

ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ САНАТОРНО-КУРОРТНИХ ЗАКЛАДІВ

Світлана Дудіцька², Олена Андрєєва¹, Анна Гакман²

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

²Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Чернівці, Україна

Анотація. Стаття присвячена дослідженню активного проведення дозвілля осіб похилого віку в умовах санаторно-курортних комплексів. *Мета.* Розробити, впровадити та експериментально перевірити технологію організації рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку в умовах санаторно-курортних закладів. *Методи.* Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні, соціологічні методи; методи визначення рухової активності, біологічного віку та темпу старіння, психоемоційного стану, якості життя; методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса–Р. Даймонда; методи математичної статистики. *Результати.* Дослідження проводили на базі санаторно-курортного комплексу «Брусниця» Чернівецької області. У перетворювальному експерименті взяли участь 30 жінок 60–75 років. Принциповими відмінностями від традиційної організації активного дозвілля є їхній вільний (необов'язковий) характер організації, інтегративність, що дозволяє поєднувати оздоровчу і розважальну діяльність; ігрова основа, що визначає динаміку розвитку форм діяльності, їхня різноманітність, що формується на основі мотиваційних переваг. Під час розробки технології враховували такі принципи: рекреативності, оздоровчої спрямованості, пріоритету потреб, мотивів та інтересів, компетентності, адекватності, усвідомленості та активності, індивідуалізації, адаптивності, системності, поступовості, доступності, регулярності, орієнтації на належні норми, добровільності, комунікативності, варіативності засобів фізичного виховання. Спрямований вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності дозволив покращити показники фізичного та психоемоційного стану, задоволеності якістю життя, психофізіологічного стану, рівня рухової активності.

Ключові слова: похилий вік, технологія, рекреаційно-оздоровча діяльність.

Svitlana Duditska², Olena Andrieieva¹, Anna Hakman²

ORGANIZATION TECHNOLOGY OF RECREATIONAL AND HEALTH RELATED ACTIVITY OF ELDERLY WOMEN IN THE CONDITIONS OF SANATORIUM-RESORT ESTABLISHMENTS

Abstract. The article is devoted to the study of active leisure activities of elderly in the conditions of sanatorium and resort complexes. *Objective.* To develop, introduce and experimentally test the technology of organizing recreational and health related activities of elderly women in the conditions of sanatorium and resort establishments. *Methods.* Theoretical analysis and generalization of data of scientific and methodological literature; pedagogical, sociological methods; methods of determining motor activity, biological age and pace of aging, psychoemotional state, quality of life; methods of research of social and psychological adaptation of K. Rogers - R. Diamond; methods of mathematical statistics. *Results.* Studies were carried out on the basis of "Brusnytsia" sanatorium-resort complex of Chernivtsi region and involved 30 women aged 60-75 years. The fundamental differences from the traditional organization of leisure activities are their free (optional) nature of organization, integrativeness, which allows to combine health and entertainment activities; a game basis that determines the dynamics of the development of forms of activity, their diversity, which is formed on the basis of motivational advantages. During the development of technology, the following principles were taken into account: recreativity, health related orientation, priority of needs, motives and interests, competence, adequacy, awareness and activity, individualization, adaptability, systematicity, gradualness, accessibility, regularity, orientation to proper normativity, voluntariness, communicativity, variability of physical education means. The directed influence of health related and recreational motor activity allowed to improve the indices of physical and psycho-emotional state, satisfaction with quality of life, psychophysiological state, level of motor activity.

Keywords: elderly age, technology, recreational and health related activities.

Вступ. Старіння населення нині стало одним із чинників, що визначають вікову структуру населення всіх держав світу. Відповідно до світових тенденцій цей процес набуває обертів і в нашій країні. У сучасних умовах відбувається трансформація соціального статусу людей пенсійного віку, що потребує пошуку нових засобів, форм і методів фізичного виховання для формування знань, умінь і навичок самостійно організувати рекреаційно-оздоровчу діяльність, опікуватися власним фізичним та психічним здоров'ям [1, 2, 7]. На сьогодні невирішеними залишаються багато завдань, пов'язаних із рекреаційно-оздоровчою діяльністю осіб похилого віку [4, 7, 9, 12]. Це актуалізується в нинішньому суспільстві, наприклад, через зниження рухової активності [6]. Означені тенденції в майбутньому призведуть до гіподинамії і відповідно – зниження показників фізичної роботоздатності та здоров'я, пришвидшать процеси старіння організму [3, 5, 8, 11].

Аналіз науково-методичної літератури та педагогічної практики свідчить про значне зростання досліджень, присвячених проблемі підвищення рухової активності осіб похилого віку [4, 5, 8, 11], покращенню показників тривалості, задоволеності та якості життя [8, 10], зниженню темпів старіння та біологічного віку [13, 14]. Проте серед сучасних розробок недостатньо фундаментальних досліджень проблем організації рекреаційно-оздоровчої діяльності, вирішальним орієнтиром яких є підвищення рівня показників рухової активності.

Мета дослідження – розробити, впровадити та експериментально перевірити технологію організації рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку в умовах санаторно-курортних закладів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні, соціологічні методи; методи визначення рухової активності, біологічного віку та темпу старіння, психоемоційного стану, якості життя; методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса–Р. Даймонда; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводили на базі санаторно-курортного комплексу «Брусниця» Чернівецької області. У перетворювальному експерименті взяли участь 30 жінок 60–75 років.

На основі аналізу науково-методичної літератури нами запропоновано технологію організації рекреаційно-оздоровчої діяльності для жінок похилого віку в умовах санаторно-курортного комплексу (рис. 1). Основною її метою є підвищення ефективності впливу рекреаційно-оздо-

ровчої діяльності під час відпочинку жінок похилого віку у санаторно-курортному комплексі.

Технологія містить кілька етапів:

- концептуальний, де здійснювали планування роботи, вивчення організаційно-педагогічних умов функціонування основних складових технології організації активного дозвілля, оцінювання можливості впровадження рекреаційно-оздоровчої діяльності;

- організаційний, що передбачав забезпечення адекватних умов реалізації рекреаційно-оздоровчих програм та оптимального рухового режиму для людей похилого віку, що будувалася на основі вікових, фізичних, функціональних та психологічних особливостей;

- діагностичний, котрий включав діагностику початкового рівня показників фізичного стану, оцінку мотивації до рекреаційно-оздоровчих занять;

- програмно-методичний, який передбачав розробку, впровадження та оцінювання ефективності запропонованої рекреаційно-оздоровчої програми.

Програма була розрахована на 28 днів і включала три періоди: підготовчий, основний і підтримуючий. Перший період тривав три дні і реалізувався в таких формах: медогляд, анкетування, прогулянки, бесіда, подорожі й екскурсії, практичні заняття. Для ефективнішої роботи комплектували групи за видами діяльності. Люди похилого віку дещо стурбовані та емоційно стривожені, тому для зняття цих симптомів їм пропонували: культурно-просвітницькі подорожі й екскурсії, настільні, рекреаційні ігри (також дартс, городки), спортивно-масові заходи, танці, продуктивну рекреацію, бадмінтон, настільний теніс.

Основний період триває з 4-го по 18-й день. Пенсіонери, ознайомившись з оточенням, привчилися. Вони дотримуються чіткого графіку, тому форми рекреаційно-оздоровчих занять строго визначені за розкладом. Їм запропоновано такі рекреаційно-оздоровчі засоби: скандинавська та спортивна ходьба, оздоровчий біг, рекреаційні та спортивні ігри, туризм, плавання, аеробіка, фітнес, спортивне орієнтування, гімнастика, єдиноборства, їзда на велосипеді, бадмінтон, настільний теніс, циркове мистецтво, походи.

Підтримуючий період триває з 19-го по 24-й день. За цей час люди похилого віку мають оволодіти навичками застосування засобів фізичної культури для досягнення рекреаційного ефекту, систематично самостійно займатись фізичними вправами. Форми – ранкова зарядка, рекреаційно-оздоровчі заняття. Пропонувалися ті самі засоби, що були в основному періоді, тому респонденти мали можливість перевірити свою майстерність із певного виду рухової активності.

Таблиця 1 – Рівень рухової активності жінок похилого віку на початку і наприкінці педагогічного експерименту (n = 30)

Показник, рівень, хв	\bar{x}	S	p
Базовий	547,8*	46,9	> 0,05
Сидячий	345,1**	97,8	< 0,01
Малий	372,3*	86,1	> 0,05
Середній	104,2**	46,3	< 0,01
Високий	72,3**	13,5	< 0,01

Примітка: * різниця статистично значуща на рівні $p < 0,05$;
** різниця статистично значуща на рівні $p < 0,01$.

Таблиця 2 – Показники віку жінок на початку та наприкінці дослідження (n = 30), років

Показник	На початку		Наприкінці	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Паспортний вік	67,1	4,7	67,1	4,7
Біологічний вік (БВ)	72,1*	8,3	66,9*	4,2
Належний біологічний вік (НБВ)	69,3*	–	69,3*	–
БВ-НБВ	2,2	1,2	-2,4	0,3

* – значення достовірне відносно його аналога статеві-вікової групи, $p < 0,05$

Дослідження проводили на базі природно-оздоровчого комплексу санаторного типу «Буковинська черешенька». В експерименті взяли участь 30 жінок похилого віку. Складовою методичного забезпечення виступила оздоровчо-рекреаційна програма занять на основі засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ОРРА). Вона розрахована на 28 днів, її здійснювали у дозвілльєвий час. Програма містить теоретичний і практичний розділи. Основну увагу на теоретичних та практичних заняттях звертали на оволодіння знаннями та вміннями правильно організувати активне дозвілля. Практичні заняття проводили на свіжому повітрі на різноманітних природних локаціях з урахуванням особливостей форм рельєфу та погодних умов.

Після завершення педагогічного експерименту було проведено порівнювальний аналіз отриманих результатів. Позитивним, вважаємо, є те, що всі, хто брав участь у експерименті, достатньо часу витрачали на спеціально організовані заняття фізичними вправами: біг, плавання, рухливі та спортивні ігри та інші види ОРРА. Саме на це вони витрачали 5,0 % добового часу. Звертає на себе увагу і той факт, що на середній рівень рухової активності (прогулянки, пересування пішки, праця в домашніх умовах, ранкова гігієнічна гімнастика) витрачається 7,2 % добового часу. На малий рівень рухової активності витрачається більше часу (табл. 1).

Достовірні відмінності спостерігалися за показником сидячого рівня рухової активності

($p < 0,01$), аналогічні зміни і в середньому та високому рівнях рухової активності. Статистично значуща на рівні $p < 0,05$ різниця відмічається і за показником базового та малого рівнів рухової активності.

У ході дослідження було встановлено, що протягом педагогічного експерименту у респондентів біологічний вік значно зменшився (табл. 2): на початку він у жінок похилого віку становив 78,1 року ($p < 0,05$), а наприкінці – 66,9 року ($p < 0,05$), що на 11,2 року менше.

На початку дослідження у респонденток виявлено показники когнітивних функцій: у нормі – 53,3 %, мали незначні когнітивні порушення – 43,3 %, у 3,3 % – виявлено легку деменцію. Проте, у результаті педагогічного впливу показники когнітивного стану наприкінці дослідження значно покращилися, тільки у 30 % осіб виявлено когнітивні порушення.

Порівняльна характеристика показників якості життя на початку та наприкінці дослідження дозволяє виокремити основні фактори якості життя жінок похилого віку. Цими показниками є фізична активність, загальний стан здоров'я, роль емоційних проблем у обмеженні життєздатності, життєздатність та психічне здоров'я. Такі результати, на нашу думку, обумовлені кількома факторами. По-перше, вміння раціонально організувати режим дня, який більше насичений передовсім руховою активністю, що мінімізує дискомфорт, який виникає внаслідок дефіциту вільного часу. По-друге, більш відповідальне ставлення до рухової активності, що виникає не тільки як мотиваційний фактор, а й як вироблення звички (протягом всієї програми) регулярно займатися ОРРА (табл. 3).

Висновки. Розроблена технологія організації рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку включала мету, завдання, принципи, організаційно-педагогічні і соціально-педагогічні умови. Етапи її реалізації – концептуальний, організаційний, діагностичний, програмно-методичний. Під час програмно-методичного етапу розроблялася рекреаційно-оздоровча програма, яка була розрахована на підготовчий, основний та підтримуючий періоди. Рівнями впровадження технології було визначено структурний, реалізаційний та результативно-оціночний.

Практична складова технології була представлена програмою занять з використанням засобів ОРРА. Сутність її полягала у можливості індивідуалізації навчально-пізнавальної і практичної діяльності жінок похилого віку, застосуванні діяльнісно-практичного підходу, який забезпечує значні можливості для реалізації здобутих знань, сформованих умінь та навичок.

Таблиця 3 – Оцінка якості життя випробуваного контингенту на початку та наприкінці дослідження (n = 30), бал (M ± m)

Компоненти якості життя (SF 36)	Шкала	На початку дослідження	Наприкінці дослідження
Фізичний	Фізична активність	74,8 ± 0,3	87,5 ± 0,1*
	Роль фізичних проблем у обмеженні життєдіяльності	64,2 ± 0,1*	65,3 ± 0,3
	Рівень болю	61,2 ± 0,4	61,4 ± 0,1
	Загальний стан здоров'я	64,9 ± 0,3	72,5 ± 0,3*
Психологічний	Життєздатність	61,8 ± 0,1*	69,2 ± 0,4
	Соціальна активність	74,3 ± 0,1	77,1 ± 0,2*
	Роль емоційних проблем у обмеженні життєздатності	55,3 ± 0,3	66,2 ± 0,1*
	Психічне здоров'я	63,8 ± 0,3	69,4 ± 0,1*

Примітка. Достовірна відмінність: – * p < 0,001

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та впровадженні в процес рекреаційно-оздоровчої діяльності технологій залучення осіб похилого віку до систематичних за-

нять руховою активністю під час організації дозвілля.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Література

1. Андрєєва ОВ. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення [автореферат]. Київ; 2014. 44 с.
2. Булатова М, Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004; 1: 3–9.
3. Гакман А. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку. Вісник Прикарпатського університету; 2017: 42–46 (Фізична культура).
4. Дудіцька С. Вплив рухової активності на здоров'я осіб похилого віку. Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців з фізичної культури, спорту і фізичної терапії та ерготерапії. Матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., 2018 листоп. 6. Чернівці; 2018: с. 241–243.
5. Дудіцька С, Гакман А, Випасняк І. Аналіз структури вільного часу жінок похилого віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. 2019. с. 50–56.
6. Дутчак М. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні: передумови, методологічні засади та основні завдання. І установа наук.-практ. конф. «Здоровий спосіб життя, фізична культура, спорт. Актуальні питання спортивної медицини. Реабілітація: фізична, медична, психологічна». Київ; 2014. с. 48–53.
7. Литвак РА, Резанович ІВ. Организация досуговой деятельности пожилых людей в фитнес-клубе. Современные проблемы науки и образования. 2011; 6: 177–179.
8. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія. Львів: ЛДУФК; 2016. 356 с.
9. Пангелова НЕ, Пангелов БД. Организация досуговой деятельности с людьми пожилого возраста (изучение зарубежного опыта). Курорты. Сервис. Туризм. 2017; 1-2 (34-35): 63–66.
10. Приступа Є, Жепка А, Лара В. Концепції вільного часу людини як важливої категорії рекреації. В: Єрмакова СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. № 1. Харків; 2007. с. 106–112.
11. Фединак НВ. Антиейджингова програма для чоловіків та жінок 50–60 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014; 2: 125–130.
12. Andrieieva O, Hakman A, Kashuba V, Vasylenko M, Patsaliuk K, Koshura A et al. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. Journal of Physical Education and Sport; 2019 (4): 308–314.
13. 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). Vol. 14(2), in press. doi: 10.14198/jhse.2019.142.11.
14. WHO Regional Office for Europe <http://www.euro.who.int/en/home>

References

1. Andrieieva OV. Theoretico-methodical bases of recreation activity of different population groups [author's abstract]. Kyiv; 2014. 44 p.

2. Bulatova M, Lytvyn O. Health and physical fitness of Ukraine population. *Teoriia i metodyka fizvykhovannia i sportu*. 2004; 1: 3–9.
3. Hakman A. Issues of organizing recreational and health related activity in leisure structure of elderly people. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu*; 2017: 42-46.
4. Duditska S. Motor activity impact on elderly people health. Innovation approaches to formation of professional competencies of experts in physical culture, sport, physical therapy and ergotherapy. *Materialy Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii*, 2018 November 6. Chernivtsi; 2018: p. 241–243.
5. Duditska S, Hakman A, Vypasniak I. Analysis of spare time structure of elderly women. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats*. 2019. p. 50-56.
6. Dutchak M. National strategy of recreational motor activity in Ukraine: prerequisites, methodical bases and major tasks. *I naukovo-praktychna konferentsiia. «Healthy way of life, physical culture, sport. Topical questions of sports medicine. Rehabilitation: physical, medical, psychological»*. Kyiv; 2014. p. 48-53.
7. Litvak RA, Rezanovich IV. Organization of elderly leisure activity in fitness club. *Current issues of science and education*. 2011; 6: 177–179.
8. Pavlova I. Health related and recreational technology and human quality of life : monograph. Lviv: LSUPC; 2016. 356 p.
9. Pangelova NE, Pangelov BD. Leisure activity organization of elderly (study of foreign experience). *Resorts. Service. Tourism*. 2017; 1-2 (34-35): 63-66.
10. Prystupa I, Zhepka A, Lara V. Conceptions of human leisure activity as an important recreation category. In: Iermakov SS, editor. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problem fizychnoho vykhovannia i sportu*. № 1. Kharkiv; 2007. p. 106-112.
11. Fedyniak NV. Anti-aging program for men and women aged 50–60 years. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*. 2014; 2: 125-130.
12. Andrieieva O, Hakman A, Kashuba V, Vasylenko M, Patsaliuk K, Koshura A. et al. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*; 2019 (4): 308-1314.
13. 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). Vol. 14(2), in press. doi: 10.14198/jhse.2019.142.11.
14. WHO Regional Office for Europe <http://www.euro.who.int/en/home>

Надійшла 17.11.2019

Інформація про авторів

Дудіцька Світлана Петрівна
<https://orcid.org/0000-0001-5015-2465>
sdudickaa@gmail.com

Гакман Анна Вікторівна
<https://orcid.org/0000-0002-7485-0062>
an.hakman@chnu.edu.ua

Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

Андреєва Олена Валеріївна
<https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>
olena.andreeva@gmail.com

Національний університет фізичного
виховання і спорту України,
вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна

Information about the authors

Duditska Svitlana
<https://orcid.org/0000-0001-5015-2465>
sdudickaa@gmail.com

Hakman Anna
<https://orcid.org/0000-0002-7485-0062>
an.hakman@chnu.edu.ua

Iurii Fedkovych Chernivtsi National
University, Chernivtsi, Ukraine

Andrieieva Olena
<https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>
olena.andreeva@gmail.com

National University of Ukraine on Physical
Education and Sport,
03150, Kyiv, Fizkul'tury str., 1.