активності на кардіогемодинамічні показники осіб працездатного віку. Publishing House "Baltija Publishing". 2021. С.96-100. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-23>
6. Рубан Л., Путятіна Г. Активне довголіття за європейськими стандартами. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи. 2021. С. 351.
7. Рубан Л. А. Оздоровчо-рухова активність як фактор, що лімітує якість життя жінок середнього та похилого віку. Publishing House "Baltija Publishing". 2023. С.284-296. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-280-7-10>.
8. Томенко О., Горюк П., Слобожанінов А. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля осіб похилого віку. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2020. (17). С. 80–84. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-17.80-84>
9. Федорюк О. В. Рекреаційна активність як важливий засіб збереження соматичного здоров'я людей 55–65 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 3.

References

1. Andreeva, O.V., Hakman A.V., Duditska S.P. & Medvid A.M. (2019). Peculiarities of motor activity of elderly women in the daily regime of a sanatorium-resort complex. Sports medicine and physical rehabilitation. No. 2. P. 46-50. [in Ukrainian].
2. Bily, V.V. (2018). Physical rehabilitation of persons with essential hypertension: thesis. Candidate sciences in physics education and sports: 24.00.03. Kyiv. 2018. [in Ukrainian].
3. Hakman, A.V., Balatska, L.V. & Lyasota, T.I. (2016). The influence of recreational and health activities on slowing down the aging of the body. Bulletin of the Kamianets-Podilskyi National University named after Ivan Ohienko. Physical education, sports and human health. Issue 9. P. 91-98. [in Ukrainian].
4. Putyatina, G. (2020). Peculiarities of the organization of health and recreational motor activity of elderly women. Slobozhan scientific and sports bulletin. No. 5 (79). P. 65–70. [in Ukrainian].
5. Ruban, L.A., & Misiura, V.B. (2021). The influence of motor activity on cardiohemodynamic indicators of people of working age. Publishing House "Baltija Publishing". P. 96-100. [in Ukrainian].
6. Ruban, L., & Putyatina, G. (2023). Active longevity according to European standards. Physical education, sports and human health: experience, problems, prospects. P. 351. [in Ukrainian].
7. Ruban, L.A. (2023). Physical activity as a factor limiting the quality of life of middle-aged and elderly women. Publishing House "Baltija Publishing". P.284-296. [in Ukrainian].
8. Tomenko, O., Goryuk, P., & Slobozhaninov, A. (2020). Peculiarities of recreation and health activities in the leisure structure of the elderly. Bulletin of the Kamianets-Podilskyi National University named after Ivan Ohienko. Physical education, sports and human health. (17). P. 80–84. [in Ukrainian].
9. Fedoryuk, O.V. (2013). Recreational activity as an important means of preserving the somatic health of

С. 171–175. DOI: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sns_v_2013_3_44.

10. Шейко Л. В., Галай М. Д. Зміна фізичного розвитку і фізичної підготовленості жінок 35–45 років, що займаються у групах оздоровчого плавання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. 3К (147) С. 465–470. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).103

11. Ячнюк М. Ю. и др. Сучасні фітнес технології в оздоровчо-рекреаційній діяльності жінок середнього віку. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2020. 7 (127) С. 180–184. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).38

12. Andrieieva O., Hakman A., Kashuba V., Vasylenko M., Patsaliuk K., Koshura A. and Istyniuk I. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*® (JPES). 2019. Vol 19. Art 190. P. 1308–1314., DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s4190>

13. Barbosa BT, Santos RL, Chaves AB, Brindeiro-Neto W, Pereira T, Silva AI, Soares LI et al. Self-related quality of life of elderly submitted to a 12-week aquatic training program. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2019; 14(2). Doi: 10.14198/jhse.2019.142.03

14. Chulhwan Choi, Chul-Ho Bum. Physical leisure activity and work for quality of life in the elderly. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019; 2: 1230-35.

15. Monteiro AM, Silva P, Forte P, & Carvalho J. The effects of daily physical activity on functional fitness, isokinetic strength and body composition in elderly community-dwelling women. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2019; 14(2). Doi: 10.14198/jhse.2019.142.11.

people aged 55–65. *Slobozhan scientific and sports bulletin*. No. 3. P. 171–175. [in Ukrainian].

10. Sheyko, L.V. & Galai, M.D. (2022). Changes in physical development and physical fitness of women aged 35-45 who participate in recreational swimming groups. *Scientific journal of the M.P. Drahomanov NPU*. 3K (147) P. 465-470.

11. Yachniuk, M.Yu. et al. (2020). Modern fitness technologies in health and recreational activities of middle-aged women. *Scientific journal of the M.P. Drahomanov NPU*. 7 (127) pp. 180–184. [in Ukrainian].

12. Andrieieva, O., Hakman, A., Kashuba, V., Vasylenko, M., Patsaliuk, K., Koshura A. & Istyniuk I. (2019). Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*® (JPES). Vol 19. Art 190. P. 1308–1314. [in English].

13. Barbosa, B.T., & Soares, L.I. et al. (2019). Self-related quality of life of elderly submitted to a 12-week aquatic training program. *Journal of Human Sport and Exercise*. 14 (2). Doi:10.14198/jhse..142.03 [in English].

14. Chulhwan Choi & Chul-Ho Bum. (2019). Physical leisure activity and work for quality of life in the elderly. *Journal of Physical Education and Sport*. 2:1230-35.

15. Monteiro AM, Silva P, Forte P, & Carvalho J. (2019). The effects of daily physical activity on functional fitness, isokinetic strength and body composition in elderly community-dwelling women. *Journal of Human Sport and Exercise*. 14 (2). [in English].

DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-16\(35\)-29-34](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-16(35)-29-34)

Відомості про авторів:

Рубан Л. А.; orcid.org/0000-0002-7192-0694; slarisaruban@gmail.com; Харківська державна академія фізичної культури, вул. Клочківська, 99, Харків, 61058, Україна.

Гончаров О. Г.; orcid.org/0000-0002-2012-6298; aionaskr89@ukr.net; Харківська державна академія фізичної культури, вул. Клочківська, 99, Харків, 61058, Україна.

Місюра В. Б.; orcid.org/0000-0003-0571-630X; hoholok2016@gmail.com; Харківська державна академія фізичної культури, вул. Клочківська, 99, Харків, 61058, Україна.