

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ НАСЕЛЕННЯ (НА ПРИКЛАДІ ОСІБ ЛІТНЬОГО ВІКУ)

У статті обґрунтовано теоретико-методичні засади оздоровчо-рекреаційних технологій, що сприяють високій якості життя осіб похилого віку, дозволяють зберегти фізичну та психічну дієздатність, корегувати негативні зміни, що відбуваються у процесі старіння людини. Основними етапами технології визначено створення моделі навчального середовища зі здоров'язбережними компонентами, оцінювання умов середовища, формування і вибір засобів, форм і методів реалізації технології, розроблення і проведення оздоровчих та рекреаційних занять, оцінювання результатів технології.

Ключові слова: *якість життя, здоров'я, рекреація, модель, особи похилого віку.*

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Збільшення кількості осіб літнього віку характерно для більшості країн світу, зокрема і для України. Лише впродовж останніх шістдесяти років кількість літніх людей, які є старші ніж 60 років, збільшилася у 10 разів, старших ніж 80 років – у 27 разів. За результатами щорічної доповіді "Про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України", наша держава належить до тридцяти країн світу з найстарішим населенням; у 2015 році частка населення у післяпрацевоздатному віці становила 22,2 %. Такі зміни у віковій структурі формують закономірний запит суспільства щодо подовження тривалості здорового життя у похилому віці, застосування технологій, що дозволяють зберегти фізичну та психічну дієздатність, корегувати негативні зміни, що відбуваються у процесі старіння людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Якість життя тісно пов'язана зі здоров'ям людини, вона охоплює фізичне, психічне і соціальне буття людини, ураховує її переконання, очікування та світосприйняття [5]. Структура якості життя є складною та багатокомпонентною, проте однаковою для усіх, незалежно від віку та статі; якість життя зумовлена внутрішніми та зовнішніми чинниками; характеризувати якість життя необхідно згідно з певними фактичними даними [4]. У якості життя можна виокремити п'ять основних доменів – "Фізичний складник", "Психічний складник", "Соціальна активність", "Матеріальний складник", "Розвиток та самоідентифікація" та "Середовище". Важливим компонентом фізичного складника є щоденна активність і вільний час [5].

Рівень фізичної активності обумовлює якість життя осіб різного віку, зокрема і похилого [3, 6, 8, 10]. Навіть порівняно незначне зростання рівня фізичної активності зменшує ризик розвитку деменції, поліпшує когнітивні функції, а регулярне виконання фізичних вправ середньої потужності сповільнює старіння та зменшує біологічний вік людини приблизно на 10–15 років [5, 9]. Фізична активність є ефективним засобом запобігання або сповільнення вікових змін, а фізично активні особи похилого віку мають вищу якість життя порівняно з однолітками з низьким рівнем фізичної активності [4, 6]. Здорові респонденти похилого віку, які регулярно виконували фізичні вправи помірної інтенсивності більше ніж одну годину на тиждень, мали високі показники фізичного та психічного складника якості життя. Таким чином, оздоровчі та рекреаційні технології, що вивчено в працях О. Андрєєвої [1], І. Вовченко [2], М. Чернявського [7], та передбачають рекреативну, ігрову та розважальну діяльність, можна розглядати як перспективні для забезпечення здорового способу життя та позитивних змін в якості життя.

Мета роботи – обґрунтувати теоретико-методичні засади оздоровчо-рекреаційних технологій, що сприятимуть високій якості життя осіб похилого віку.

Матеріали та методи досліджень: методи теоретичного рівня дослідження (аналіз, синтез, індукція, дедукція, абстрагування, ідеалізація, формалізація, конкретизація, класифікація), аналіз та узагальнення відомостей наукової літератури, документальних даних.

Результати та їх обговорення. Високоєфективними для корекції якості життя осіб похилого віку будуть технології, що сприятимуть не лише здобуттю необхідних знань і вмінь, а розвитку самоєфективності, будуть згладжувати суперечності між індивідом і зовнішнім середовищем за допомогою формування нових навичок, подолання проблем взаємодії та модифікації навколишнього середовища. Значущими з погляду формування якості життя людини є такі підходи, що сприяють створенню нових соціальних мереж, забезпечуватимуть високий рівень комунікації та підтримки.

Напрацьовано засади оздоровчо-рекреаційних технологій для різних груп населення, що розкривають мету, завдання та спосіб реалізації цих завдань (рис. 1).



Рис. 1. Теоретико-методичні засади оздоровчо-рекреаційних технологій для різних груп населення

Технології, спрямовані на поліпшення якості життя, можна розглядати в контексті їх спрямованості та способу реалізації. Відповідно до спрямованості, вони можуть бути орієнтовані на середовище або індивіда, а відповідно, допомагають сформувати або змінити певні поведінкові аспекти, природне, техногенне або соціокультурне середовище.

Оздоровчо-рекреаційну технологію доцільно реалізовувати у чотири етапи: 1) створення середовища або аналіз його особливостей; 2) формування та вибір форм і методів реалізації технології; 3) реалізація технології; 4) оцінювання ефективності технології.

Формування середовища вимагає дотримання трьох умов, серед яких здоров'я та безпека як основні пріоритети під час планування населених пунктів / споруд / політичних стратегій та законів; ергономічний та безпечний дизайн навколишнього середовища / певного продукту; соціокультурна діяльність (оздоровчо-рекреаційні та превентивні програми, здоров'язбережна освіта та просвіта).

Для оцінювання ефективності розробленої концепції пропонується сукупність ознак (критеріїв), які характеризують її ступінь досконалості. Визначено три групи критеріїв ефективності: короткотермінові, середньотермінові та довготермінові. Глобальним критерієм можна вважати здатність технології сприяти поліпшенню якості життя людини, проте у короткотерміновій перспективі необхідними є забезпечення реалізації послуги / формування продукту належної якості (критерій продуктивності), задоволення запиту та потреб бенефіціарів (критерії відповідності та значущості), врахування змін у запитах споживачів та впровадження відповідних модифікацій у відповідь на них (критерій гнучкості). Критерії ефективності та розвитку відображають середньотермінову ефективність, вони дозволяють оцінити відповідне співвідношення затрачених зусиль до отриманого результату, а також здатність технології змінювати свою цінність та місце в межах створеного середовища. Ці критерії свідчать про здатність до активного розвитку, врахування потреб зовнішнього середовища у недалекому майбутньому, забезпечення позитивних в економічному, організаційному та суспільному контекстах ефектів. У довготерміновій перспективі важливим є відповідність технології з погляду мети та завдань, врахування системи соціальних цінностей (зовнішній критерій) та інтересів індивіда (внутрішній критерій).

Розроблено модель освітнього середовища для осіб похилого віку (рис. 2) із здоров'язбережними елементами як чинника, що здатний подовжити тривалість життя та поліпшити її якість. Модель ґрунтується на трьох принципах: автономія (збереження незалежності у прийнятті рішень щодо способу життя), інтеграція (забезпечення повноцінної участі у суспільному житті), допомога (створення системи підтримки, що допомагає розвинути нові компетентності, які відповідають викликам сучасного світу, сприяють здоров'ю, активності осіб похилого віку). Таке освітнє середовище дозволяє пристосуватися

особам похилого віку до швидких змін зовнішнього середовища, надає можливості використовувати їх потенціал, сприяє особистому розвитку, запобігає соціальному виключенню, обмеженню життєвого простору, зниженню потреб та очікувань.

Для поліпшення якості життя осіб похилого віку освітнє середовище повинно сприяти активності осіб цієї вікової групи, шляхом залучення до превентивних і профілактичних програм, забезпечувати зміни у способі проведення вільного часу, доступ до інформації та послуг, що допомагають зберегти інтелектуальну та фізичну дієздатність.

Заходи в рамках освітнього середовища повинні враховувати потреби, вільний час та необхідність підвищення самоефективності осіб похилого віку, оскільки процеси старіння торкаються різних аспектів здоров'я і життя та значною мірою є індивідуальними. Причинами такої диференціації можуть бути різні чинники, зокрема життєві події та досвід. Тому пізнавальні процеси дорослої людини є більш цілісними, а саме навчання пов'язане з високою мотивацією. Успішному подоланню нових викликів, пов'язаних з віком, сприяють спосіб життя, прийняття змін, адаптація до стресу, в такому випадку старіння залежить від життєвої позиції та індивідуальної поведінки, а також є наслідком активного та відкритого ставлення до життєвих викликів і потреби піклуватися про власне здоров'я.

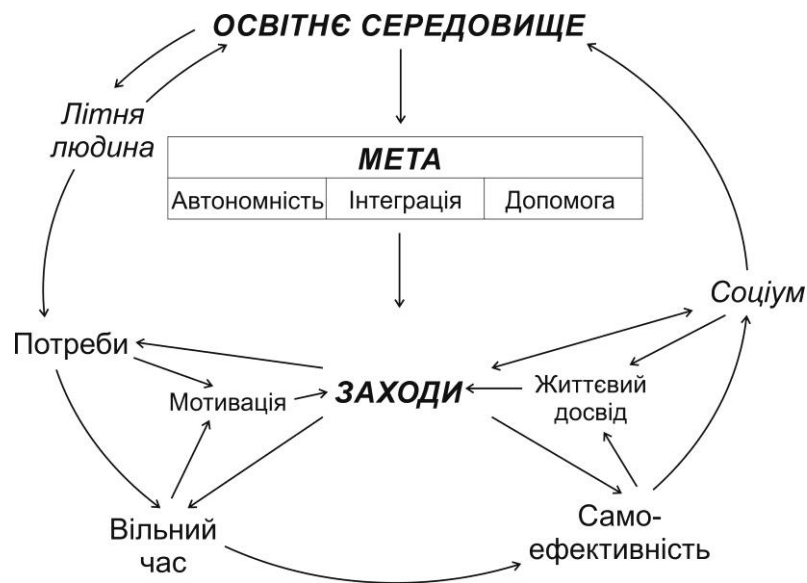


Рис. 2. Модель освітнього середовища для осіб похилого віку

Враховання життєвого досвіду осіб похилого віку сприяє переоцінці власного "Я" поза професійною сферою, дозволяє підвищити повагу до себе, яка досі була пов'язана з професійною діяльністю, а відповідно, знижувалася після виходу на пенсію.

Заходи в рамках освітнього середовища повинні відповідати таким принципам функціональності (зміст навчання повинен сприяти досягненню основних завдань), гнучкості (навчальний план повинен змінюватися відповідно до нових потреб), реальності (відсутність ідеалістичної та утопічної тематики), науковості (надання науково-перевіреної інформації, використання наукової термінології), відповідності цінностям (заходи не повинні заперечувати ідеали, переконання й цінності суспільства, на які вони спрямовані), практичності (заходи повинні надавати можливості для формування й розвитку навичок, які літні люди можуть використовувати поза освітнім середовищем), економічності (витрати повинні бути доступними для осіб похилого віку).

Висновки. Обґрунтовано концептуальні засади забезпечення якості життя осіб похилого віку із застосуванням оздоровчо-рекреаційної технології, основними етапами якої є створення моделі навчального середовища зі здоров'язбережними компонентами, оцінювання умов середовища, формування і вибір засобів, форм і методів реалізації технології; розроблення і проведення оздоровчих та рекреаційних занять, оцінювання результатів технології.

Розроблена модель освітнього середовища для осіб похилого віку враховує принципи автономії (збереження незалежності у прийнятті рішень щодо способу життя), інтеграції (забезпечення повноцінної участі в суспільному житті) та допомоги (створення системи підтримки, що допомагає розвинути нові компетентності, які відповідають викликам сучасного світу, сприяють здоров'ю, активності осіб похилого віку). Заходи в рамках освітнього середовища враховують потреби, вільний час та необхідність підвищення самоефективності осіб похилого віку та відповідають таким принципам функціональності, гнучкості, реальності, науковості, відповідності цінностям, практичності, економічності.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі полягають у розробці комплексних оздоровчо-рекреаційних та превентивних програм для осіб літнього віку.

Використані джерела

1. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореферат дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Олена Валеріївна Андреева ; НУФВСУ. – Київ, 2014. – 44 с.
2. Вовченко І. І. Програмування занять з оздоровчої ходьби для дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного стану : дис. ... канд. наук по фіз. вихованню і спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Інна Іванівна Вовченко. – Київ, 2003. – 205 с.
3. Павлова Ю. Вплив способу проведення вільного часу на якість життя людини / Ю. Павлова, Б. Виноградський, С. Шеремета // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2015. – Вип. 129, Т. 3. – С. 245–249.
4. Павлова Ю. О. Структура якості життя населення / Ю. О. Павлова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – №5 (49). – С. 90–94.
5. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Ю. Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с.
6. Павлова Ю. Якість життя літньої людини: значення здоров'я та рухової активності / Юлія Павлова // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – № 1 (15). – С. 54–61.
7. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів / М. В. Чернявський, О. В. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 3. – С. 30–33.
8. Pavlova Iu. Life quality and physical activity of Ukrainian residents / Iuliia Pavlova, Bogdan Vynogradskiy, Zbigniew Borek, Irena Borek // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15 (4). – P. 809–814.
9. Pavlova Iu. Physical activity of elderly people / Iu. Pavlova, L. Vovkanych, B. Vynogradskiy // Fizioterapia. – 2014. – Т. 22, № 2. – P. 33–39.
10. Prognostication of health-related life quality of Ukrainian residents due to physical activity level / Iu. Pavlova, B. Vynogradskiy, I. Ripak [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16 (2). – P. 418–423.

Pavlova Iu.

CONCEPTUAL PRINCIPLES OF HEALTH-ENHANCING AND RECREATION TECHNOLOGY USING FOR IMPROVING LIFE QUALITY OF POPULATION (ON THE EXAMPLE OF ELDERLY PEOPLE)

The theoretical and methodological principles of health-enhancing and recreational technology for the providing of life quality of elderly people were substantiated. The main stages of this technology are creation of the model of an educational environment with health preserving components, the evaluation of environment condition, formation, and choice of forms and methods of implementation of the technology, development and implementation of health enhancing training, the evaluation of results.

The complex of features that characterize the degree of efficiency of the developed concept was developed. The main criteria of efficiency were divided into three groups and were defined as short-term, medium-term and long-term.

The short-term criteria include the providing of services realization, the formation of a product of appropriate quality (performance criteria), the satisfaction of request and needs of beneficiaries (criteria of eligibility and significance), the consideration of consumer request and implementation of some modification according to them (the criterion of flexibility). The medium-term criteria characterize the performance and development of the system that indicates the appropriate ratio of spent efforts to obtained results, and the ability of technology to change its' value and place within the created environment. The long-term criteria describe the accordance of the system within social values and the interest of individual.

The model of the educational environment for the elderly people was based on the principles of autonomy, integration, and assistance. It was directed to the protection of independence in decision making, enabling of full participation in public life, a creation of special support systems for the developing of new competencies for the adaptation to the modern world, health preservation and increasing of social activity. The educational environment helps to adapt to rapid changes in the environment, takes into account the needs and experiences of elderly.

Key words: *quality of life, health, recreation, technology, model, elderly people.*

Стаття надійшла до редакції 11.01.2017 р.