

УДК 796.012.2-053.9

## МОТИВАЦІЙНІ ЧИННИКИ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Гакман А.В., Байдюк М.Ю.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Фізична активність – найважливіша передумова збереження функціональної здатності старіючого організму. На щастя, існує один простий спосіб навіть у такому віці покращити своє здоров'я, знову відчувати радість та бажання жити. Потрібно просто почати більше рухатися, займатися легкими фізичними вправами. У той же час при призначенні оздоровчої тренування особам зрілого та похилого віку слід враховувати вікові зміни – зниження функціональних можливостей (резервів функцій), реактивності, еластичності і міцності опорно-рухового апарату, ослаблення відновних процесів та ін. Знижуються також можливості адаптуватися до вправ, головним чином швидкісного і силового характеру.

**Ключові слова:** похилий вік, рекреація, фізичні вправи, рухова активність, мотиваційні чинники.

**Постановка проблеми.** В Україні, як і в багатьох країнах високого рівня розвитку, за останні роки, значно зросла кількість людей похилого віку. Підтримка життєвої позиції людей поважного віку в освітньому просторі фітнес-клубу 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. Те, що в даний час називається клубом, по суті своїй не є клубом, оскільки не відповідає клубній формі організації, яка передбачає єдність ідеології і культури, співвіднесення якості життя і здоров'я, наявність просвітництва, освіти, благодійності та ін.

У програмах фітнес-клубів не відводиться значну роль педагогічному компоненту, яка є визначальною для досягнення ефективності освітнього процесу. Згідно дослідженням А. В. Белорусової, О. Андреевої [1; 5; 6; 7], недостатню увагу приділяється створенню позитивної моделі розвитку оздоровчого середовища. Спеціальних програм для збереження здоров'я і стимулювання активної життєвої позиції літніх людей поки не запропоновано, надзвичайно рідко впроваджуються інновації, спрямовані на підтримку афективно-емоційної сфери літніх людей. У фітнес-технологіях практично відсутні розробки, що передбачають інтеграцію міждисциплінарних зав'язків, що сприяє саморозвитку особистості літньої людини. Зазначені методичні упущення, швидше за все, обумовлені тим, що фітнес-програми розраховані в основному на клієнтів молодого і середнього віку, які, на відміну від літніх людей, є платоспроможними і основну мету заняття бачать у набутті «красивого тіла».

У дослідженнях І. В. Петрова, К. А. Рямова [11; 12] відзначається, що низька платоспроможність пенсіонерів є основним обмежувачем для відвідування ними фітнес-клубів (кількість літніх людей, що займаються у фітнес-клубах, не перевищує 3-7% від загального числа тих хто займається).

**Мета** – визначити мотиваційні фактори до рекреаційно-оздоровчої діяльності осіб похилого віку.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Проводячи дослідження, американські дослідники Університету Case Western Reserve, в якому взяло участь біля 300 добровольців у віці 65-94 роки, довели, що фізична активність значно покращує якість життя [2].

До таких же висновків прийшли і норвезькі вчені. Спостерігаючи за 5700 людьми так званого «золотого віку», вони довели, що ті, які виконували фізичні вправи не менше 3-х годин на тиждень, в середньому, жили, на 5 років довше за своїх однолітків, котрі вели малорухливий спосіб життя [10].

Сформована в кінці ХХ століття система організації дозвілля за кордоном свідчить про те, що це, в першу чергу, величезна матеріально-технічна база вільного проведення часу, яка включає установи мистецтва, танцювальні зали, стадіони, національні парки, готельно-туристичний сервіс і найрізноманітніші центри дозвілля – від дитячих зоопарків і майданчиків до клубів пенсіонерів. Основним способом рекреаційно-оздоровчої діяльності у Західній Європі та США є створення великої кількості різноманітних клубів, програм, оздоровчих заходів для людей похилого віку. Їх мета – створити сприятливі умови для трудової діяльності людини, для подальшого професійного й творчого розвитку, спілкування з ровесниками [9].

Останнім часом розробники політики, щодо стимулювання здорового способу життя стали приділяти підвищену увагу поведінковим факторам, які впливають на прийняття людьми рішення про зміну стилю і способу життя, справедливо вважаючи, що знання даних детермінант і їх облік при виробленні відповідних заходів державної політики дозволить надати реалізованим заходам більш цілеспрямований характер і підвищити їх результативність [4].

До групи внутрішньо-особистісних мотивів в першу чергу відноситься поліпшення здоров'я. Про це свідчать дані опитувань літніх людей різних країн, які взяли участь в різних програмах рухової активності. Серед чинників, що спонукали їх взяти участь в подібних програмах, більшість респондентів вказували занепокоєння за здоров'я і виділяли функціональні мотиви, пов'язані з енергією, контролем маси тіла, силою, балансом, а також факторами, пов'язаними із боротьбою з різними [3].

В окремих дослідженнях був виявлений зворотній причинно-наслідковий зв'язок між станом здоров'я і способом життя. Так, деякі учасники програм рухової активності відзначали, що покращення здоров'я стимулює їх займатися фізичними вправами, інші, навпаки, говорили про те, що вони стали б фізично активними, якби їх здоров'я було.

Таблиця 1  
**Фактори, які спонукають людей похилого віку до активізації способу життя**

| Групи факторів                     | Характеристика  |
|------------------------------------|---|
| Внутрішньо-особистісні мотиви      | Поліпшення здоров'я (фізичного і психічного), боротьба з захворюваннями, зниження ваги, підвищення загального самопочуття, задоволення від фізичної активності, її змагальний характер  |
| Між-особистісні мотиви             | Підтримка сім'ї, колег, друзів, зустрічі з новими людьми, спілкування в процесі тренувань   |
| Мотиви, що діють на рівні спільнот | Організаційні стимули: характер програми (колективні заходи, музичний супровід), параметри навколишнього середовища, мотиваційні інтерв'ю. Фінансові стимули: винагорода за участь в програмі, безкоштовні програми або програми з низькою ціною, волонтерство. |

Внутрішньо-особистісні мотиви, крім поліпшення здоров'я, найчастіше літні респонденти називали отримання задоволення від занять фізичними вправами, а також змагальний характер.

Наступна група – міжособистісні мотиви. Дослідження показують, що соціальна підтримка членів сім'ї, з боку друзів, колег літньої людини також є важливим фактором, мотивуючим літніх людей займатися фізкультурою і спортом. Причому, нерідко, фактор соціальної підтримки опинявся другим за значимістю після фактора поліпшення здоров'я [8].

Інша група факторів, що стимулюють людей похилого віку, бути фізично активними – це фактори, що діють на рівні спільнот. Один з них – характер програми. Так, різні дослідження відзначають важливість групових програм рухової активності. Опитування літніх людей, що беруть участь в подібних програмах, показали, що одним із стимулів, що спонукали їх прийняти рішення про участь в груповому заході, стали такі фактори, як можливість знайомства з новими людьми та приємне спілкування в процесі занять [7].

Отже, детермінанти рухової активності осіб старшого віку є досить великими. Як показують дослідження, на багато з них може бути надано позитивний зовнішній вплив як через облаштування навколишнього середовища відповідно до потреб літніх людей, так і через організацію відповідних програм з урахуванням виявлених факторів.

Для визначення мотивації людей похилого віку до рекреаційно-оздоровчої діяльності нами був складений опитувальник, який складався з 23 питань.

Тестовий опитувальник складався з питань: про стан здоров'я; рівень рухової активності; кількість занять на тиждень, які відвідують респонденти; що мотивує до занять оздоровчою діяльністю; в яких умовах хотіли б займатися та ін.

Аналізуючи результати отримані в ході дослідження нами встановлено, що більшість опитаних респондентів (68%) нажалі хворіли або хворіють важкими захворюваннями (рис. 1).

Стан здоров'я тих хто займається повинен постійно контролювати лікар. Незалежно від віку систематичний медичний огляд є обов'язковий для всіх. Це особливо стосується людей старшого віку. І це не завжди тому що, вони частіше

страждають на різні захворювання, а й те, що ці люди можуть переоцінити власні можливості, оскільки інволютивні зміни, що відбуваються в їх організмі, в повному об'ємі не відчуваються. Навіть коли людина не скаржитися на стан здоров'я з віком хімічний склад кісток змінюється, пружність судин зменшується, за рахунок жирової тканини часто зростає вага і т.п. Тому ці зміни не можна не враховувати. Дорослих людей за станом здоров'я розділяють на чотири медичні групи (перш за все, це стосується, людей середнього та старшого віку).

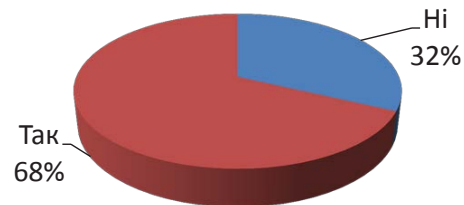


Рис. 1. Кількість респондентів, що перенесли важкі травми чи захворювання

До першої відносяться люди практично здорові, що мають хорошу фізичну підготовленість до занять рекреаційною діяльністю. При належному лікарському контролі ці люди мають змогу займатися різними видами фізичних вправ і приймати участь в різноманітних змаганнях.

В другу групу входять люди з невеликими відхиленнями у здоров'ї, до прикладу з незначними відхиленнями обміну речовин) але лише тоді, коли організм може пристосуватися до таких відхилень, або виконати компенсаторну функцію. Цій групі корисно проводити прогулянки пішки або на лижах, недовготривалі туристичні походи, різні варіанти оздоровчої гімнастики.

Третя медична група складається з осіб з тимчасовими або постійними відхиленнями в стані здоров'я, хоча це перешкоджає їх трудовій діяльності. Фізична підготовленість у цих людей на низькому рівні, що не дозволяє нормально займатися фізичними вправами і вимагають до себе строго особливого підходу.

В четвертій медичній групі – хворі люди, з якими під контролем і наглядом лікаря можна використовувати лікувальну фізичну культуру.

Під час дослідження було виявлено, що респонденти досить рідко займаються організованою рекреаційно-оздоровчою діяльністю. Про те, більше рухової діяльності пов'язана із побутовими справами: хатні роботи, покупки у магазинах та ін. Саме це стало причиною незадоволення досліджуваних їх руховою активністю, що лише 36% опитаних задовольняє їх рухова активність, але більшість 52% лише частково (рис. 2).

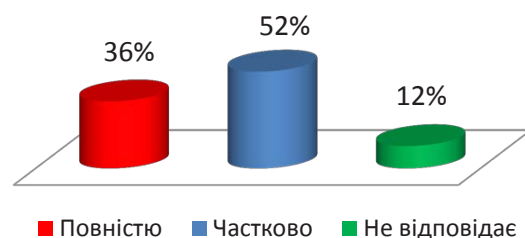


Рис. 2. Наскільки рухова активність відповідає Вашим потребам?



Рис. 3. Кількісний показник домінуючої мотивації осіб похилого віку

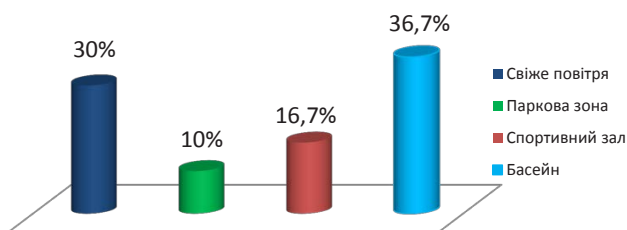


Рис. 4. Умови яким надають перевагу для занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю особи похилого віку

Подальший аналіз дослідження, показує що домінуючою мотивацією серед літніх людей, все-таки, бажання зміцнити здоров'я, він становить

(57%). Найменш важливими, на думку респондентів – руховий голод, бажання порухатися та пограти (5,7%) (рис. 3).

Про те умови в яких би літні люди хотіли б займатись рекреаційно-оздоровчою діяльністю, респонденти зійшлися на двох умовах: «свіже повітря» і «басейн» – 30% і 36,7% відповідно (рис. 4).

**Висновки та перспективи дослідження.** В Україні, як і в багатьох країнах високого рівня розвитку, в останні 10 років значною мірою зросла частина людей похилого віку. Кожний п'ятий належить сьогодні до даного віку. В Україні по даним Інституту демографії нараховується близько 10-11 млн. людей похилого віку.

Рухова діяльність активізує діяльність організму і сприяє не тільки збереженню його біологічних функцій, але і їх удосконаленню, що зумовлює уповільнення темпів інволюції. Цю проблему люди зрілого і старшого віку вирішують як індивідуально на основі власного професійного фізкультурного досвіду, так і в групах здоров'я, фізкультурно-оздоровчих центрах. Фізична рекреація сприяє зникненню дискомфортних відчуттів. Багато видів фізичної рекреації супроводжуються задоволенням від рухової активності.

Основними мотивуючим чинником у людей похилого віку є до рекреаційно-оздоровчої діяльності є «стан здоров'я». Більшість респондентів хотіли б займатися оздоровчою діяльністю на свіжому повітрі або ж у басейні.

## Список літератури:

1. Andreeva O. Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity / Olena Andreeva, Aanna Hakman, Larissa Balatska. – Trends and perspectives in physical culture and sports. – Suchava, 2016. – P. 41-47.
2. Newson R.S. and Kemps E.B. Factors That Promote and Prevent Exercise Engagement in Older Adults. Journal of Aging and Health. – 2007.
3. Nicholson Jr.r. N.R. Social isolation in older adults: an evolutionary concept analysis. Journal of Advanced Nursing. – 2009.
4. McDaid D., Park A.-L., Matosevic T. et al. A Systematic mapping of mechanisms used to fund and pay for mental health services in high income countries. – 2014.
5. 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.
6. 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.
7. Белорусова А.В. Особенности занятий физическими упражнениями с лицами среднего и пожилого возраста. В кн. Учебник инструктора по лечебной физической культуре: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.П. Правосудова. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С. 214-216.
8. Гакман А.В. Аналіз структури мотивів до занять фізичним вихованням студентів гуманітарних спеціальностей Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича / А.В. Гакман // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Випуск 17 / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛГД», 2014. – С. 62-68.
9. 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.
10. Гакман А.В. Закордонний досвід рекреаційно-оздоровчої діяльності у рамках дозвілля з людьми похилого віку / А.В. Гакман, М.Ю. Байдюк // Молодий вчений. – 2016. – № 11. – С. 116-120.
11. Гакман А. Особливості мотивації підлітків 11-14 років до фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних занять / Гакман Анна. – матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання» 12-13 квітня 2012 року. – Дніпропетровськ, 2012 – С. 43-49.
12. Висьневська-Рошковська К. Новая жизнь после шестидесяти / пер. с польск.; общ. ред. и предисл. А.В. Толстых. – М.: Прогресс, 1989.
13. Петрова І.В. Клуб для людини похилого віку: теорія і практика // Посвіт. – 2000. – № 1. – С. 84-89.
14. Рямов К.А. Физическая культура и проблемы здоровьесбережения людей пожилого возраста // Образование в Уральском регионе: науч. основы: тез. доп. III науч.-практ. конф. Екатеринбург, 11-15 апр. 2005 г. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та. – 2005. – С. 133-134.

**Гакман А.В., Байджок М.Ю.**

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

## **ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЖЕЛАНИЕ ЗАНИМАТЬСЯ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**

### **Аннотация**

Физическая активность – важнейшая предпосылка сохранения функциональной способности стареющего организма. К счастью, существует один простой способ даже в таком возрасте улучшить свое здоровье, ощутить радость и желание жить. Нужно просто начать больше двигаться, заниматься легкими физическими упражнениями. В то же время при назначении оздоровительной тренировки лицам зрелого и пожилого возраста следует учитывать возрастные изменения – снижение функциональных возможностей (резервов функций), реактивности, эластичности и прочности опорно-двигательного аппарата, ослабление восстановительных процессов и др. Снижаются также возможности адаптироваться к упражнениям, главным образом скоростного и силового характера.

**Ключевые слова:** преклонный возраст, рекреация, физические упражнения, двигательная активность, мотивационные факторы.

**Hakman A.V., Baidiuk M.Yu.**

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

## **FACTORS AFFECTING THE DESIRE TO ENGAGE IN RECREATIONAL ACTIVITIES IN THE ELDERLY**

### **Summary**

Physical activity – are essential prerequisite for the preservation of functional ability of the aging body. Fortunately, there is one simple way even in this age improve their health, feel again the joy and desire to live. You just need to start to move more, engage in light exercise. At the sometimes, the appointment of health training people mature and older should take into account age-related changes – reducing the functionality (function reserve), reactivity, flexibility and strength of the musculoskeletal system, easing recovery processes, etc., also reduced the possibilities to adapt to exercise, mainly speed and strength of character.

**Keywords:** advanced age, recreation, exercise, physical activity, motivation factors.