

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.1(121)20.01  
УДК 369.014.3

Андрєєва О.В.  
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор  
Національний університет фізичного виховання та спорту України  
Гакман А.В.  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

## ОСНОВНІ НАПРЯМИ ОПТИМІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

Рекреаційно-оздоровча діяльність у похилому віці сприяє збереженню і зміцненню здоров'я, підвищенню адаптаційних можливостей їх організму, зниження частоти загострень хронічних захворювань і поліпшення психоемоційної сфери людини. Мета дослідження – на основі теоретичного аналізу синтезувати основні напрями оптимізації рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. Методи дослідження: вивчення та аналіз науково-методичної літератури, індукції та дедукції, порівняння та узагальнення. Результати: на основі теоретичного аналізу науково-методичної літератури та власного досвіду нами синтезовано основні напрями рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку, а саме: місця масового відпочинку, Університет третього віку, ВЦФЗН "Спорт для всіх", фітнес-клуб, санаторно-курортних та рекреаційних закладах, групи здоров'я, групи за інтересами при спортивних спорудах, групи здоров'я при медичних закладах.

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

**Андреева Елена, Гакман Анна Основные направления оптимизации рекреационно-оздоровительной деятельности пожилых людей.** Рекреационно-оздоровительная деятельность в пожилом возрасте способствует сохранению и укреплению здоровья, повышению адаптационных возможностей их организма, снижение частоты обострений хронических заболеваний и улучшения психоэмоциональной сферы человека. Цель исследования - на основе теоретического анализа синтезировать основные направления оптимизации рекреационно-оздоровительной деятельности пожилых людей. Методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы, индукции и дедукции, сравнения и обобщения. Результаты на основе теоретического анализа научно-методической литературы и собственного опыта нами синтезированы основные направления рекреационно-оздоровительной деятельности пожилых людей, а именно: места массового отдыха, Университет третьего возраста, ВЦФЗН "Спорт для всех", фитнес-клуб, санаторно-курортных и рекреационных учреждениях, группы здоровья, группы по интересам при спортивных сооружениях, группы здоровья при медицинских учреждениях.

**Ключевые слова:** рекреационно-оздоровительная деятельность, пожилой возраст.

**Andriieva O., Hakman A., Main directions of optimization of recreation and health activities of the elderly.** Recreational well-being in the elderly contributes to the preservation and enhancement of health, improving the adaptive capacity of their body, reducing the frequency of exacerbations of chronic diseases and improving the psycho-emotional sphere of man. The purpose of the research is to synthesize the basic directions of optimization of the recreational and health activity of elderly people on the basis of theoretical analysis. Research methods: study and analysis of scientific and methodological literature, induction and deduction, comparison and generalization. Results: On the basis of theoretical analysis of scientific and methodological literature and our own experience, we have synthesized the main directions of recreational and recreational activity of the elderly, namely: places of mass rest, University of the Third Age, All-Ukrainian Center for Physical Health of the Population "Sport for All", fitness -club, sanatorium and recreational establishments, health groups, interest groups in sports facilities, health groups in medical institutions. In places of mass recreation, namely in parks of culture and recreation, by place of residence, elderly people can engage in recreational and recreational activities without taking into account their social, material status. Within the walls of a third-century university, recreational and recreational activities are a form of cognition, education and socialization for students of this institution. The "Recreation and Recreation Activities for Older Age" also includes "Sport for All", which helps to engage people in physical activity during leisure activities to promote health. In health resorts and recreational establishments, recreational and recreational activities are implemented in the rest mode, taking into account his health status and recreational resource of the establishment.

**Keywords:** recreational and recreational activities, old age.

**Постановка проблеми та аналіз літературних джерел.** На початку XXI століття спостерігається збільшення тривалість життя населення практично у всіх країнах світу. Тому досить актуальним є продовження періоду активності в похилому віці, знаходити шляхи їх вирішення, прийняття сучасних методик немедикаментозної корекції наростаючих змін в стані їх здоров'я, залучення до систематичних занять руховою активністю. Відомо, що рекреаційно-оздоровча діяльність у похилому віці позитивно впливає на організм як у цілому, так і на окремі його системи. Дає можливість добре себе почувати, позбутися деяких недуг, молодше виглядати, підвищувати власну працездатність, «відтягнути» старість й безпомічність.

Рекреаційна діяльність розглядається як процес або спосіб раціонально організованої психофізичної активності людини, спрямованої на досягнення поставленої мети у вільний від основних професійних, родинних і громадських обов'язків час [12].

І. В. Зорін трактує поняття «рекреаційна як діяльність, спрямовану на реалізацію рекреаційних потреб; відновлення і розвиток фізичних і духовних сил людини; її інтелектуальне вдосконалення, що характеризується самоцінністю не тільки результатів, але й самого процесу» [6].

О. М. Філонич зазначає, що зміст рекреаційної діяльності розкривається «через соціальні та економічні складові і вона являє собою систему дій, що спрямовані на використання вільного часу, в результаті якого відбувається відновлення працездатності людини під час усіх видів відпочинку шляхом ефективного використання рекреаційних ресурсів з метою підвищення соціального та економічного рівня регіону» [13].

Емоційна забарвленість рекреаційної діяльності, на думку науковців Т. Ю. Круцевич та О. В. Андрєєвої, «виражається в отриманні задоволення, насолоди від самого процесу діяльності, неформального спілкування, комфортних умов занять» [10].

Головною функцією рекреаційної діяльності є, як вважають Т. Ю. Круцевич і С. Б. Пангелов, адаптивна – рекреаційні заняття сприяють підвищенню якості адаптації людини до умов життя [9]. Ця головна функція реалізується, на думку вчених, завдяки вирішенню таких її складових, як «формування благополуччя особистості у наступних сферах її життєдіяльності: фізичної (відновлення і покращення здоров'я, тілобудови, рухових якостей); особистісної (розвиток адаптивно важливих якостей особистості, формування позитивного відношення до дійсності); соціальної (покращення відношень з оточуючими, професійне зростання, підвищення соціального статусу)» [10].

Рекреаційна діяльність людини, відповідає, по-перше, її потребам й інтересам, по-друге, традиціям її рідної культури, по-третє, поведінковим і оціночним стандартам найближчого соціального оточення [2].

Зміст рекреаційно-оздоровчої діяльності, як зазначає авторський колектив Т. Ю. Круцевич і С. Б. Пангелов, складають «рухливі ігри і розваги, переключення з одного виду діяльності на інший, профілактика несприятливих зовнішніх впливів навколишнього середовища на організм людини, відновлення незначно знижених функцій організму» [10].

Л. Я. Чеховська визначає поняття «рекреаційно-оздоровча діяльність» як «діяльність у вільний час, спрямована на відновлення та розвиток фізичних, психічних і духовних сил людини за умови отримання задоволення» [14]. О. В. Андрєєва тлумачить поняття «рекреаційно-оздоровча діяльність» як «процес взаємодії людини з довкіллям, завдяки чому вона досягає свідомо поставленої мети, яка виникла внаслідок появи потреби в активному відпочинку, отриманні задоволення, оздоровленні, відновленні фізичних та духовних сил у вільний або спеціально визначений час, що стимулює рухову та соціальну активність і створює оптимальні умови для творчого самовираження особистості» [1].

На думку Ю. Румянцева, Л. Чеховської (2004, 2006) та Є. Приступи, Н. Завидівської, П. Мартин (2010) метою рекреаційно-оздоровчої діяльності є бажаний стан здоров'я людини, а результатом – досягнення високого рівня фізичного стану, духовного здоров'я, необхідних для повноцінного життя.

**Мета дослідження** – на основі теоретичного аналізу синтезувати основні напрями оптимізації рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку.

**Методи дослідження** - вивчення та аналіз науково-методичної літератури, індукції та дедукції, порівняння та узагальнення.

**Виклад основного матеріалу.** На сьогоднішньому етапі становлення українського суспільства болісно відбувається адаптація рекреаційно-оздоровчої діяльності для осіб похилого віку. Оскільки, як правило, не враховуються специфіку діяльності вікової категорії, немає підтримки на державному рівні (розробки державних програм залучення до рухової активності людей похилого віку, пропагандистська та просвітницька робота із рекреаційно-оздоровчої діяльності для осіб похилого віку та ін.), не облаштовуються спеціально спортивні споруди та майданчики, брак фахівців із надання фізкультурно-оздоровчих послуг даному контингенту населення України. Головні причини цього, на наш погляд, полягають у недооцінці теоретичних положень щодо формування конкурентоспроможності рекреаційно-оздоровчої діяльності як важливого компонента життєдіяльності осіб похилого віку. Внаслідок цього розглянемо основні напрями рекреаційно-оздоровчої діяльності (РОД) для даної вікової категорії, які реалізуються на теренах України.

Враховуючи тенденцію старіння населення України, досить активно почали розвиватися університети третього віку (УТВ). УТВ – це неформальний простір для навчання, в якому люди похилого віку можуть займатися різними видами діяльності, що випливають з навчальних практик та соціалізації між дорослими. У деяких випадках УТВ надає можливість приймати участь у рекреаційно-оздоровчій діяльності, із якими старші люди навіть і не були знайомі раніше у своєму житті. Такі мережі допомагають протидіяти ізоляції та самотності осіб похилого віку. Головною метою діяльності УТВ є активізація слухачів в широкому розумінні, тобто інтелектуальна, соціальна і фізична.

Виділяють дві головні функції УТВ – освітню та рекреаційно-інтеграційну [5]. Для реалізації рекреаційно-інтеграційної функції використовують різноманітні форми діяльності. Умовно їх можна розділити на такі групи: культурно-артистична, рекреаційно-оздоровча, харитативна і розважальна. Слід зазначити, що освітня діяльність і на сьогоднішній залишається провідною для більшості УТВ.

Ще одним із широкодоступним напрямом оптимізації РОД є міські парки культури і відпочинку, що є невід'ємною частиною системи організації дозвілля людей похилого віку [8]. Парки є найбільш доступнішими суб'єктами галузі дозвілля осіб похилого віку, основною метою діяльності яких є організація вільного часу, активного відпочинку, створення умов для відновлення фізичних, духовних сил, задоволення запитів, спілкування людей у вільний час. Такі місця масового відпочинку доступні для відвідувачів будь-якого соціального статусу, вони надають населенню різні спортивні та рекреаційні послуги, культурно-просвітницькі, видовищні [3, 7].

Головною метою спортивних об'єднань за місцем проживання є створення умов для фізичного вдосконалення у вільний від обов'язків час, оздоровлення та популяризації здорового способу життя. Основними завданнями таких об'єднань

є залучення до систематичних занять руховою активністю; розвиток творчої ініціативи і суспільної активності, сприяння формуванню активної громадської позиції та національної самосвідомості; участь у спортивних змаганнях; задоволення потреб особистості у саморозвитку, самореалізації, самовираженні, організація дозвілля та відпочинку.

Наступним напрямом оптимізації рекреаційно-оздоровчої діяльності є Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Основною метою діяльності ВЦФЗН «Спорту для всіх» — залучення людей до рухової активності під час дозвілля для зміцнення здоров'я. Критерієм рівня реалізації цієї мети є показник співвідношення кількості людей, які мають достатню активність, до загальної кількості населення.

Згідно зі статистичними даними, формами організації активного дозвілля в даний час охоплено менше 5% людей старшого покоління [16]. Останнім часом особливою популярністю серед населення великих міст стали користуватися фітнес-клуби. Фітнес-клуб, за визначенням К. Пацалюка, є «суспільно культурно-освітня організація, в якій освітній процес спрямований на формування навичок здорового способу життя, самоосвіта і розвиток творчих здібностей особистості» [16]. Недоліком більшості існуючих фітнес-клубів є низький оздоровчо-технологічний рівень: однобокості діяльності, відсутність комплексу рекреаційних та оздоровчих послуг, орієнтація на контингент молодих людей і відповідно неможливість отримання оздоровчих послуг дітьми і людьми похилого віку, а також відсутність організації сімейної клубної роботи і персоналізації послуг.

Рухова активність – це сума різноманітних рухів за певний відрізок часу, яка являє собою біологічну потребу; її добова величина регулюється індивідуально організмом. Тому, досить актуальним є дотримання рухового режиму дня для осіб похилого віку. Оптимальним пристосуванням до правильного режиму дня для старших людей є заклади де чітко він регламентується. Отож, наступним напрямом рекреаційно-оздоровчої діяльності є санаторно-курортні та рекреаційні заклади. Під час відпочинку у даних закладах планування режиму дня та його дотримання виробляють у пенсіонерів дисциплінованість, розвивають організованість та цілеспрямованість. У результаті чого і вибирається звичка режиму життя, у якому мінімізується витрати часу та енергії на несуттєві дії [15]. Пріоритетним є те, що дозвіллений час у режимі дня відпочиваючих у санаторно-курортному закладі зорієнтований на рекреаційно-оздоровчу рухову активність. Де вільний час наповнюється цікавими формами та засобами оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у поєднанні із цілющими силами природи.

Яскравими напрямками РОД для людей похилого віку є заняття у групах здоров'я, групах за інтересами при спортивних спорудах та у групах здоров'я при медичних закладах. Специфікою даних груп є те що розподіл по групах відбувається за інтересом (за видом оздоровчо-рекреаційною руховою активністю чи ін.) або за станом здоров'я (не враховуючи статево-вікових особливостей). Мета діяльності таких груп – заняття руховою активністю для підтримки стану здоров'я, фізичного та психологічного розвантаження у колі однодумців.

**Висновки.** Отже, рекреаційно-оздоровча діяльність для осіб похилого віку є важливою, так як сприяє збереженню і зміцненню здоров'я, підвищенню адаптаційних можливостей їх організму, збільшення тривалості життя та поліпшення психоемоційної сфери людини. Нами виокремлено основні напрями рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. У місцях масового відпочинку, а саме у парках культури та відпочинку, за місцем проживанням, люди похилого віку можуть долучитися до рекреаційно-оздоровчої діяльності без врахування їхнього соціального, матеріального статусу. У стінах університету третього віку РОД є однією із форм пізнання, навчання та соціалізації студентів даного закладу. Для напряму РОД у похилому віці виступає також ВЦФЗН "Спорт для всіх", який сприяє залученню людей до рухової активності під час дозвілля для зміцнення здоров'я. У санаторно-курортних та рекреаційних закладах РОД реалізується у режимі відпочиваючого, враховуючи його стан здоров'я та рекреаційний ресурс закладу.

**Перспективи подальших досліджень.** Результати даного наукового дослідження слугуватимуть основою для розробки концепції рекреаційно-оздоровчої технології людей похилого віку, враховуючи їх індивідуальні особливості.

#### Література

1. Андрєєва О. Методологічний аналіз тезауруса фізичної рекреації / Олена Андрєєва // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 4. – С. 32–40.
2. Андрєєва О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку / Олена Андрєєва // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 3. – С. 25–30.
3. Бочелюк В.Й. Дозвіллєзнавство : навч. посіб. / В.Й. Бочелюк, В.В. Бочелюк. – Київ : Центр навчальної літератури, 2006. – 208 с.
4. Гакман А. Фітнес-клуб як форма активізації життєвої позиції літньої людини / Гакман Анна // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. – Дніпро, 2017 – №3. – С. 25-30
5. Гакман Анна Вплив університетів третього віку на психофізичну активність осіб старшого покоління / Гакман Анна // Вісник Прикарпатського національного університету. Фізична культура. – ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2019. – 34 – С. 29-35. )
6. Зорин И. В. Рекреационная сущность экологического туризма / И. В. Зорин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 11. – С. 9–13.
7. Ковтун В.Д. Парки культуры відпочинку у сфері індустрії розваг [Електронний ресурс] / В.Д. Ковтун. – Режим доступу: [www.culturalstudies.in.ua](http://www.culturalstudies.in.ua)
8. Копієвська О.Р. Соціально-культурні аспекти організації діяльності парків в країнах зарубіжжя : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.06 / О.Р. Копієвська; Київ. нац. ун-т культури і мистец. – Київ, 1999. – 19 с.
9. Круцевич Т. Теоретичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація» / Т. Круцевич, С. Пангелов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 18–20.

10. Круцевич Т. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема / Т. Круцевич, О. Андрєєва // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 5–13.
11. Пасічняк Л. Особливості залучення різних груп населення до активного відпочинку в умовах міського парку [Електронний ресурс] / Любомир Пасічняк, Мирослав Дутчак // Спортивна наука України. - 2015. - № 5 (69). - С. 21-26.
12. Теоретические основы рекреационной географии / отв. ред. В. С. Преображенский. – Москва : Наука, 1975. – 222 с.
13. Філонич О. М. Формування регіонального ринку рекреаційних послуг в Україні : автореф. дис. ... канд. екон. наук : [спец.] 08.00.05 «Розвиток продуктивних сил і регіональна економіка» / О. М. Філонич ; Полтавський нац. техн. ун-т ім. Ю. Кондратюка. – Полтава, 2011. – 20 с
14. Чеховська Л. Я. Основи рекреаційно-оздоровчої діяльності / Л. Я. Чеховська. – Львів : ЦПД, 2006. – 84 с.
15. Hakman Anna Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity / Anna Hakman, Olena Andrieieva, Vitalii Kashuba, Tetiana Omelchenko, Carp Ion, Vladyslav Danylchenko, Ksenia Levinskaia // Journal of Physical Education and Sport, 2019 – Supplement Issue 6 – 2159-2166.
16. Andrieieva, O. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons / Hakman, A., Kashuba, V., Vasylenko, M., Patsaliuk, K., Koshura, A., & Istyniuk, I. // Journal of Physical Education and Sport, 19, 1308 – 1314. doi:10.7752/jpes.2019.s4190.

#### Reference

- 1.Andrieieva O. (2014) Metodolohichniy analiz tezaurusu fizychnoi rekreatsii / Olena Andrieieva // Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. – № 4. – S. 32–40.
- 2.Andrieieva O. (2014) Sotsialno-psykholohichni chynnyky, shcho determinuiut rekreatsiino-ozdorovchu aktyvnist osib riznoho viku / Olena Andrieieva // Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. № 3. – S. 25–30.
- 3.Bocheliuk V.I. (2006) Dozvilieznavstvo : navch. posib. / V.I. Bocheliuk, V.V. Bocheliuk.– Kyiv : Tsentr navchalnoi literatury. 208 s.
- 4.Hakman A. (2017) Fitnes-klub yak forma aktyvizatsii zhyttievoi pozytsii litnoi liudyny / Hakman Anna // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia: naukovo-praktychnyi zhurnal. – Dnipro. №3. – S. 25-30
- 5.Hakman Anna (2019) Vplyv universytetiv tretogo viku na psykhofizychnu aktyvnist osib starshoho pokolinnia / Hakman Anna // Visnyk Prykarpatskoho natsionalnogo universytetu. Fizychna kultura. – DVNZ «Prykarpatskyi natsionalnyi universytet imeni Vasylia Stefanyaka». – № 34 – S. 29-35. )
- 6.Zoryn Y. V. (2002) Rekreatsyonnaia sushchnost' ekolohycheskoho turyzma / Y. V. Zoryn // Teoriia y praktyka fizycheskoi kul'tury. № 11. – S. 9–13.
- 7.Kovtun V.D. Parky kul'tury vidpochynku u sferi industrii rozvah [Elektronnyi resurs] / V.D. Kovtun. – Rezhym dostupu: www.culturalstudies.in.ua
- 8.Kopiiivska O.R. (1999) Sotsialno-kulturni aspekty orhanizatsii diialnosti parkiv v krainakh zarubizhzhia : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk: 13.00.06 / O.R. Kopiiivska; Kyiv. nats. un-t kul'tury i mystets. – Kyiv. – 19 s.
- 9.Krutsevych T. (2010) Teoretychni i metodychni aspekty poniattia «fizychna rekreatsiia» / T. Krutsevych, S. Panhelov // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. № 2. – S. 18–20.
10. Krutsevych T. (2013) Teoretychni osnovy doslidzhennia fizychnoi rekreatsii yak naukova problema / T. Krutsevych, O. Andrieieva // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. № 1. – S. 5–13.
11. Pasichniak L. (2015) Osoblyvosti zaluchennia riznykh hrup naselennia do aktyvnoho vidpochynku v umovakh miskoho parku [Elektronnyi resurs] / Liubomyr Pasichniak, Myroslav Dutchak // Sportyvna nauka Ukrainy. № 5 (69). - S. 21-26.
12. Теоретические основы рекреационной географии / отв. ред. В. С. Преображенский. – Москва : Наука, 1975. – 222 с.
13. Філонич О. М. (2011) Формування регіонального ринку рекреаційних послуг в Україні : автореф. дис. ... канд. екон. наук : [спец.] 08.00.05 «Розвиток продуктивних сил і регіональна економіка» / О. М. Філонич ; Полтавський нац. техн. ун-т ім. Ю. Кондратюка. – Полтава. 20 с
14. Чеховська Л. Я. (2006) Основи рекреаційно-оздоровчої діяльності / Л. Я. Чеховська. – Львів : ЦПД. 84 с.
15. Hakman Anna (2019) Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity / Anna Hakman, Olena Andrieieva, Vitalii Kashuba, Tetiana Omelchenko, Carp Ion, Vladyslav Danylchenko, Ksenia Levinskaia // Journal of Physical Education and Sport. Supplement Issue 6 – 2159-2166.
16. Andrieieva, O. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons / Hakman, A., Kashuba, V., Vasylenko, M., Patsaliuk, K., Koshura, A., & Istyniuk, I. // Journal of Physical Education and Sport, 19, 1308 – 1314. doi:10.7752/jpes.2019.s4190.