

ЗБЕРЕЖЕННЯ КООРДИНАЦІЇ РУХУ ТА БАЛАНСУ РІВНОВАГИ ЗА ДОПОМОГОЮ РУХЛИВИХ ІГОР У ЛЮДЕЙ ВІКОВОЇ КАТЕГОРІЇ 60 РОКІВ І СТАРШЕ

Сова Марія

Харківський фаховий коледж спорту, Харків

Анотація. У статті розглядається проблема зниження координації та балансу у людей віком 60+ та пропонується використання рухливих ігор як ефективного засобу для їх збереження та покращення. *Метою* дослідження є ефективність використання рухливих ігор для збереження координації та балансу рівноваги у людей віком 60+ та розробка практичних рекомендацій щодо застосування конкретних ігор. *Матеріал і методи дослідження.* У дослідженні взяли участь 30 осіб віком 60-75 років, які були поділені на дві групи: експериментальну (15 осіб) та контрольну (15 осіб). Учасники експериментальної групи займалися рухливими іграми, а саме: Скандинавська ходьба із завданням, боулінг, бадмінтон, та рухливі ігри із танцювальними елементами, тричі на тиждень протягом 12 тижнів, тоді як учасники контрольної групи вели звичайний спосіб життя. Для оцінки координації та балансу використовувалися тести: Ромберга, «Тандемний крок» та «Підйом зі стільця». *Результати.* Результати дослідження показали, що в експериментальній групі відбулося значне покращення координації та балансу порівняно з контрольною групою. Учасники експериментальної групи продемонстрували кращі результати в тестах Ромберга, «Тандемний крок» та «Підйом зі стільця».

Висновки. Рухливі ігри є ефективним засобом для збереження координації та балансу у людей віком 60+. Регулярні заняття рухливими іграми сприяють збереженню м'язової сили, гнучкості та реакції, що є необхідними для підтримки стійкості та рівноваги. Проаналізовано вплив рухливих ігор на фізичний та психоемоційний стан людей похилого віку, а також запропоновано комплекс вправ та ігор, адаптованих до їхніх можливостей.

Ключові слова: рухливі ігри, координація, баланс, люди похилого віку.

Вступ. З віком у людей відбуваються фізіологічні зміни в організмі, що впливають на їхню фізичну активність та координацію рухів (Андрєєва, 2014; Фединяк, 2014). Зниження координації та балансу є однією з основних причин псування ходи і як наслідок падінь, що призводить до травм, обмеження рухливості та пришвидшує процеси старіння організму. Тому збереження цих якостей є надзвичайно важливим для підтримки активного та незалежного способу життя у людей віком 60+ (Дудіцька та ін., 2020; Томенко та ін., 2020).

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами темами. Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» на 2020–2026 рр. (№ держреєстрації 0120U101110).

Мета дослідження: Визначити ефективність використання рухливих ігор для збереження координації руху та балансу рівноваги у людей віком 60+ та розробка практичних рекомендацій щодо застосування конкретних ігор.

Завдання дослідження:

1. Зробити аналіз науково -методичної літератури за даною темою.
2. Оцінити поточний стан координації та рівноваги людей віком 60-75 років.
3. Розробити рекомендації щодо підбору рухливих ігор для адаптації їх до відповідного віку.

4. Виявити вплив рухливих ігор на психоемоційний та фізичний стан людей віком 60+.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 30 осіб віком 60-75 років, які були поділені на дві групи: експериментальну (15 осіб) та контрольну (15 осіб). Учасники експериментальної групи займалися рухливими іграми, а саме: скандинавська ходьба із завданням, боулінг, бадмінтон, та рухливі ігри із танцювальними елементами, тричі на тиждень протягом 12 тижнів, тоді як учасники контрольної групи вели звичайний спосіб життя. Для оцінки координації та балансу використовувалися тести: Ромберга, «Тандемний крок» та «Підйом зі стільця» (Павлова та ін., 2010; Томенко та ін., 2020).

Результати дослідження та їх обговорення:

Результати дослідження показали, що в експериментальній групі відбулося значне покращення координації та балансу порівняно з контрольною групою.

Учасники експериментальної групи продемонстрували кращі результати в тестах Ромберга, «Тандемний крок» та «Підйом зі стільця».

Таблиця 1

Результати тестів до та після дослідження

Тест	Експериментальна група (до)	Експериментальна група (після)	Контрольна група (до)	Контрольна група (після)
Тест Ромберга (сек)	15.2 ± 2.5	20.8 ± 3.1	14.9 ± 2.3	15.1 ± 2.4
«Тандемний крок» (кількість кроків)	5.8 ± 1.2	7.5 ± 1.5	5.9 ± 1.1	6.0 ± 1.3
«Підйом зі стільця» (сек)	12.1 ± 1.8	9.5 ± 1.6	12.3 ± 1.9	12.2 ± 2.0

Аналіз результатів дослідження визначив що рухливі ігри є ефективним способом покращення фізичного та психологічного здоров'я, а також засіб для вдосконалення або збереження координації та балансу у людей віком 60+. Вони сприяють збереженню м'язової сили, гнучкості та реакції, що є необхідними для підтримки стійкості (Томенко та ін., 2020). Також вони можуть бути джерелом розваги, соціальної взаємодії та рекреації і відновленню після стресових

навантажень. Крім того, рухливі ігри позитивно впливають на психоемоційний стан людей похилого віку, покращуючи їхній настрій та самопочуття (Гакман, 2017; Дудіцька та ін., 2020). *Скандинавська ходьба із завданням* - вид активності поєднує в собі переваги скандинавської ходьби з додатковими завданнями, які можуть покращити координацію та когнітивні функції. *Боулінг та бадмінтон* - види спорту розвивають, а у нашому випадку сприяють збереженню, координацію, точність та силу. *Рухливі ігри з танцювальними елементами* - поєднують в собі фізичну активність з елементами танцю, що сприяє розвитку та збереженню координації, гнучкості, почуття ритму та балансу рівноваги, водночас із підвищенням емоційного тону.

Висновки:

1. Рухливі ігри, які були нами запропоновані, є ефективним засобом для підтримки координації та балансу у людей віком 60 років і більше.
2. Регулярні заняття рухливими іграми сприяють збереженню м'язової сили, гнучкості та реакції, що є необхідними для підтримки стійкості та рівноваги у віці 60 років і більше.
3. Рекомендується включати рухливі ігри, які використовувались у нашому дослідженні, до рекреаційних та оздоровчих програм для людей вікової категорії 60 років і старше у клубах дозвілля для літніх людей, санаторіях та реабілітаційних центрах.

Список використаних джерел

Reference

- Андрєєва, О. В. (2014). Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: автореферат. Київ.
- Гакман, А. (2017). Проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського університету*. № 25–26. 42–48.
- Дудіцька, С. П., Гакман, А. В., & Медвідь, А. М. (2020). Сучасні методологічні та організаційні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності у

похилому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 6(126). 40–44.

[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6\(126\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).10)

Павлова, Ю., Вовкани, Л., & Виноградський, Б. (2010). Рухова активність людей похилого віку. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. № 1. 62–74.

Томенко, О., Горюк, П., & Слобожанінов, А. (2020). Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля осіб похилого віку. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету*. № 17. 80–84.

<https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-17.80-84>

Фединяк, Н. В. (2014). Антиейджингова програма для чоловіків та жінок 50–60 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. № 2. 125–130.

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Відомості про авторів

Сова Марія

Харківський фаховий коледж спорту, Україна

Отримано: 24.03.2025. Прийнято: 25.03.2025. Опубліковано: 28.03.2025.
