

УДК 615.8-053.9

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ РЕКРЕАЦІЇ В ЖИТТІ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ

Медвідь А.М., Тівелік М.В.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У статті визначено одне із головних завдань фізичної рекреації дорослого населення України та стимули до занять фізичними вправами. Проаналізовані засоби та форми рекреації для осіб похилого віку. Зміст і форми фізичної рекреації не потребують спеціальної організації. Головне значення полягає в тому, що рекреація, задовольняючи потреби людей у руховій активності, створює передумови для нормального функціонування людського організму. Усі види і форми фізичної рекреації здійснюються вдома, у спортзалах, басейнах, саунах, клубах, місцях відпочинку і лікування.

**Ключові слова:** рекреація, літні люди, зміст, форми, засоби.

**Постановка проблеми.** Вчені і практики, що займаються проблемами організації оздоровчої фізкультури – О. Андрєєва [13], А. Гакман [6-7], Т. Круцевич [8], Ю. Павлова [10], І. Федорюк [11] та інші – в своїх дослідженнях доводять, що активізація режиму рухової активності покращує стан здоров'я, розширює функціональні можливості, уповільнює процеси старіння в осіб похилого та старшого віку, що в свою чергу перешкоджає розвитку передчасного старіння. Рекреація передбачає виконання не силових вправ і не інтенсивну аеробну роботу в тренажерному залі, а елементарні рухи: піші прогулянки у парку і на свіжому повітрі, ранкову гімнастику, та незначну пробіжку. Але не варто виключати і фізичні вправи. Якщо немає ніяких протипоказань зі сторони медицини, то можна дозволити собі навіть заняття спортом під наглядом досвідченого тренера. Під час виконання фізичних вправ мають виникати позитивні емоції, інакше від них буде мало ефективності. Весь комплекс вправ, для людей похилого віку, підбирається з урахуванням всіх змін, що відбуваються з віком, щоб не допустити порушення роботи систем органів. Тому досить важливо є правильний підбір засобів, форм та змісту рекреації для даного віку, базуючись на теоретико-методичному обґрунтуванні.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Виділяють багато класифікацій рекреаційної діяльності, які різняться між собою принципами побудови. Як зазначає О.В. Андрєєва [13], найчастіше в основі класифікації рекреаційної діяльності лежать: мета занять, характер організації, правовий статус, тривалість занять і перебування у певному місці рекреанта, сезонність, характер пересування рекреанта, його вік, активність занять тощо. Дослідниками А. Гакман [1-2], Т. Круцевич [8], Л. Лукьянова [9] розглядаються окремі види рекреаційної діяльності з точки зору застосування у рекреаційній географії. Науковці наголошують, що види рекреаційної діяльності надзвичайно диверсифіковані. Це пов'язано з її багатоманітністю, складністю і комплексністю [11]. Як стверджує А. Федорюк [10], класифікувати рекреаційну діяльність можна за різними ознаками, до найважливіших з них автор відносить: мету занять, часові, територіальні характеристики, індивідуальні запити і фінансові можливості клієнтів.

Рекреаційні потреби, вважає І. Федяй [12], визначаються такими особливостями рекреантів: географічними, демографічними, соціально-економічними, медико-біологічними, психологічними, поведінковими.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Низька досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців присвячувались функціям рекреаційної діяльності людини, рекреації у фізичній культурі різних груп населення, рекреаційно-оздоровчій діяльності людей похилого віку в умовах фітнес-клубу, мотиваційним чинникам рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку, впливу рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму та ін. Проте нами не виявлено досліджень із систематизації та теоретико-методичному обґрунтуванні рекреації в житті літніх людей.

**Мета дослідження:** на основі аналізу літератури та практичного досвіду здійснити теоретико-методичне обґрунтування рекреації в житті літніх людей.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Боротьба проти старіння, уповільнення процесів інволюції також є одним із завдань фізичної рекреації. Рухова діяльність активізує діяльність організму і сприяє не тільки збереженню його біологічних функцій, але і їх удосконаленню, що зумовлює уповільнення темпів інволюції. Цю проблему люди зрілого і старшого віку вирішують як індивідуально на основі власного непрофесійного фізкультурного досвіду, так і в групах здоров'я, фізкультурно-оздоровчих центрах [3, 14].

Важливим стимулом до занять фізичними вправами для дорослих, особливо літніх людей є можливість спілкування, яке відбувається у місцях групових занять. Перед початком і після занять люди можуть обмінюватися думками, розповісти про свої радості і печалі, недуги, проблеми; особливо актуально це для тих, хто втративши рідних, залишився самотнім. Фізична рекреація сприяє зникненню дискомфорту відчуттів.

Багато видів фізичної рекреації супроводжуються задоволенням від рухової активності. Це насамперед різноманітні ігри – з м'ячем, шайбою, воланом, кулями тощо. Їхня висока емоційність є великим стимулом для занять фізичними вправами. Такі ігри можуть проводитися як стихійно, самостійно, за ініціативою самих гравців, так і в групах, секціях, командах [5, 10].

До засобів фізичної рекреації належать будь-які фізичні вправи, ігри, розваги, а також рекреаційний спорт, який може задовольнити названі вище потреби. Заняття з рекреації організовуються у вищих навчальних закладах і середніх спеціальних навчальних закладах, на фабриках і заводах, підприємствах, офісах, фірмах, різних організаціях. Головна мета рекреаційного спорту – організувати дозвілля так, щоб це сприяло зміцненню здоров'я, про досягнення найвищих показників рухової діяльності тут не йдеться. Фізичну рекреацію можна організувати у будь-яких формах. Проте часто вона не потребує спеціальної організації. Зміст і форми фізичної рекреації можуть бути пристосованими до потреб і можливостей людей – однієї людини чи групи, їх статі, віку, зовнішніх умов і суб'єктивних потреб кожного, хто вирішив займатися фізичною рекреацією [4]. Головне значення полягає в тому, що вона, задовольняючи потреби людей у руховій активності, створює передумови для нормального функціонування людського організму в інших видах діяльності (навчання, праця).

У сфері фізичної рекреації використовуються спільні методи, проте з акцентом на індивідуальних особливостях (стать, вік, нахили, смаки, стан здоров'я і ступінь фізичного розвитку), суворим дозуванням навантаження.

Особливе значення під час індивідуальних занять фізичними вправами у групах старшого і літнього віку, у спеціальних медичних групах, у місцях громадського відпочинку і лікування набуває постійний самоконтроль і регулярний медичний контроль [15].

Основними формами занять фізичними вправами дорослих у рекреації є: гігієнічна гімнастика, шейпінг, аеробіка, прогулянки (на лижах, велосипеді, пішки), туризм, навчальні заняття у групах здоров'я і спортивних секціях, виробнича гімнастика, плавання, катання на ковзанах, різноманітні ігри з м'ячами (футбол, волейбол, теніс), воланами (бадмінтон), кулями (більярд) тощо [13].

Усі види і форми фізичної рекреації здійснюються вдома, у спортзалах, басейнах, саунах, клубах, місцях відпочинку і лікування, служба в армії.

Людя старшого і літнього віку треба більше приділяти уваги дихальним вправам, локомоціям, бути дуже обережним із вправами, пов'язаними із різкими рухами, нагинанням, обертанням. Тривалість бігу може бути від 5 до 30 хвилин на відстань від 1 до 5 км. Якщо з'являється задихка, то вправи слід негайно припинити, відновити дихання або ж звернутися до лікаря.

У групах здоров'я доцільно комплексно використовувати різні види вправ (гімнастика – легка атлетика – ігри).

Одне із головних завдань фізичної культури у літньому і старшому віці – стримування старіння, процесів інволюції в організмі, створити умови для нормальної, згідно з віком людини діяльності. Літнім людям дуже важливо зберегти і проявляти доброзичливість, позитивні емоції, «тримати себе в руках», не піддаватись песимізму, який з'являється через хвороби, часткову втрату спілкування, не влаштованість життя. Необхідно підтримувати родинні стосунки, з дру-

зями, колегами, боротися з почуттям самотності, відчуженості.

Названі проблеми значною мірою може вирішити фізична рекреація, бо вона пов'язана з позитивними емоціями, задоволенням від руху, спілкуванням, відчуттями радості буття, незважаючи на труднощі та проблеми. Зрозуміло, що фізична рекреація не в змозі повністю вирішити всі проблеми, але вона допомагає значною мірою послабити їхній негативний вплив на літню людину, щоб вона не замикалася в собі, не концентрувала уваги тільки на бідах та нещастях, неприємностях [1, 4, 8, 10].

Для літніх людей важливий їхній рівень фактичної неспеціальної фізкультурної освіти, тобто удосконалення їхніх фізичних здібностей, рухових навиків як побутових (ходьба, біг, плавання), так і більш складних (їзда на велосипеді, веслування і т. ін.), знання елементарних, найпростіших основ теорії і методики фізичної рекреації, гігієни, режиму праці, харчування, відпочинку. Рухова активність, посилення побутова праця (прибирання снігу, заготівля дров, робота на присадибній ділянці) мають важливе значення для збереження здоров'я і боротьби зі старінням.

Фізичні вправи та рухова активність в цілому позитивно впливають на психіку, на усі вегетативні функції – газообмін, травлення, серцево-судинну і систему виділення, залози внутрішньої секреції. Вони створюють основу для здорового способу життя, допомагають боротися зі шкідливими звичками, збільшують здатність організму чинити опір втоми та хворобам [5, 9, 11].

Далі наведено найбільш загальні правила методики фізичних вправ, якими треба керуватися особам літнього віку. Перед початком занять гігієнічною гімнастикою треба налаштуватися, розслабити мускулатуру, зробити кілька дихальних рухів і потягнутися. Чергувати вправи для рук, ніг, тулуба, починаючи з невеликих і поступово залучаючи великі групи м'язів (наприклад, почати із вправ для шиї, кисті рук, а пізніше – для рук, ніг, тулуба).

Підвищувати і знижувати навантаження треба поступово, його пік повинен припадати на середину або на початок останньої третини занять.

Ці рекомендації треба враховувати, займаючись й іншими фізичними вправами (біг підтюпцем, плавання, гребля, ходьба на лижах, їзда на велосипеді).

Неприпустимі максимальні навантаження, вправи глибокої втоми, виснаження (тремтіння рук і ніг), надмірні емоційні навантаження, швидкі зміни пози, повороти, нагинання, прискорення.

Драматизм старості, полягає в тому, що бажання залишаються, а можливості згасають, через це не можна занадто захоплюватися, переоцінювати свої можливості, бо наслідки можуть бути вкрай негативними (інсульт, інфаркти, розірвання м'язів і зв'язок, переломи).

Фізичні вправи, будь-які види рухової активності треба поєднувати із водними та загартувальними процедурами (душ, ванна, купання), масажем, тепловими процедурами (сауна, російська баня).

Не можна допускати, щоб особи літнього віку займалися фізичними вправами без постійного медичного контролю і самоконтролю. Ставлення до свого здоров'я повинно бути грамотним і сві-

домим. Самоконтроль полягає в тому, щоб особа спостерігала за самопочуттям, сном, апетитом, вагою, частотою серцевих скорочень (пульсом). У спокої він складає 60-80, а при піковій навантаженні 100-120 уд/хв. [13].

Дуже корисно вести щоденник самоконтролю, де фіксувати динаміку функціонування організму, незвичні відчуття.

Важливо вміти контролювати навантаження, постійно здійснювати самоконтроль і вчасно звертатися за консультацією до лікаря. Елементарною формою самоконтролю є спостереження за пульсом, його нормальними (у спокої) і максимальними величинами. У людини середнього віку і середнього фізичного розвитку вони складають 63 уд/хв у спокої і 140-160 уд/хв (у літніх людей 130-140) після навантаження. Крім цього можна підрахувати пульс через 1, 3, 5 хв після завершення занять фізичними вправами. За відсутності патології частота поступово знижується і після 3-5 хв спокою приходить в норму. Індивідуальні заняття проводять відповідно до стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і віку осіб, що займаються.

Кожному треба вести щоденник самоконтролю, де відзначати особливості самопочуття, дина-

міку розвитку фізичних здібностей (сили, гнучкості, витривалості), сон, апетит, об'єм частин тіла (рук, ніг, талії, грудей). У щоденник можна записувати план занять фізичними вправами і підводити підсумки за тиждень, місяць, рік.

Важливою проблемою, яку вирішує людина є проблема збереження фізичної і розумової працездатності, запобігання психічній втоми. Важливим засобом її вирішення є зміна характеру діяльності, переключення на такі види, що не пов'язані з професійною.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Для успішної реалізації рекреації в житті літньої людини слід враховувати основні складові, а саме: засоби, форми, зміст та специфіку занять. Усі види і форми фізичної рекреації здійснюються вдома, у спортзалах, басейнах, саунах, клубах, місцях відпочинку і лікування. Задовольняючи потреби людей у руховій активності, створює передумови для нормального функціонування людського організму – це все виступає головним значенням фізичної рекреації.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на розробку технологій організацій рекреаційної роботи для літніх людей.

## Список літератури:

1. Гакман А. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку / Гакман Анна // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – 2017. – С. 42-46.
2. Гакман А. Мотивационные приоритеты рекреационно-оздоровительной деятельности людей разного возраста / Гакман А., Мосейчук Ю., Медведь А., Мужичок В. – «Sport. Olimpism. Sănătate»: Congres Științific Internațional (Editia a II-a), 26-28 octombrie 2017: [etal – Chișinău: USEFS, 2017. – С. 100.
3. Гакман А. Фітнес-клуб як форма активізації життєвої позиції літньої людини / Гакман Анна // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. – № 3, 2017. – С. 25-30.
4. Гакман А. В. Закордонний досвід рекреаційно-оздоровчої діяльності у рамках дозвілля з людьми похилого віку / А. В. Гакман, М. Ю. Байдюк // Молодий вчений, 2017 / 3 (43). – С. 116-120.
5. 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. 91-98.
6. Гакман А. В. Мотиваційні чинники рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку / А. В. Гакман, М. Ю. Байдюк // Молодий вчений, 2016 / 11 (39). – С. 70-73.
7. Гакман А. В. Особливості управління рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку в умовах фітнес-клубу / А. В. Гакман. – Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей X Міжнародної конференції, 24-25 травня 2017 року [Електронний ресурс]. – К., 2017. – С. 241.
8. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
9. Лук'янова Л. Б. Освіта людей третього віку: реалії, проблеми, перспективи [Електронний ресурс] / Л. Б. Лук'янова. – Режим доступу: [http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/pptp/2010\\_3\\_1/Lukjanova.pdf](http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/pptp/2010_3_1/Lukjanova.pdf).
10. Федорюк А. В. Рекреационная активность и психофизическое состояние преподавателей высших учебных заведений в возрасте 55-65-и лет / А. В. Федорюк, С. Л. Попель, С. М. Блоцкий // Вісник МДПУ ім. І. П. Шамякіна. – 2014. – № 3 (44). – С. 97-102.
11. Павлова Ю. О. Концептуальні засади використання оздоровчо-рекреаційних технологій для поліпшення якості життя населення (на прикладі осіб літнього віку) / Павлова, Ю. О. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки – 143 (2017) – С. 300-303.
12. Федяй І. О. Функції рекреаційної діяльності людини / Федяй, І. О. // Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології – № 2 (2017) – С. 98-104.
13. Andreeva Olena Factors which determine the involvement of elderly people to health recreational physical activity / Olena Andreeva, Anna Hakman, Larissa Balatska. – Trends and perspectives in physical culture and sports: The VIth Edition international scientific conference (Suceava, 26-27th of May 2016). – Suceava: University «Ștefan cel Mare». – P. 41-46.
14. Hakman A. Role of recreational-health activity forelderly people / Hakman A. – International Conference on the 70<sup>th</sup> Anniversary of sports Medicine in the Republic of Moldova (Chisinau, 12-14 October, 2017). – P. 19-20.
15. Hakman Anna Analysis of features of motivational priorities to recreation and recreational activities of different group sof people / Vadym Muzhychok, Anna Hakman, Angela Medved, Yuri Moseychuk // Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – № 2 (38),2017. – P. 85-91.

**Медведь А.Н., Тивелик М.В.**

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РЕКРЕАЦИИ В ЖИЗНИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**

### **Аннотация**

В статье определено одна из главных задач физической рекреации взрослого населения Украины и стимулы к занятиям физическими упражнениями. Проанализированы средства и формы рекреации для лиц пожилого возраста. Содержание и формы физической рекреации не требуют специальной организации. Главное значение состоит в том, что рекреация, удовлетворяя потребности людей в двигательной активности, создает предпосылки для нормального функционирования человеческого организма. Все виды и формы физической рекреации осуществляют дома, в спортзалах, бассейнах, саунах, клубах, местах отдыха и лечения.

**Ключевые слова:** рекреация, пожилые люди, содержание, формы, средства.

**Medved A.M., Tivelik M.V.**

Yuri Fedkovich Chernivtsi National University

## **THEORETICAL AND METHODOLOGICAL GROUNDS FOR THE RECONCILIATION IN THE LIFE OF SUMMER PEOPLE**

### **Summary**

The article defines one of the main tasks of physical recreation of the adult population of Ukraine and incentives for physical exercises. The means and forms of recreation for the elderly are analysed. The content and forms of physical recreation do not require a special organization. The main thing is that recreation, satisfying the needs of people in motor activity, creates prerequisites for the normal functioning of the human body. All types and forms of physical recreation are carried out at home, in gyms, swimming pools, saunas, clubs, places of recreation and treatment.

**Keywords:** recreation, elderly people, content, forms, means.