

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

УДК 379.821

ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У РАМКАХ ДОЗВІЛЛЯ З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ

Гакман А.В., Байдюк М.Ю.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

На основі аналізу спеціальної літератури та системно-історичного аналізу представлено характерні риси, соціально-культурну функцію та зміст дозвіллевої діяльності країн Європи та Північної Америки. Розглянуто підходи до організації рекреаційно-оздоровчої діяльності крізь призму дозвілля осіб похилого віку. Із досвіду провідних спортивних країн можна стверджувати, що основною формою активізації дозвілля людей похилого віку є спортивно-оздоровчий клуб. Рекреаційно-оздоровчі заходи здійснюються в межах не інтенсивної аеробної роботи в тренажерному залі і елементарних рухів: прогулянки в парку і на відкритому повітрі, вправи вранці і легкою пробіжкою.

Ключеві слова: зарубіжний досвід, дозвілля, рекреаційно-оздоровча діяльність, похилий вік.

Постановка проблеми. Похилий вік – один із критичних періодів у людському житті. Морфофункціональні зміни, що розпочинаються в організмі людей похилого віку, призводять до зниження життєдіяльності. Зазвичай на такий вік припадає велика кількість хронічних захворювань внутрішніх органів. Окрім цього, минаючи 60-річний бар'єр, більшість людей зустрічається з проблемами опорно-рухового апарату: часто турбує біль у спині та суглобах, відчувається скутість та обмеженість рухів, через втрату кальцію кістки стають ламкими. На сьогодні важко знайти людину похилого віку, яка б не залежала від вживання медикаментів для підтримання здоров'я.

Дозвільна діяльність людини перш за все пов'язана з рекреацією. Повноцінний відпочинок відіграє велику роль у відновленні сил людини, оптимізації стану його здоров'я і профілактиці психоемоційних стресів [17]. Аналіз спеціальної літератури виявив, що велике значення для життєдіяльності людини має якість і тривалість відпочинку [11]. Тому в сучасному суспільстві виникає гостра потреба в правильній організації дозвілля.

Аналіз останніх публікацій. Серед останніх досліджень проблем, що розглядаються у статті, варто відзначити такі. Загальні питання організації рухової активності людини вивчають О.Л. Благий [8] та Я.П. Галан [11], методичні та організаційні аспекти оздоровчо-рекреаційної роботи з різними категоріями населення – О.В. Андрєєва [7], Т.Ю. Круцевич та Г.В. Безверхня [14] та інші, загальні напрями розвитку рекреації в Україні та педагогічні основи організації оздоровчо-рекреаційних занять – А.В. Гакман [10], теоретичні та практичні аспекти організації культурного дозвілля, зокрема фізкультурно-оздоровчої роботи з дорослим населенням за місцем проживання – Г.А. Аванесова [3], білоруський вчений Н.Н. Філіпов [19], російська дослідниця Н.Н. Нікітушкіна [15], існуючі проблеми організації активного дозвілля та можливі шляхи їх вирішення – В.І. Столяров, Н.В. Кудрявцева та інші [2; 4; 12].

Вчені і практики, що займаються проблемою даного дослідження – в своїх роботах доводять, що активізація режиму рухової активності покращує стан здоров'я, розширює функціональні можливості, уповільнює процеси старіння в осіб похилого та старечого віку, перешкоджає розвитку передчасної старості. Особи похилого віку потребують занять фізичними вправами ще більше, ніж в молодості. При регулярних заняттях фізичними вправами вікові зміни в організмі протікають набагато повільніше, і людина протягом тривалого часу може зберігати гарне здоров'я і високу працездатність.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. У сучасних умовах, коли чимало дослідників визнають, що здоров'я нації є результатом його діяльності, то одним із важливим критерієм збереження рівня здоров'я людей похилого віку, це залучення даних осіб до рекреаційно-оздоровчої діяльності в рамках дозвілля. Стають актуальними дослідження зарубіжних і вітчизняних теоретичних та практичних підходів, методів і моделей, що стосуються організації вільного часу з метою інтерпретації досвіду для різних груп населення.

Організація і методи дослідження. Дослідження виконувалося на теоретико-аналітичному рівні. У процесі дослідження нами були використані такі методи: аналіз літературних джерел, методи теоретичної інтерпретації (аналіз, синтез, індукція, дедукція, узагальнення).

Мета узагальнити передовий досвід організації закордонного дозвілля, а саме рекреаційно-оздоровчої діяльності осіб похилого віку.

Завдання на основі аналізу спеціальної літератури вивчити характерні риси та зміст дозвіллевої діяльності країн Європи та Північної Америки, та виокремити основні форми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності цього контингенту.

Фізична активність – найважливіша передумова збереження функціональної здатності старіючого організму. На щастя, існує один про-

стий спосіб навіть у такому віці покращити своє здоров'я, знову відчути радість та бажання жити. Потрібно просто почати більше рухатися, займатися легкими фізичними вправами. У той же час при призначенні оздоровчої тренування особам зрілого та похилого віку слід враховувати вікові зміни – зниження функціональних можливостей (резервів функцій), реактивності, еластичності і міцності опорно-рухового апарату, ослаблення відновних процесів та ін.. Знижуються також можливості адаптуватися до вправ, головним чином швидкісного і силового характеру.

Проводячи дослідження, американські дослідники Університету Case Western Reserve, в якому взяло участь біля 300 добровольців у віці 65-94 роки, довели, що фізична активність значно покращує якість життя [1].

До таких же висновків прийшли і норвезькі вчені. Спостерігаючи за 5700 людьми так званого «золотого віку», вони довели, що ті, які виконували фізичні вправи не менше 3-х годин на тиждень, в середньому, жили, на 5 років довше за своїх однолітків, котрі вели малорухливий спосіб життя.

Сформована в кінці ХХ століття система організації дозвілля за кордоном свідчить про те, що це, в першу чергу, величезна матеріально-технічна база вільного проведення часу, яка включає установи мистецтва, танцювальні зали, стадіони, національні парки, готельно-туристичний сервіс і найрізноманітніші центри дозвілля – від дитячих зоопарків і майданчиків до клубів пенсіонерів. Основним способом рекреаційно-оздоровчої діяльності у Західній Європі та США є створення великої кількості різноманітних клубів, програм, оздоровчих заходів для людей похилого віку. Їх мета – створити сприятливі умови для трудової діяльності людини, для подальшого професійного й творчого розвитку, спілкування з ровесниками [9].

Проблема правильної організації вільного часу людей старечого віку та реалізації їх рекреаційно-розвиваючого потенціалу є актуальними сьогодні для багатьох розвинених країн світу. Так, починаючи з 1990 р. населення людей похилого віку в Америці збільшилося більше, ніж втричі. Прогнозується, що протягом 20 р., населення віком від 65 і старіше сягне 75% (більше, ніж 69 мільйонів).

Оскільки пенсійне населення в Америці продовжує збільшуватись, повинні відбутися певні зміни в структурі побуту, сім'ї, роботи і дозвілля, життєдіяльності людей. Тому вагому роль у цих змінах мають державні і недержавні, в тому числі неприбуткові, громадські, комерційні, благодійні та релігійні та інші організації.

ВООЗ наполягає що, у людей віком 65-ти річного віку повинне бути помірне фізичне навантаження у кількості 150 хвилин на тиждень з врахуванням щоденних домашніх справ (миття посуду, прибирання тощо).

У Норвегії розповсюджено рух «Тітт». За статистикою, до нього залучено 2/3 населення. Основна мета руху, це популяризація у країні лижного спорту. Також там створене і працює «Товариство сприяння лижному спорту». Ця організація влаштовує лижні прогулянки в лісі різних вікових груп, а також і людей похилого віку [13].

Досвід Італії, Німеччини, Канади, Скандинавських та інших розвинених у спортивному від-

ношенні країн світу свідчить, що спортивний клуб – основна організаційна форма оздоровлення людей похилого віку. У зарубіжних країнах популярними є клуби оздоровчої спрямованості. До прикладу, в Німеччині діє 85,5 тис. спортивно-оздоровчих клубів, у Фінляндії налічується – близько 600, у США більш ніж 15 тис. клубів. Дуже популярні клуби, у яких присутні персональні інструктори: з літніми людьми, які не мають досвіду занять фізичними вправами; з жінками, які мають зайву вагу та інше. Це задоволення коштує членам клубів до 25 доларів за годину. У Лас-Вегасі з 1989 р. працює один з найкращих американських спортивно-оздоровчих клубів «Грін Валлей Атлетик Клуб». Він розташований у приміській зоні Лас-Вегаса, його загальна площа 12000 м² території. Даний клуб відвідує 8 тис. членів.

У клубі пенсіонери відчувають себе затишно, вони спокійно знаходять співрозмовників, можуть розраховувати на підтримку, співчуття та розуміння, а також займаються оздоровчою діяльністю. Вони продовжують вести спілкування і за межами клубу, що має особливе значення для людини у такому віці. В «золоту пору» емоційна сфера особистості також зазнає змін: з одного боку, їх життя стає більш емоційно спокійним, зменшується кількість стресових ситуацій, ніж у осіб середнього віку, але з іншого, – люди похилого віку стають більш вразливі, вони потребують уваги, розуміння й турботи від оточуючих людей. Також вони стають ізольовані, бо коло близьких друзів і родичів для більшості людей похилого віку поступово звужується [17].

Особливо потрібно стимулювати участь літніх людей у спільній рекреації під час проведення дозвіллевих заходів, що залежить від багатьох чинників, зокрема, від відповідності програм і послуг фізичному стану здоров'я людини; від можливості використовувати в програмах міжнародного символу фізичної доступності (що підтверджує бажання залучити до акції людину-інваліда); від включення до матеріалів програм повідомлень про готовність агентства надати послуги всім громадянам, у тому числі й особам літнього віку та інвалідам.

Деяка частина пенсіонерів починає відводити багато часу для громадської роботи і творчості, і тому це не свідчить про завершення трудової діяльності чи припинення активної участі у соціальному житті. Однак для більшості людей вихід на пенсію походить досить невтішно. Доведено, що погіршення фізичного й психічного стану особистості на 55% у чоловіків і 60% у жінок, збігається з припиненням трудової діяльності у зв'язку з пенсійним віком. Саме від контрасту між власною пасивністю та активним життям суспільства, цей стан погіршується. Згідно з соціологічними дослідженнями, ці зміни особливо гостро переживають самотні люди, люди з обмеженим життєвим світоглядом, а також спеціалісти вузького профілю. Велика частина незадоволених виходом на пенсію старих людей складають ті, невміло заповнює своє дозвілля, у них немає інших інтересів, окрім професійних. Поступово, з'являється відчуття зайвості та непотрібності, саме це відчуття відіграє важливу роль у передчасному старінні (патологічній старості). У цих

осіб після припинення трудової діяльності вивільняється безмір вільного часу, яким вони не вміло розпоряджаються [10].

Фізкультурно-рекреаційні заклади клубного типу різних країн Європи та США ставлять собі на меті використання оптимальних методів по залученню людини «третього» віку до культурного соціуму, активізацію їх малорухомого способу життя, також роблять все щоб особистість і надалі творчо реалізувалася. Можливість розробляти індивідуальні оздоровчі програми, використовувати різноманітні форми і методи клубної роботи відповідно до потреб кожної людини похилого віку в безпосередньому контакті з нею і на доступному для неї рівні, є безперечною перевагою таких закладів.

Головним в успішній реалізації таких заходів вчені вважають [18]:

- дозвіллева діяльність, яка зорієнтована на творчу активність особистості (концерти за участю самодіяльних ансамблів та хорових колективів, танцювальні вечори);

- види спортивної і фізкультурно-оздоровчої діяльності (туризм, гра з м'ячем, національні ігри, катання на човнах, плавання) для зміцнення рівня здоров'я, підтримання належної фізичної форми, зменшення ефекту старіння організму;

- задоволення потреби в спілкуванні (бесіди, дискусії, прогулянки, що впливають позитивно на стан здоров'я, життєвий тонус, похилого віку).

Наприклад, у США набирає популярності гра у гольф, навіть серед людей із фізичними вадами. В країні створено Американську асоціацію гри у гольф інвалідів-любителів. Основними напрямками її діяльності є модифікація правил гри з урахуванням можливостей гравців; підготовка спеціальних програм по навчанню інвалідів; розробка та модернізація спеціального обладнання для інвалідів, вивчення дозвіллевих потреб інвалідів та людей похилого віку у цій галузі та пошук шляхів їх задоволення; налагодження співпраці з іншими фізкультурно-спортивними організаціями. Окрім цього, систематичні заняття фізичною культурою дозволяє швидше адаптуватися до життєвих умов, позитивно впливають на їх психологічний стан, відновлюють почуття соціальної повноцінності, мобілізують їхню волю, збільшують функціональні можливості інвалідів та людей похилого віку.

У США популяризується культ спорту, культ здоров'я, різні психологічні тренінги. В пропаганду здорового способу життя залучені всі: від малечі до дідусів і бабусь.

У сфері фізичної культури і пропаганди здорового образу життя розробляються все різноманітніші методики. Фізкультурно-оздоровчі комплекси і соціальні агентства ведуть масштабну просвітницьку роботу, використовуючи у своєму

арсеналі найрізноматніші засоби: від гасел на майках, про здоровий спосіб життя та розвиток спорту, до маркетингових кампаній, антинаркотичних, акцій проти СНІДу, різні шоу. Систематична і планомірна санітарно-гігієнічна і фізична освіта є гарантією життєвого успіху. Маса тренажерних і спортивних залів, майданчиків; легкоатлетичних клубів і тренажерних комплексів завжди раді бачити відвідувачів усіх вікових категорій, і задовольняти їхні потреби на найвищому рівні.

Посилена увага зарубіжних клубів до організації дозвілля людей похилого віку обумовлена різними чинниками, а саме: збільшенням вільного часу у людей похилого віку порівняно з іншими віковими групами; відчутним збільшенням населення категорії людей цього віку; високим рівнем організації дозвілля; різноманітністю видів дозвіллевої діяльності; дбайливим ставленням суспільства до людей похилого віку.

Головними напрямками реалізації клубних заходів для людей похилого віку є: різновиди культурно-дозвіллевої діяльності, що орієнтують на виявлення творчої активності особистості (передусім, при використанні бібліотерапії, мистецтвотерапії, психотерапії спогадів); спортивна та рекреаційно-оздоровча діяльність; робота у «хоббі-групах»; культурно-дозвіллеві заходи, спрямовані на задоволення потреб у спілкуванні людей похилого віку.

Здійснене дослідження дозволило дійти таких **висновків**: Фізична активність – найважливіша передумова збереження функціональної здатності старіючого організму.

Досвід різних розвинутих у спортивному відношенні країн світу свідчить, що спортивний клуб – основна організаційна форма оздоровлення людей похилого віку.

Проблема правильної організації вільного часу людей старечого віку та реалізації їх рекреаційно-розвиваючого потенціалу є актуальними сьогодні для багатьох розвинутих країн світу.

Фізкультурно-рекреаційні заклади клубного типу різних країн Європи та США ставлять собі на меті використання оптимальних методів із залученню людини «третього» віку до культурного соціуму, активізацію їх малорухомого способу життя, також роблять все щоб особистість і надалі творчо реалізувалася.

У сфері фізичної культури і пропаганди здорового образу життя розробляються найрізноманітніші методики.

Перспективи подальших досліджень. Дослідження будуть спрямовані на розробку рекомендацій щодо організації дозвіллевої діяльності осіб зрілого віку України та підходів до формування мотивації осіб зрілого віку до рекреаційно-оздоровчої діяльності у вільний час в умовах фізкультурно-оздоровчих клубів.

Список літератури:

1. Andreeva O. Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity / Olena Andreeva, Aanna Hakman, Larissa Babalatska. – Trends and perspectives in physical culture and sports. – Suchava, 2016. – P. 41-47.
2. Khimenes K, Improvement of sportsmen physical fitness during previous basic training (based on sport orienteering material). J phys educ sport 2016;16 (2):392-396.
3. Аванесова Г.А. Культурно-досуговая деятельность: Теория и практика организации: Учебное пособие для студентов вузов / Г.А. Аванесова. – М.: Аспект Пресс, 2006. – 236 с.

4. Андреева О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення / О. Андреева // Спортивний вісник Придніпров'я – 2015. – № 1. – С. 4-9.
5. Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку / О. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 3 (106). – С. 25-31.
6. Андреева О. Чинники, що детермінують рекреаційну активність осіб зрілого віку / О. Андреева, К. Пацалюк // Слобожанський науково-спортивний вісник: збірник наукових статей – Харків: ХДАФК, 2008. – С. 31-34.
7. Андреева О.В. Історичні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення / О.В. Андреева // Слобожанський науково-спортивний вісник – 2015 – № 2 (46). – С. 19-23.
8. Благій О. Сучасні підходи до управління фізичним станом чоловіків зрілого віку в процесі кондиційного тренування / О. Благій // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 1. – С. 22-25.
9. Висьневска-Рошковска К. Новая жизнь после шестидесяти / пер. с польск.; общ. ред. и предисл. А.В. Толстых. – М.: Прогресс, 1989.
10. Гакман А.В. Вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму / А.В. Гакман, Л.В. Балацька, Т.І. Лясота // Вісник кам'янець-подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2016. – С. 91-97.
11. Галан Я.П. Використання засобів спортивного орієнтування у фізичній культурі дітей 13-14 років / Я.П. Галан // Науковий часопис національного педагогічного університету імені м. П. Драгоманова. Серія 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт: збірник наукових праць / за ред. Г. М. Арзютова. – К.: вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – Випуск 9 (50)14. – С. 45-48.
12. Догляд за літніми людьми у Швеції // Соціальна політика і соціальна робота. – 2001. – № 1.
13. Круцевич Т.Ю. Рекреативні заняття як чинник формування дозвілєвої культури / Т.Ю. Круцевич, О.В. Андреева, О.Л. Благій // Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, 2008. – № 1. – С. 3-8.
14. Круцевич Т.Ю. Рекреція у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.
15. Никитушкина Н. Н. Развитие массовой физической работы по месту жительства отдыха населения / Н.Н. Никитушкина. – М.: Москомспорт, 2010. – 162 с.
16. Особенности социальной работы с пожилыми людьми // Социальная работа: теория и практика: учеб. пособие. – М., 2001.
17. Петрова І.В. Клуб для людини похилого віку: теорія і практика // Посвіт. – 2000. – № 1. – С. 84-89.
18. Приступа Є. Концепції вільного часу людини як важливої категорії рекреації / Є. Приступа, А. Жепка, В. Лара // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2007. – № 1. – С. 106-112.
19. Филиппов Н. Н. Физическое развитие и функциональное состояние школьников Республики Беларусь, проживающих в зоне радиоактивного загрязнения / Н.Н. Филиппов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 5. – С. 261-265.

Гакман А.В., Байдок Н.Ю.

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАМКАХ ДОСУГА С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ

Аннотация

На основе анализа специальной литературы и системно-исторического анализа представлены характерные черты, социально-культурную функцию и содержание досуговой деятельности стран Европы и Северной Америки. Рассмотрены подходы к организации рекреационно-оздоровительной деятельности через призму досуга пожилых людей. Из опыта ведущих спортивных стран можно утверждать, что основной формой активизации досуга пожилых людей является спортивно-оздоровительный клуб. Рекреационно-оздоровительные мероприятия осуществляются в границах не интенсивной аэробной работы в тренажерном зале и элементарных движений: прогулки в парке и на открытом воздухе, упражнения утром и легкой пробежкой.

Ключевые слова: зарубежный опыт, досуг, рекреационно-оздоровительная деятельность, пожилой возраст.

Hakman A.V., Baydyuk M.Yu.

Chernivtsi National University named after Yuriy Fedkovich

FOREIGN EXPERIENCE OF RECREATION AND RECREATIONAL ACTIVITIES WITHIN THE LEISURE WITH THE ELDERLY

Summary

There are the characteristics, socio-cultural function and content of leisure activities in Europe and North America which based on the analysis of literature and historical analysis of system. The approaches to the organization of recreation and recreational activities are exposed through the prism of leisure elderly. The experience of leading countries in sporting terms, on the organization of sports and recreation clubs as the main form of recreational activities for seniors abroad. The benefits of recreation and recreational activities, which can not be forgotten in elderly age. Recreation and wellness activities include exercise within power and intense aerobic work in the gym and elementary movements: walks in the park and outdoors, morning exercises and a jogging.

Keywords: foreign experience, leisure, recreation and recreational activities, elderly age.