

УДК 796. 411-053.9

Дудіцька С. П.
викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ВІТЧИЗНЯНИЙ ТА ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Розглядається проблема організації рекреаційно-оздоровчої діяльності, яка є потужним засобом профілактики негативних стереотипів старіння. Із досвіду провідних спортивних країн можна стверджувати, що основною формою активізації функціональних можливостей людей похилого віку є оздоровчо-рекреаційна рухова активність. На основі аналізу розкриваються соціокультурні характеристики людей похилого віку. Проаналізовано основні потреби людей похилого віку і специфіка їх задоволення в соціально-культурній сфері, з огляду на досвід вітчизняних і зарубіжних країн. Обґрунтовується думка про те, що рекреаційно-оздоровча рухова активність включає в себе різні види дозвільної роботи, що задовольняють потреби людей похилого віку. Вона сприяє самоактуалізації особистості людей похилого віку, орієнтуючи їх на творчість і реалізацію духовно-моральних відносин і сприяє в подоланні адаптаційних бар'єрів. Специфіка соціально-культурної діяльності в організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку полягає в розробці і здійсненні розважальних, ігрових, оздоровчих дозвільних програм, які забезпечують зняття емоційної напруги, визначають спрямованість зусиль особистості в збереженні і зміцненні здоров'я, формують культуру здорового способу життя.

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

Дудіцкая С. П. Отечественный и зарубежный опыт использования средств оздоровительно-рекреационной двигательной активности у людей пожилого возраста. Рассматривается проблема организации рекреативно-оздоровительной деятельности, которая является мощным средством профилактики негативных стереотипов старения. Из опыта ведущих спортивных стран можно утверждать, что основной формой активизации функциональных возможностей пожилых людей является оздоровительно рекреационная деятельность. На основе анализа раскрываются социокультурные характеристики групп людей пожилого возраста. Проанализированы основные потребности пожилых людей и специфика их удовлетворения в социально-культурной сфере, учитывая опыт отечественных и зарубежных стран.

Обосновывается мысль о том, что рекреативно-оздоровительная деятельность включает в себя различные виды досуговой работы, удовлетворяющие потребности пожилого человека. Она способствует самоактуализации личности пожилых людей, ориентируя их на творчество и реализацию духовно-нравственных отношений и оказывает содействие в преодолении адаптационных барьеров. Специфика социально-культурной деятельности в организации рекреативно-оздоровительной деятельности лиц пожилого возраста состоит в разработке и осуществлении развлекательных, игровых, оздоровительных досуговых программ, которые обеспечивают снятие эмоционального напряжения, определяют направленность усилий личности в сохранении и укреплении здоровья, формируют культуру здорового образа жизни.

Ключевые слова: рекреативно-оздоровительная деятельность; люди пожилого возраста; адаптация; досуг; рекреационные потребности; духовное и физическое здоровье.

Duditska S. Domestic and external experience of the use of health and recreational movement activities in people of aged people. In a context of severe economic and social crisis, low efficiency of state policy in ensuring the right of citizens to a decent standard of living, there is an urgent need for the development and use of fundamentally new and innovative approaches for the realization of the nation's potential and for maintaining the health and working capacity of the population. Old age is one of the critical periods in human life. Morphofunctional changes that begin in the body of the elderly, lead to a decrease in livelihoods.

On the basis of the analysis of special literature, the problem of organization of recreational and recreational activities is considered, which is a powerful means of preventing negative stereotypes of aging. The content and specifics of the organization of recreational and recreational activities with the elderly are due to the following methodological provisions: the focus of recreational and recreational activities on social adaptation, physical and spiritual rehabilitation, enrichment of the inner world, health promotion. From the experience of the leading sporting countries, it can be argued that the main form of activation of the functional capabilities of the elderly is the recreational and recreational motor activity. The analysis reveals the socio-cultural characteristics of the elderly. The basic needs of the elderly and the specifics of their satisfaction in the socio-cultural sphere are analyzed, taking into account the experience of domestic and foreign countries. The idea is based on the fact that recreational and recreational motor activity includes various kinds of leisure work that meets the needs of the elderly. It promotes the self-actualization of the personality of the elderly, orienting them to creativity and the realization of spiritual and moral relations and contributes to overcoming adaptation barriers. Recreational and recreational activities are of particular importance as a means of strengthening the health and development of personality for the elderly.

Key words: recreational and recreational activity, elderly people, leisure programs, psychophysical condition, spiritual and cultural needs.

Постановка проблеми: У більшості країн світу з розвинутою економікою кількість пенсіонерів щороку зростає, що стає соціальною проблемою. Адже суспільство повинно піклуватися про людей похилого віку, забезпечити їм гідні умови життя. Згідно з висновками вчених, у похилому віці самотність та обмежені соціальні контакти безпосередньо впливають на погіршення стану здоров'я людини та її самопочуття. Також дослідники стверджують, що емоційна складова на рівні з фізичними чинниками впливає на якість та тривалість життя людей похилого віку. Дивлячись на ряд досліджень фізична рекреація залишається не достатньо вивченою як частка фізичної культури особисто в теоретичному плані для соціальних форм організації оздоровчої роботи з людьми похилого віку.

Отже, в Україні рекреаційно-оздоровча діяльність ще не набула широкої популярності. Наразі для збільшення обсягу рухової активності різних соціальних категорій та якісного наповнення їхнього вільного часу різними цікавими і ефективними формами рекреаційної діяльності постає практична проблема активізації уваги громадськості до фізичної культури яка забезпечує збереження здоров'я і відновлення психофізичного стану. При регулярних заняттях фізичними вправами вікові зміни в організмі протікають набагато повільніше, покращуються функціональні можливості і людина протягом тривалого часу може зберігати гарне здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій: Серед останніх досліджень проблем, що розглядаються у статті, варто відзначити такі. Загальні питання організації рухової активності людини вивчають О.Л. Благий [6], методичні та організаційні аспекти оздоровчо-рекреаційної роботи з різними категоріями населення – О.В. Андрєєва [5], Т.Ю. Круцевич та Г.В. Безверхня [12, 13] та інші, загальні напрями розвитку рекреації в Україні та педагогічні основи організації оздоровчо-рекреаційних занять – А.В. Гакман [8], теоретичні та практичні аспекти організації культурного дозвілля, зокрема фізкультурно-оздоровчої роботи з дорослим населенням за місцем проживання – Г.А. Аванесова, білоруський вчений Н.Н. Філіпів, російська дослідниця Н.Н. Нікітушкіна, існуючі проблеми організації активного дозвілля та можливі шляхи їх вирішення – В.І. Столяров, Н.В. Кудрявцева та інші. 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.

Організація і методи дослідження. Дослідження виконувалось 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 вітчизняний та зарубіжний досвід оздоровчо-рекреаційних засобів для осіб похилого віку.

Завдання на основі аналізу спеціальної літератури вивчити характерні риси, зміст та основні форми рекреаційно-оздоровчих засобів для людей похилого віку на території України та поза її межами.

Виклад основного матеріалу дослідження. Однією із причин погіршення ситуації зі здоров'ям населення є недостатність з боку держави фінансово-матеріальна підтримка рекреаційно-оздоровчої сфери, яка покликана відтворювати працездатність населення, що і призводить до фізичної пасивності. На тлі проблем, пов'язаних із погіршенням екологічних передумов існування, низьким рівнем життя, а також неефективним медико-санітарним забезпеченням, зростають смертність і захворюваність населення. За тривалістю життя Україна посідає передостаннє місце серед усіх країн Європи і Центральної Азії. [2]

За даними досліджень інституту демографії та соціальних досліджень НАН України, показник середньої тривалості життя в Україні 2010 року становив 67,8 року, у чоловіків – 61,8, у жінок – 73,8 року. Як правило, з виходом на пенсію різко знижується рівень доходів, зменшуються фізичні та духовні сили, а вільного часу стає більше (близько 8 годин в день). Першим, хто визначив компенсаційну функцію дозвілля і дозвіллевої діяльності, функцію суб'єктивної свободи проти вторгнення соціального оточення, був Д.Рісмен. На його думку, вільний час надає зовнішньо детермінованому типу можливість повернутися до самого себе, стає джерелом його індивідуалізації й автономізації. Втім, несприятливі умови і низька якість життя в сукупності з низькими доходами змушують пенсіонерів турбуватися, в першу чергу, про задоволення повсякденних потреб, а духовні, культурні потреби відсуваються на другий план. Все це значною мірою обумовлює їхнє незадоволення життям. Проте накопичений досвід, професійна майстерність посилюють усвідомлення власної суспільної значимості, потребу у визнанні, високому статусі, повазі з боку оточуючих, допомагає за певних умов зберегти віру в свої сили, наповнюють життя змістом і сенсом.

Не дивлячись на те, що в зарубіжних наукових школах проблеми рекреації вивчаються значно довше, глибше та інтенсивніше, останнім часом російськими і вітчизняними авторами зроблено ряд успішних спроб дослідження фізичної рекреації як багатомірного соціального явища. Рекреаційна діяльність стає предметом не лише природничих, спеціальних наук, а й численних гуманітарних дискурсів, в яких йдеться про мотивацію у виборі ціннісної життєвої орієнтації людей. Так, у роботах В. М. Видріна, 1995; В. Й. Бочелюка, В. В. Бочелюка, 2006; Н. М. Цимбалюка, 2003; S. N. Blair, et. al., 2001; Ю. Кротова, 2003, рекреація розглядається не лише в прикладному континуумі медико-біологічних знань, а в широкому соціальному діапазоні, що детермінують ставлення людей до власного здоров'я.

На сьогодні питання підтримки здоров'я громадян визначається одним з основних напрямків суспільної і державної роботи в багатьох країнах світу. Всесвітня організація охорони здоров'я випустила понад 20 рекомендацій щодо рухової активності і здорового способу життя, серед яких і Глобальні рекомендації з рухової активності для здоров'я (2010). Проблема державної підтримки і популяризації рухової активності для України не нова. За період незалежності приймалися нормативні акти різної юридичної сили, які реалізовувалися на всіх рівнях державного управління. Ефективність реалізації зазначених документів була різною, проте основним їх недоліком було орієнтування, здебільшого, на популяризацію спортивних чи змагальних видів фізичної активності серед молоді, в той час як основною групою населення, що має

проблеми зі здоров'ям, викликаних низькою руховою активністю, є люди старшого і похилого віку. Серед відносно успішних проєктів можна назвати створення мережі центрів «Спорт для всіх», які покликані здійснювати пропаганду ведення активного способу життя, просвітницьку роботу щодо форм та засобів його здійснення і створення умов для систематичної рухової активності заради зміцнення здоров'я з урахуванням інтересів, побажань та індивідуальних особливостей кожного. Проте нормативне забезпечення їхньої діяльності все ще потребує вдосконалення. Світовий досвід упровадження програм оздоровчої фізичної активності показав, що для забезпечення їх ефективної реалізації не достатньо зосереджувати зусилля виключно в рамках проєктів, які здійснюються окремими організаціями. Вони мають взаємодоповнюватись і отримувати підтримку на всіх напрямках взаємодії людини і суспільства [13].

Національна стратегія з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (далі: Національна стратегія) покликана встановити пріоритетні напрямки здійснення державної політики в сфері фізичного оздоровлення нації та забезпечити координацію діяльності усіх учасників для досягнення максимального ефекту. Водночас постає питання про можливість її ефективної і своєчасної реалізації, зокрема і в нормативно-правовому полі. Основною метою Національної стратегії є формування у суспільстві умов до оздоровчої рухової активності та здорового способу життя для формування здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності в державі [13]. При цьому, визначені в ній завдання можна розділити на групи: нормативні (прийняття і вдосконалення нормативно-правових актів, які забезпечать законодавчу підтримку реалізації стратегії), управлінські (побудова і реконструкція інфраструктурних об'єктів, що забезпечують можливість громадянам здійснювати необхідну фізичну активність), суспільні (організація і проведення заходів, спрямованих на популяризацію рухової активності та залучення до участі в них максимальної кількості людей), наукові (розробка нових і перевірка й удосконалення вже існуючих методичних засобів щодо здійснення оцінки фізичного стану громадян та визначення напрямків рухової діяльності для поліпшення стану здоров'я). Серед 20 завдань Національної стратегії чітко визначений нормативно-правовий характер має лише одне: вдосконалення законодавства щодо підтримки та стимулювання суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, діяльність яких спрямована на заохочення людей до оздоровчої рухової активності. Хоча варто пам'ятати, що держава здійснює свій вплив виключно за допомогою чи на підставі нормативних документів. Тому будь-яка діяльність державних установ і посадовців має опиратися на прийняті постанови і положення, які визначатимуть як повноваження, так і обов'язки виконавців. Для реалізації Національної стратегії в Плані заходів на 2017 рік закладені завдання спрямовані на: інфраструктурного забезпечення для проведення вправ оздоровчої рухової активності, пропаганду і популяризацію активного способу життя, формування методологічного підходу до виявлення проблем у фізичному стані громадян і визначення напрямків для його подальшого усунення. Останнє виступає тією новацією, яка вигідно виділяє її серед інших концепцій і планів запропонованих у попередні роки. Адже, окрім відповіді на споконвічні питання «навіщо?» і «де?», вона покликана відповісти на питання: «як саме» і «в якому обсязі?».

М. Дутчак, формулюючи спрямування стратегії з оздоровчої спортивної активності відмічав, що основним питанням, яке має вирішуватися, є «як допомогти людям змінити свою поведінку заради формування здоров'я шляхом використання оздоровчої рухової активності?» [5]. Без якісної системи оцінювання стану фізичного здоров'я неможливо реалізовувати рекомендації щодо оздоровчої рухової активності, які б враховували не лише загальні, а й індивідуальні показники і можливості громадян щодо їх дотримання.

На сьогодні як у світі, так і в Україні існує значний масив досліджень, спрямованих на визначення стану фізичного здоров'я людини. Через комплексність і багатогранність власне поняття «здоров'я» вони не завжди відповідають одне одному. Деякі автори не заперечують, що рухова активність є дуже важливим чинником здоров'я, однак стверджують, що «спроби виокремити його як домінуючий фактор забезпечення здоров'я призводять до того, що фактично ігноруються інші ознаки здоров'я і, відповідно, засоби оздоровлення, які є не менш важливими» [15].

Однією з глобальних проблем сучасності є швидке зростання кількості старих людей у населенні країн Заходу та США. За прогнозами Демографічного відділу ООН, які підготували для Всесвітньої асамблеї з проблем старіння населення (Відень, 1982р.), похилі та старі люди стануть значною частиною населення. За оцінками демографів чисельність людей віком від 60 років і старших збільшиться до 2025 р. у 5 раз порівняно з 1950 р., а старших 80 років – у 7 раз. За цей же період загальна чисельність населення світу збільшиться всього у 3 рази. Частка людей похилого віку серед населення світу збільшиться з 8,5% у 1950 р. до 13,7% у 2025 р. Отже, якщо у 1950 році кожна дванадцята людина у світі була похилого віку, то до 2025 року в цю групу буде входити кожен сьомий мешканець планети. Така ситуація призвела до зростання усвідомлення потреб старих людей та необхідності розробки нових практичних підходів до оздоровчо- рекреаційної роботи з даною категорією населення.

Удосконалюючи оздоровчо-рекреаційну рухову активність з людьми похилого віку в Україні не можна не враховувати досвід, накопичений впродовж кількох десятиліть у країнах Європи та США, який може і повинен, на наш погляд, помітно вплинути на розвиток нових форм та методів оздоровчо-рекреаційної роботи у нашій країні. Основні напрямки роботи зі старими людьми в нашій країні та за кордоном не дуже відрізняються між собою, але європейські країни та США мають більш розвинену систему рекреаційно-оздоровчого обслуговування та більш різноманітні засоби та види рухової активності для людей похилого віку.

Добре відомо, що здоров'я населення як найважливіший показник розвитку держави та якості життя населення на 50 % залежить від способу життя, на 20 % – від екологічної ситуації, на 20 % – від стану генофонду й лише на 10 % – від якості та рівня медичного обслуговування. Здоровий спосіб життя значною мірою зумовлюється чинниками соціального середовища, які, на думку фахівців, можуть бути розділені на дві групи – глобальні й локальні.

До глобальних чинників належать рівень розвитку науки, освіти, виробництва, невиробничої сфери, політичний

устрій держави, система правових гарантій, життєвий рівень населення, обороноздатність, стан біосфери, рівень розвитку виробництва продуктів харчування тощо. До локальних чинників належать ті, що безпосередньо визначають спосіб життя й здоров'я людей: характер праці, навчання, відносини в сім'ї, побут, міграція, репродуктивна діяльність, традиції, звички, ставлення до власного здоров'я й здоров'я близьких, лікування, форми проведення дозвілля, суспільна діяльність тощо. Тут особливу роль відіграє сімейно-побутове середовище як основа первинного формування поведінки відносно ОРПА, шкідливих звичок, гігієнічних навиків, організації дозвілля [12].

Серед завдань, вирішення яких забезпечується здоровим способом життя, слід виділити два найважливіші: 1) збільшення тривалості життя; 2) поліпшення якості життя.

Тривалість життя населення різних країн коливається в широких межах. У країнах із високим життєвим рівнем, ефективною медициною, турботою про здоровий спосіб життя з особливим акцентом на широке використання рухової активності й масового спорту, боротьбу з курінням, раціональне харчування середня тривалість життя досягла 73–80 років при значній кількості осіб, що живуть повноцінним життям у віці 80–90 років. В Україні це є велика кількість проблем у сфері життєвого рівня населення, медичному забезпеченні, упровадженні здорового способу життя, середня тривалість життя значно менша (на 10–15 років), ніж у розвинених країнах – Канаді, Японії, США та багатьох європейських країнах. Важливо враховувати, що здоров'я – це не тільки відсутність захворювань, але й високий рівень фізичного та психоемоційного стану. У той же час ОРПА – це не тільки можливості організму, що забезпечують його здатність функціонувати з позицій забезпечення здоров'я. Він включає також різноманітні характеристики фізичних якостей, навиків й умінь, що забезпечують високу працездатність, ефективне проведення вільного часу, здатність справлятися з екстремальними ситуаціями тощо. У цивілізованих країнах добре усвідомлено, що найбільш могутнім й ефективним напрямом зміни здоров'я населення, продовження життя, підвищення його якості є турбота про фізичний стан людей. Наприклад, 1990 р. Служба охорони здоров'я США почала широкомасштабну програму оздоровлення населення під назвою «Здорові люди–2000», основною метою якої було збільшення тривалості здорового життя американців, зменшення ризику серцево-судинних та інших небезпечних захворювань. Подібні цілі у сфері охорони здоров'я населення ставляться і в іншій країні. Проте в американській програмі привертають увагу засоби, які лежать в основі реалізації програми: збільшення щоденного рівня рухової активності; збільшення функціональних можливостей серцево-судинної системи й витривалості; збільшення м'язової сили й гнучкості; поліпшення складу споживаної їжі; зниження кількості осіб з надмірним умістом жирової тканини в організмі.

Важливо відзначити, що зміна способу життя істотно впливає на збільшення його тривалості незалежно від віку. Наприклад, люди, що підвищили до необхідного рівня рухову активність у віці 35–54 років, можуть розраховувати на збільшення тривалості життя приблизно на два роки, ті ж, хто це зробив у віці 55–74 років, – на півтора року. На жаль, повсякденна діяльність переважної більшості сучасних людей не забезпечує необхідного навантаження для підтримки в нормальному стані опорно-рухового апарату, дихальної й серцево-судинної систем, маси тіла.

Узагальнення результатів численних досліджень вітчизняних і зарубіжних фахівців дозволяє сформувати оптимальний режим рухової активності для різних категорій тих, хто займається [3]. Проте незалежно від віку, статі, інтересів, умов і т. п. такий режим повинен включати три групи засобів:

1) вправи аеробної спрямованості, які сприяють підвищенню й підтримці високого рівня функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем; 2) вправи силової спрямованості, які сприяють зміцненню рухового апарату – м'язової системи, кісткової системи та сполучної тканини; 3) вправи, направлені на розвиток гнучкості, які сприяють поліпшенню стану м'язової, сполучної й кісткової тканин, профілактиці захворювань.

Використання цих трьох груп засобів дозволяє забезпечити повноцінний режим ОРПА, який повинен бути вписаний у загальний режим життя людини разом з іншими його найважливішими складовими – регулярним і повноцінним харчуванням, сном і відпочинком: побутова рухова активність (прогулянки, ходьба по сходах, прибирання, робота в саду та ін. щодня 60–90 хв.) та оздоровча рухова активність (силові вправи, вправи на розтягання, аеробні вправи залежно від специфіки виду спорту. 3 рази на тиждень по 30 хв., рекреаційно-оздоровчі спортивні ігри, циклічні види спорту, єдиноборства, фітнес, аеробіка та ін. 6–10 год у тиждень.)

Висновки. Накопичений дослідницький матеріал, де інтерес до рекреації розглядається в палітрі політико-економічних, природно-географічних, соціально-психологічних та соціально-педагогічних чинників, які впливають на спосіб і стиль життя, вимагає сучасного наукового переосмислення факторів впливу більш активного залучення до фізичної рекреації різних соціальних груп населення. Досвід різних розвинутих у спортивному відношенні країн світу свідчить, що основна організаційна форма оздоровлення людей похилого віку, це рекреаційно-оздоровча діяльність. Проблема правильної організації вільного часу людей старшого віку та реалізації їх рекреаційно-розвиваючого потенціалу є актуальними сьогодні для багатьох розвинених країн світу. Рекреаційно-оздоровча діяльність сприяє самоактуалізації особистості людей похилого віку, орієнтуючи їх на творчість і реалізацію духовно-моральних відносин. Організація рекреаційно-оздоровчої роботи є потужним засобом профілактики негативних стереотипів старіння. Зміст і специфіка організації рекреаційно-оздоровчої діяльності з людьми похилого віку обумовлена наступними методологічними положеннями: спрямованістю рекреаційно-оздоровчої діяльності на соціальну адаптацію, на фізичну і духовну реабілітацію, збагачення внутрішнього світу, зміцнення здоров'я; урахування індивідуальних соціально-психологічних характеристик, а також їх ціннісними орієнтаціями; добровільністю при виборі роду занять і ступеня активності при використанні рекреаційно-оздоровчих технологій; задоволеністю тими видами рекреаційно-оздоровчої діяльності, які сприяють стимулюванню соціально-культурної активності, забезпечення фізичного, психологічного та емоційного благополуччя людей похилого віку, реалізації їх внутрішнього потенціалу.

Перспективи подальших досліджень. Дослідження будуть спрямовані на розробку рекомендацій щодо

організації дозвільної діяльності осіб похилого віку з урахуванням мотиваційних чинників до рекреаційно-оздоровчої діяльності в умовах санітарно-курортних комплексах України.

Література

1. Андреева О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення / О. Андреева // Спортивний вісник Придніпров'я – 2015. – № 1. – С. 4-9.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. Благий О. Сучасні підходи до управління фізичним станом чоловіків зрілого віку в процесі кондиційного тренування / О. Благий // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 1. – С. 22–25.
6. Висьневска-Рошковска К. Новая жизнь после шестидесяти / пер. с польск.; общ. ред. и предисл. А.В. Толстых. – М.: Прогресс, 1989.
7. 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.
8. Гакман, А. В., Байдюк, М. Ю. Закордонний досвід рекреаційно-оздоровчої діяльності у рамках дозвілля з людьми похилого віку. *Young*, 2016. 38 (11).
9. Дутчак М. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні: передумови, методологічні засади та основні завдання / М. Дутчак // ІІ установча науково-практична конференція «Здоровий спосіб життя, фізична культура, спорт. Актуальні питання спортивної медицини. Реабілітація: фізична, медична, психологічна». – Київ. – 2014. – С. 48-53
10. Догляд за літніми людьми у Швеції // Соціальна політика і соціальна робота. – 2001. – № 1.
11. Круцевич Т.Ю. Рекреативні заняття як чинник формування дозвіллевої культури / Т.Ю. Круцевич, О.В. Андреева, О.Л. Благий // Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, 2008. – № 1. – С. 3–8.
12. Круцевич Т.Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.
13. Кіндрат П.В. Упровадження національної стратегії з оздоровчої рухової активності нормативні аспекти // П.В.Кіндрат В.К.Кіндрат С.В. Семенович /Інноватика у вихованні -2017 –Вип. С. 147-1545
14. Міхєєнко О. І. Комплексна методика оцінки рівня здоров'я організму людини / О. І. Міхєєнко // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 6. – С. 93-101.
15. Особенности социальной работы с пожилыми людьми // Социальная работа: теория и практика: учеб. пособие. – М., 2001.
16. 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
17. Andreeva O. Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity / Olena Andreeva, Anna Hakman, Larissa Babalatska. – Trends and perspectives in physical culture and sports. – Suchava, 2016. – P. 41-47.

References:

1. Andryeyeva, O.V. (2015). Rozrobka ta vprovadzheniya tekhnolohichnykh proektiv aktyvnoyi rekreatsiynoi diyal'nosti riznykh hrup naselennya. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*, (1), 4-9.
2. Andryeyeva, O. (2014). Sotsial'no-psykholohichni chynnyky, yaki determinuyut' rekreatsiyno-ozdorovchu aktyvnist' osib riznoho viku. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*, (3), 25-30.
3. Andryeyeva, O., & Patsalyuk, K. (2008). Chynnyky, shcho determinuyut' rekreatsiynu aktyvnist' osib zriloho viku. *Slobozhans'kyy naukovo-sportyvnyy visnyk: zbiryk naukovykh stately - Kharkiv: KHDAFK*, 31-34.
4. Andryeyeva, O. V. (2015). Istorychni, teoretyko-metodolohichni zasady rekreatsiynoi diyal'nosti riznykh hrup naselennya. *Slobozhans'kyy naukovo-sportyvnyy visnyk*, (2 (46)), 19-23.
5. Andryeyeva, O. V. (2015). Istorychni, teoretyko-metodolohichni zasady rekreatsiynoi diyal'nosti riznykh hrup naselennya. *Slobozhans'kyy naukovo-sportyvnyy visnyk*, (2 (46)), 19-23.
6. Vys'nevskaya-Roshkovskaya, K. (1989). *Novaya zhizn' posle shestydesyaty*. M.: Prohress, 264, 88-3.
7. Hakman, A. V., Balats'ka, L. V., & Lyasota, T. I. (2016). Rozkryty rekreatsiyno-ozdorovchu diyal'nist' na upovil'nennya starinnya orhanizmu. *Visnyk Kam'yanets'-Podil's'koho natsional'noho universytetu imeni Ivana Ohiyenka. Fizychno vykhovannya, sport i zdorov'ya lyudyny*.
8. Hakman A. V., & Baydyuk, M. YU. (2016). Zakordonnyy dosvid rekreatsiyno-ozdorovchoyi diyal'nosti v ramkakh dozvillya z lyud'my pokhyloho viku. *Young*, 38 (11).
9. Dutchak, M. (2015). Paradyhma ozdorovchoyi rukhovoyi aktyvnosti: teoretychne obgruntuvannya ta praktychne zastosuvannya. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*, (2), 44-52.
10. Dohlyad za litnimy lyud'my v Shvetsiyi // Sotsial'na polityka i sotsial'na robota. - 2001. - № 1.
11. Krutsevych, T.YU., Andryeyeva, O.V., Blahiy O.L. (2008) *Rekreatyvni zanyattya yak chynnyk formuvannya*

dozvil'yevoyi kul'tury. Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya, (№ 1), 3–8.

12. Krutsevych, T. YU., & Bezverkhnya, H. V. (2010). Rekreatsiya u fizychniy kul'turi riznykh hrup naselennya: navch. posibnyk. Kyiv: Olimp. I-ra, 370.

13. Kindrat, P. V., Kindrat, V. K., Semenovych, V.V. (2017). Uprovadzhennya natsional'noyi stratehiyi z ozdorovchoyi rukhovoyi aktyvnosti: normatyvnykh aspektiv. Innovatyka u vykhovanni, (5), 147-154.

14. Mikheyenko, O. I. (2011). Kompleksna metodyka. Problemy fizychnoho vykhovannya i sportu, (6), 93-101.

15. Prymak, YU. A., & Hizatova, I. A. (2012). Osoblyvosti sotsial'noyi roboty z pozhylymi lyud'my. U Pedagogicheskoe masterstvo (s. 274-275).

16. Prystupa, YE. (2007). Kontseptsiyi vil'noho chasu lyudyny yak vazhlyvoyi katehoriyi rekreatsiyi. Pedagogika, psykholohiya ta med.-biol. probl. fiz. vykhovannya i sportu: nauk. monohr. SS Yermakova, (1), 106-112.

17. Andriyeva O., Hakman, A., & Balatska, L. (2016). Faktory, shcho vyznachayut' zaluchennya litnikh lyudey do ozdorovchoyi ta rekreatsiynoyi fizychnoyi aktyvnosti. Tendentsiyi ta perspektyvy u fizychniy kul'turi ta sporti. - Sukhava, 41-47

УДК:796.015.572-055.25-053.5

Еременко (Спичак) Н. П.
кандидат наук фізичного виховання,
старший викладач кафедри здоров'я фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання та спорту України,

ЭФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ З ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ ДЛЯ ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Заняття оздоровчою аеробікою сприяє розвитку всіх груп м'язів і головного м'яза - міокарда. Регулярні заняття, зміцнюють імунітет і знижується ризик хвороб, допомагають навіть астматикам, полегшуючи характер нападів, забезпечують доставку кисню в мозок, відповідно поліпшується пам'ять і розумові здібності. Аеробіка дуже корисна для хорошого стану хребта.

Популярність оздоровчої аеробіки привела до появи її численних варіацій та на сьогоднішній день налічується вже понад 30 видів аеробіки. Кожен вид аеробіки має свої особливості, як в тренувальному процесі, так і у вимогах до рівня підготовки і стану здоров'я займаються, загальним же для всіх них є можливість зміцнити здоров'я і поліпшити фізичну форму.

Сучасні фахівці успішно розвивають і удосконалюють форми і засоби оздоровчих занять і розширюють можливості підвищення рівня фізичної підготовленості що займаються аеробікою.

Ключові слова: аеробіка, діти молодшого шкільного віку, здоров'я.

Еременко (Спичак) Н. П. Эффективность использования фитнес-программы оздоровительной аэробикой для девочек младшего школьного возраста. *Заняття оздоровительной аэробикой способствует развитию всех групп мышц и главного мышцы - миокарда. Регулярные занятия, укрепляют иммунитет и снижается риск заболеваний, помогают даже астматикам, облегчая характер приступов, обеспечивают доставку кислорода в мозг, соответственно улучшается память и умственные способности. Аэробика очень полезна для хорошего состояния позвоночника.*

Популярность оздоровительной аэробики привела к появлению ее многочисленных вариаций и на сегодняшний день насчитывается уже более 30 видов аэробики. Каждый вид аэробики имеет свои особенности, как в тренировочном процессе, так и в требованиях к уровню подготовки и состояния здоровья занимающихся, общим же для всех них является возможность укрепить здоровье и улучшить физическую форму.

Современные специалисты успешно развивают и совершенствуют формы и средства оздоровительных занятий и расширяют возможности повышения уровня физической подготовленности занимающихся аэробикой.

Ключевые слова: аеробіка, діти молодшого шкільного віку, здоров'я.

Ieremenko (Spichak) N. Efficiency of the use of the fitness program of healthy aerobics for girls of younger school age. *Classes in improving aerobics contribute to the development of all muscle groups and the most important muscle - myocardium. Regular classes, strengthen immunity and reduce the risk of disease, help even asthmatics, facilitating the nature of attacks, provide oxygen delivery to the brain, respectively, improve memory and mental ability. Aerobics is very useful for the good condition of the spine.*

The popularity of recreational aerobics has led to the appearance of its numerous variations and to date there are already more than 30 types of aerobics. Each type of aerobics has its own characteristics, both in the training process and in the requirements for the level of training and health, are engaged, but in general, for all, they have the opportunity to strengthen their health and improve physical fitness.

Modern specialists are successfully developing and improving the forms and means of recreational activities and expanding the possibilities of increasing the level of physical fitness are engaged in aerobics.

Consequently, the main types of aerobics include: classical aerobics; step aerobics; power types aerobics; dance aerobics; aqua aerobics; fitbol aerobics; sport aerobics; Aerobics yoga - aerobics; flex aerobics was developed for the development of