

УДК 796.012.61-53-9
doi: 10.15330/fcult.31.45-49

Світлана Дудіцька

МОТИВИ Й РІЗНОВИДИ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Мета. Встановити мотиви й різновиди рекреаційно-оздоровчої діяльності осіб похилого віку. *Методи.* У процесі дослідження нами були використанні такі методи: аналіз наукових джерел, анкетування, методи математичної статистики. В соціологічному опитуванні, що проводилося в “Університеті третього віку” на базі Чернівецького комунального територіального центру соціального обслуговування “Турбота”, взяли участь 39 респондентів, віком 60–75 років. *Результати.* Основними мотивами до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю людей похилого віку є покращення стану здоров’я (16,4%) та підвищення рухової активності (16,4%), а також спілкування з друзями (15,6%) й потреба психоемоційного розвантаження (11,0%). Встановлено, що основними факторами, які спонукають людей похилого віку до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю є телепередачі (програми про здоров’я – 24%, програми про користь занять фізичними вправами – 19%), публікації в газетах та журналах (15,2%) та поради друзів (15,2%). Серед причин, які є на заваді щодо рекреаційно-оздоровчою діяльністю виявлені такі: не мають змоги оплачувати заняття (30%), брак часу (22,0%), відсутність спеціальних знань (12,0%). Особи похилого віку обирають такі засоби рекреаційно-оздоровчої діяльності як прогулянки (34,8%), виїзд на лоно природи (23,2%), плавання і купання (10,6%) та туризм (10,6%). *Висновок.* У більшості осіб похилого віку є позитивне ставлення до фізичних вправ, але водночас фінансова неспроможність, відсутність спеціальних знань є основними причинами, які не дозволяють їм реалізувати свої мотиви щодо занять рекреаційно-оздоровчою руховою діяльністю.

Ключові слова: мотиви, рекреаційно-оздоровча діяльність, люди похилого віку.

The aim of the article. To establish the motives and types of recreational and recreational activities of the elderly. *Methods.* In the process of research, we used the following methods: analysis of scientific sources, questionnaires, methods of mathematical statistics. In a sociological survey conducted at the “Third Age University” on the basis of Chernivtsi Municipal Territorial Center for Social Care “Care”, 39 respondents aged 60-75 years participated. *Results.* The main motivations for recreation and health improvement activities of the elderly are the improvement of the health status (16.4%) and increase of motor activity (16.4%), as well as communication with friends (15.6%) and the need for psycho-emotional unloading (11.0%). It has been established that the main factors driving older people to recreation and recreation activities are television programs (health programs – 24%, programs on the use of physical exercises – 19%), publications in newspapers and magazines (15.2%) and the advice of friends (15.2%). Among the reasons that are hindering the recreational and recreational activities found the following: unable to pay for classes (30%), lack of time (22.0%), lack of special knowledge (12.0%). The elderly people choose such recreational and recreational activities as walking (34.8%), going to the bosom of nature (23.2%), swimming and swimming (10.6%) and tourism (10.6%). *Conclusion.* In most elderly people, there is a positive attitude to physical activity, but at the same time financial insolvency, lack of special knowledge are the main reasons that prevent them from realizing their motives for engaging in recreational and recreational motor activity.

Key words: motives, recreational and recreational activities, elderly people.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. На думку науковців, основною самостійною формою функціонування фізичної культури, яка задоволення від рухової активності та спілкування є рекреаційно-оздоровча діяльність [3]. Для організації рекреаційно-оздоровчої діяльності з людьми похилого віку необхідно визначити мотиваційні потреби до занять руховою активністю.

Специфікою організації рекреаційно-оздоровчої діяльності присвячено чимало досліджень повідних науковців України та світу. Загальні питання організації рухової активності людини досліджували, О.В. Андрєєва [1, 2], рекреативні заняття як чинник формування дозвілєвої культури, загальні напрями розвитку рекреації в Україні – вивчали Круцевич Т.Ю., Андрєєва О.В., Благій О.Л. [6], вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму, мотиваційні чинники рекреаційно-оздоровчої діяльності – А.В. Гакман [3, 4, 5], закордонні – Fallatah, В.А. [7]. Вчені і

практики, що займаються проблемою даного дослідження – в своїх роботах доводять, що активізація режиму рухової активності покращує стан здоров'я, розширює функціональні можливості організму осіб похилого віку. Проте, серед означених досліджень, нами не було виявлено мотиви до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю людей похилого віку.

Мета дослідження – встановити мотиви й різновиди рекреаційно-оздоровчої діяльності осіб похилого віку.

Методи й організація дослідження. У процесі дослідження нами були використанні такі методи: аналіз наукових джерел, анкетування, методи математичної статистики. В соціологічному опитуванні, що проводилося в “Університеті третього віку” на базі Чернівецького комунального територіального центру соціального обслуговування “Турбота”, взяли участь 39 респондентів, віком 60-75 років.

Результати та дискусії. У людей похилого віку в достатній мірі сформована потреба в заняттях рекреаційно-оздоровчою руховою активністю, що виходить з бажання підтримувати здоров'я, хорошу фізичну підготовку, поліпшувати самопочуття, відчувати себе молодшим за віком.

В процесі опитування було виявлено, що 69,2%, респонденти під час дозвілля займаються тим чи іншим видом рекреаційно-оздоровчої діяльності, а 30,8% ведуть малорухомий спосіб дозвілля. При цьому активні форми рекреації готові обрати 56,5% осіб, а пасивні – 43,5%

На рис. 1 подані результати дослідження мотивів до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю людей похилого віку. Як видно з даного рисунку основними мотивами до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю людей похилого віку є покращення стану здоров'я (16,4%) та підвищення рухової активності (16,4%), а також спілкування з друзями (15,6%) й потреба психоемоційного розвантаження (11,0%). Отже люди похилого віку не хочуть відчувати себе ні хворими ні самотніми, але й не прагнуть особливого самовираження (таких тільки 3,1%) і зовсім хочуть уникати екстремальних ситуацій.

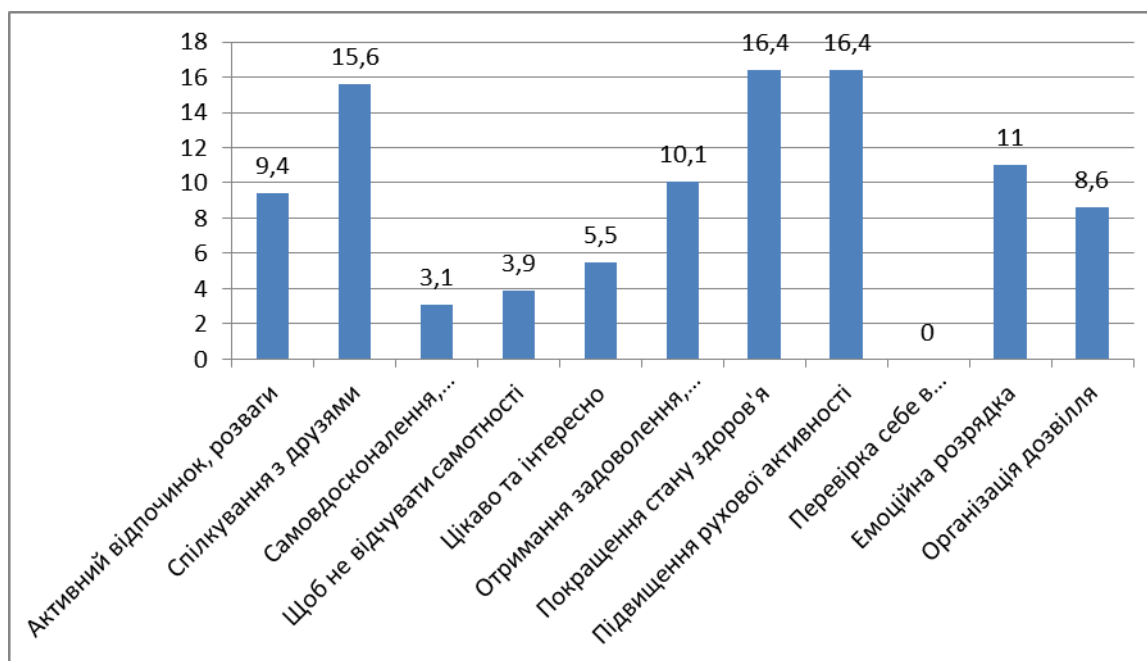


Рис. 1. Мотиви до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю людей похилого віку, %.

Встановлено, що основними факторами, які спонукають людей похилого віку до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю є телепередачі (програми про здоров'я - 24%, програми про користь занять фізичними вправами – 19%), публікації в газетах та журналах (15,2%) та поради друзів (15,2%).

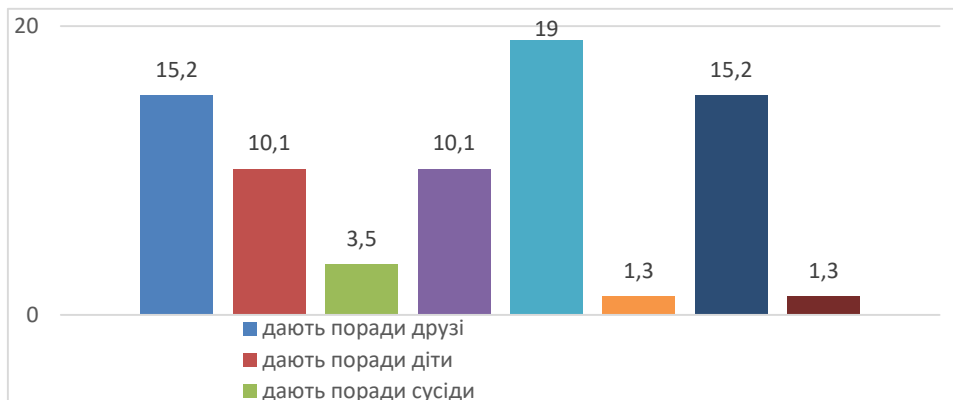


Рис. 2. Фактори, що спонукають до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю людей похилого віку, %.

Серед причин, які є на заваді щодо рекреаційно-оздоровчою діяльністю виявлені такі: не мають змоги оплачувати заняття (30%), брак часу (22,0%), відсутність спеціальних знань (12,0%). Інші фактори є мало значимими (табл. 1).

Таблиця 1

Причини які заважають займатися рекреаційно-оздоровчою діяльністю людям похилого віку

№	Причини	%
1.	Відсутність друзів і колег, які відвідують рекреаційно-оздоровчі заняття	16,0
2.	Брак часу	22,0
3.	Відсутність рекреаційно-оздоровчих груп, що мене цікавлять	6,0
4.	Зайнятість побутовими справами	2,0
5.	Не маю змоги оплачувати заняття	30,0
6.	Не маю спеціальних знань	12,0
7.	Відсутність бажання	2,0
8.	Відсутність зручного і сучасного спортивного одягу і взуття	2,0
9.	Відсутність підтримки з боку родини	4,0
10.	Інше	4,0

Досліджувані особи похилого віку обирають такі засоби рекреаційно-оздоровчої діяльності як прогулянки (34,8%), виїзд на лоно природи (23,2%), плавання і купання (10,6%) та туризм (10,6%) (рис. 3).

Висновки.

1. Встановлено, що основними мотивами людей похилого віку до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю є покращення стану здоров'я (16,4%) та спілкування з друзями (15,6%). При цьому особи похилого віку обирають такі засоби рекреаційно-оздоровчої діяльності: прогулянки (34,8%), виїзд на лоно природи (23,2%), плавання і купання (10,6%) та туризм (10,6%).

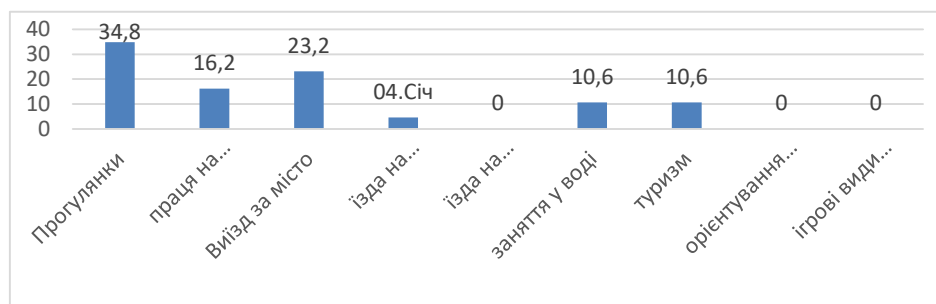


Рис. 3. Пріоритетні види рекреаційно-оздоровчих занять людей похилого віку.

2. У більшості осіб є позитивне ставлення до фізичних вправ, але водночас виявлені основні причини, які заважають їм займатися рекреаційно-оздоровчою діяльністю. Серед них такі: не спроможність оплачувати заняття (30%), відсутність спеціальних знань (12%) та партнерів, тобто колег і друзів (22%).

Перспективи подальших дослідження будуть спрямовані на розробку рекомендацій щодо організації рухової діяльності осіб похилого віку та формування у них спеціальних знань.

1. Андреева О., Пацалюк К. Чинники, що детермінують рекреаційну активність осіб зрілого віку. Слобожанський науково-спортивний вісник: збірник наукових статей. Харків: ХДАФК; 2008: 31-34.
2. Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014; № 3(106): 25-31.
3. Гакман АВ., Балацька ЛВ., Лясота ТІ. 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: 91-97.
4. Гакман АВ., Байдюк МЮ. Мотиваційні чинники рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. Молодий вчений; 2016: 11 (39): 70-73.
5. Гакман А., Мосейчук Ю., Медведь А., Мужичок В. Мотивационные приоритеты рекреационно-оздоровительной деятельности людей разного возраста. "Sport. Olimpism. Sănătate": CongresȘtiințific Internațional (Editia a II-a), 26-28 octombrie 2017; Chișinău: USEFS: С. 100.
6. Круцевич, ТЮ., Андреева, ОВ., Благій ОЛ. Рекреативні заняття як чинник формування дозвілленої культури. Спортивний вісник Придніпров'я, (1): 3-8.
7. Fallatah, BA., Seok-Pyo, H., & Alsaleh, BN. Recreational physical activity participation among women in Saudi Arabia. Journal of Human Sport and Exercise. 2019; 14(1proc): 84-91.

References

1. Andrieieva O. Patsaliuk K. Chynnyky, shcho determinuiut rekreatsiinu aktyvnist osib zriloho viku. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk: zbirnyk naukovykh statei . Kharkiv: KhDAFK; 2008: 31-34.
2. Andrieieva O. Sotsialno-psykholohichni chynnyky, shcho determinuiut rekreatsiino-ozdorovchu aktyvnist osib riznogo viku. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2014; № 3(106): 25-31.
3. Hakman AV., Balatska LV., Liasota TI. Vplyv rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti na upovilnennia starinnia orhanizmu. Visnyk kam'ianets-podilskoho natsionalnogo universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychno vykhovannia, sport i zdorov'ia liudyny. 2016: 91-97.
4. Hakman AV., Baidiuk MYu. Motyvatsiini chynnyky rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti liudei pokhyloho viku. Molodyi vchenyi; 2016: 11 (39): 70-73.
5. Hakman A., Moseichuk Yu., Medved A., Muzhychok V. Motyvatsyonnye pryorytety rekreatsyonno-ozdorovyitelnoideiatelnosti liudei raznohovostrasta. "Sport. Olimpism. Sănătate": CongresȘtiințific-Internațional (Editia a II-a), 26-28 octombrie 2017; Chișinău: USEFS: S. 100.
6. Krutsevych, TYu., Andrieieva, OV., Blahii OL. Rekreatyvni zaniattia yak chynnyk formuvannia dozvillievoi kultury. Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia, (№ 1): 3-8.
7. Fallatah, BA., Seok-Pyo, H., & Alsaleh, BN. Recreational physical activity participation among women in Saudi Arabia. Journal of Human Sport and Exercise. 2019; 14(1proc): 84-91.

Цитування на цю статтю:

Дудіцька С.П. Мотиви і різновиди рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Січ 29; 31: 45-49

Відомості про автора:

Дудіцька Світлана Петрівна – викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: sdudickaa@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-5015-2465>

Information about the author:

Duditska Svitlana Petrivna – lecturer, Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University (Chernivtsi, Ukraina)

УДК 373.5:613.25: 796.011.1

doi: 10.15330/fcult.31.49-55

Геннадій Єдинак, Леся Галаманжук, Олена Ключ,

Олександр Скавронський, Михайло Гуска, Марія Гуска

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАТУС ДІВЧАТОК ІЗ РІЗНИМИ СОМАТОТИПАМИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В ОСНОВНІЙ ШКОЛІ

Мета. Вивчити особливості вияву функціональних показників дівчаток із різними соматотипами під час навчання в основній школі. *Методи.* Для досягнення поставленої мети використовували комплекс адекватних методів дослідження: кистьову динамометрію, пульсометрію, спірометрію, сфігмоманометрію, антропометрію, а також методи математичної статистики. Для діагностики соматотипу використовували методику Штефко-Островського у модифікації С. С. Дарської, для визначення функціональних показників використовували індекси, що входять до експрес-методики Г. Апанасенка. В педагогічному експерименті взяли участь 200 дівчат, яким на початку експерименту виповнилося 11 років. *Результати.* Встановлено, що в кожному віці (період 11–14 років) фізичне здоров'я представниць дигестивного і торакального соматотипів знаходилося відповідно на низькому та нижчому від середнього рівнях; в інших дівчат воно відповідало нижчому від середнього і середньому рівням. Групою ризику є дівчатка з дигестивним соматотипом: крім низького рівня фізичного здоров'я в 11–14 років, стан функціональних резервів досліджуваних фізіологічних систем знаходиться на низькому і нижчому від середнього рівнях. Винятком є надлишкове накопичення в м'язах структурно-енергетичних потенціалів в 11 років та максимальний рівень енерговитрат за рахунок аеробних метаболічних реакцій у 13 років, які в дівчат із дигестивним соматотипом були на середньому рівні вияву.

Ключові слова: дівчата-підлітки, соматотипи, функціональні показники, фізичне здоров'я.

The features of display of functional indicators of girls with different somatotypes while studying in the primary school are considered in the paper. We used the longitudinal method of organization in the study. Thus, during three years we have been studying the data of the same 200 girls, who at the beginning of the study turned 11 years old. Each girl was assigned to one of the four somatotypes, which provided the used scheme of diagnosis of Shtefko-Ostrovskiy in the modification of S. Darska. Functional indicators that were studied reflected the state of activity of the muscles, respiratory systems and cardiovascular system in rest and under the action of physical activity, as well as the indicator of maximum energy consumption due to aerobic metabolic reactions. Functional tests were carried out at the beginning of each academic year. The results were as follows: at every age in the period of 11–14 years, the physical health of the representatives of the digestive and thoracic somatotypes was, respectively, lower and lower than the average levels; for other girls it corresponded to lower than average and average levels. The risk group is girls with a digestive somatotype: in addition to the low level of physical health in the age of 11–14, the state of functioning of the systems being studied is low and lower than the average levels. The exception is the excess accumulation in muscles of structurally-energetic potentials at 11 years and the maximum level of energy consumption due to aerobic metabolic reactions at 13 years, which for girls with a digestive somatotype were at an average level of display. The obtained data must be taken into account during physical exercise in the primary school.

Key words: female adolescents, somatotypes, functional indicators, physical health.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Одним із надважливих критеріїв життєдіяльності людини, а також стану розвитку суспільства, є