

# РЕКРЕАЦІЙНА АКТИВНІСТЬ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ 55–65 РОКІВ

Федорюк О. В.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

**Анотація.** Проаналізовано роль фізичної рекреації та рухової реабілітації у підтримці та зміцненні соматичного здоров'я людей передпенсійного віку. Аналіз наукової літератури вказує, що фізична культура призвана вирішувати важливу соціально-педагогічну проблему формування здорового способу життя людей передпенсійного віку, оскільки впливає на підвищення якості життя людей 55–65 років. Підвищення рекреаційної активності таких людей має вирішити низку медико-біологічних, психофізичних, соціально-психологічних, естетичних завдань. Це обґрунтовує широке застосування рекреаційно-оздоровчих заходів як перспективного напрямку для розкриття людського потенціалу, формування гармонії фізичного, духовного і психічного розвитку особистості людей 55–65 років упродовж передпенсійної трудової діяльності.

**Ключові слова:** рекреаційна активність, соматичне здоров'я, люди 55–65 років.

**Анотація. Федорюк О. В. Рекреационная активность как важный метод сохранения соматического здоровья людей 55–65 лет.** Проанализирована роль физической рекреации и двигательной реабилитации в поддержке и укреплении соматического здоровья людей передпенсионного возраста. Анализ научной литературы указывает, что физическая культура должна решать важную социально-педагогическую проблему по формированию здорового способа жизни лю-

© Федорюк О. В., 2013



дей передпенсионного возраста, поскольку влияет на повышение качества жизни людей в возрасте 55–65 лет. Повышение рекреационной активности таких людей должно решить ряд медико-биологических, психофизических, социально-психологических, эстетических заданий. Это обосновывает использование рекреационно-оздоровительных мероприятий как перспективного направления для раскрытия человеческого потенциала, формирования гармонии физического, духовного и психического развития личности на протяжении трудовой деятельности людей 55–65 лет в течении предпенсионной трудовой деятельности.

**Ключевые слова:** рекреационная активность, соматическое здоровье, люди 55–65 лет.

**Abstract. Fedoryuk O. Recreational activity as an important method of saving somatic health of people 55–65 years of age.** The role of physical recreation and motive rehabilitation in support and strengthening of somatic health of people 55–65 years age is analyzed. The analysis of scientific literature specifies, that a physical culture must decide an important socially-pedagogical problem on forming of healthy method of life of people of people 55–65 years age, as it influences on upgrading life of people in this age. The increase of recreation activity of such people must decide the row of medicine-biological, psycho-physical, socially-psychological, aesthetically beautiful tasks. It grounds the use of recreation –health measures as perspective direction for opening of human potential, forming of harmony of physical, spiritual and psychical development of personality during labour activity of people 55–65 years in the flow of pre-pension labour activity.

**Key words:** recreation activity, somatic health, people 55–65 years.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Згідно з постановою Кабінету Міністрів і Законом України № 3668–VI «Про заходи щодо законодавчого забезпечення реформування пенсійної системи» в Україні протягом 2012–2021 рр. буде підвищуватися пенсійний вік для жінок з 55 років і 6 місяців – у 2012 році, до 60 років – у 2021 році. Другий напрям пенсійної реформи, не залежний від статі людини, стосуватиметься тих, хто увійде в другий рівень накопичувальної пенсійної системи, а їх вихід на пенсію буде відбуватись у 65 років. Уряд сподівається, що завдяки здійсненню реформ зростатиме рівень життя населення, а відповідно й тривалість життя людей. І тоді процес підвищення віку виходу на пенсію сприйматиметься як закономірний і необхідний факт. Однак у 2009 році в Україні середня тривалість життя жінок становила 74 роки, чоловіків – 62 роки і вона має невпинну тенденцію до подальшого зниження. Тому перед сучасною фізичною культурою стоїть нелегке завдання забезпечити достатній рівень соматичного здоров'я населення держави віком 55–65 років для продовження ефективної праці цих людей у різних галузях промисловості [4; 7].

Для цієї мети безперечним і дієвим засобом може слугувати фізична рекреація та рухова реабілітація [3; 8–10]. Рекреаційно-реабілітаційні засоби є ефективним засобом фізичного розвитку людини, зміцнення та охорони її здоров'я, сферою спілкування і прояву соціальної активності людей [12]. Вони впливають на різні сторони людського життя: авторитет і становище в суспільстві, трудову діяльність, на структуру етично-інтелектуальних характеристик, естетичних ідеалів і ціннісних орієнтацій тощо.

У сучасній системі фізичного виховання різних верств населення найбільш актуальною соціально-педагогічною проблемою є формування ціннісної орієнтації на здоров'я, здоровий спосіб життя людей старших вікових груп [2; 15]. Збереження і зміцнення здоров'я, підвищення якості життя і фізичної працездатності людей у період 55–65 років та підготовка їх до продовження професійної діяльності у нових умовах є важливим завданням сучасної ФК [7; 13].

Із входженням України в новий історичний період розвитку, виробленням стратегічного курсу держави на оновлення сфери фізичної культури і спорту та інших сфер суспільного життя особливої значущості набуває проблема освоєння людьми віком 55–65 років цінностей фізичної культури. Результати дослідження ряду авторів [8; 14; 11] вказують, що генерація людей віком 55–65 років, яка за планами уряду України

ще може ефективно вплинути на майбутню країну, залишалася довгий час у потоці культурно-ціннісних криз, які негативно позначилися на їх психофізичному стані (ПФС). Тому фізична рекреація розглядається як важливий засіб збереження соматичного здоров'я (СЗ), профілактики не лише різного роду захворювань, але й розповсюдження шкідливих звичок, які, за даними окремих авторів [1; 2; 5], спостерігаються майже у половини людей старшого віку. На думку S. Clary [15], такий стан ПФС людей у віці 55–65 років збільшує та ускладнює завдання, які покладаються на сферу рекреаційно-оздоровчих заходів. Досвід показує, що результативність цих заходів залишається досить низькою і має тенденцію до подальшого зниження. Як вказує І. Е. Евграфов [7], протиріччя, що утворилося між розумінням необхідності підтримки ПФС на високому рівні і недостатньою розробленістю науково обґрунтованої системи реалізації цього процесу, створило критичну ситуацію, що характерна для сучасної системи фізичного виховання і рекреаційної активності людей у віці 55–65 років.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження є частиною науково-дослідницької роботи кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника в рамках наукової теми «Стан та перспективи розвитку активного туризму в Українських Карпатах» (2007–2012 рр.).

**Мета роботи:** розкрити роль рекреаційної активності у збереженні соматичного здоров'я людей 55–65 років.

Для досягнення мети були використані наступні **методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У науковій літературі існують значні протиріччя щодо вікової періодизації життя людини. Так, за періодизацією Е. Еріксона, вік людини у четверте й п'яте десятиліття відноситься до середнього віку, а після шостого десятиліття років життя – до пізньої зрілості. Отже, за цією класифікацією людей 55–65 років можна віднести до категорії населення на межі середньої й пізньої зрілості. За іншою періодизацією, похилий вік у чоловіків розпочинається з 61 року життя і триває до 74 років, а у жінок з 56 років і до 74 років. Ще одна сучасна періодизація життя людини відносить вік 50–65 років до третього періоду зрілого віку. Цей короткий, і дещо фрагментарний, огляд періодизації віку людини вказує на існування значної розбіжності у віднесенні різного паспортного віку до визначеного періоду пост-

натального онтогенезу. Оскільки наше дослідження визначено завданням вивчення рекреаційної активності людей 50–65 років у рамках пенсійної реформи, то ми будемо відносити їх до передпенсійного віку.

Загальновідомо, що фізичне виховання цих людей є важливим напрямком впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликаного зберегти на достатньо високому рівні їх фізичні, морально-вольові, розумові здібності та професійно-прикладні навички [7].

Фізична культура, як складова частина загальної соціокультурної спадщини, виконує виховну, освітню, оздоровчу, розважальну, військово-трудова функцію, за межами фізичної культури всебічний розвиток людини неможливий. В інтелектуальну складову фізичної культури включаються медико-біологічні основи уявлення про норму здорового способу життя і самого поняття здоров'я; теорія адаптації до навколишнього середовища життєдіяльності (освітнього середовища); теорія виховання і навчання; психологія поведінки і діяльності [1; 6; 10].

Для людей віком 55–65 років фізична культура є найважливішим компонентом підтримки на достатньо високому рівні стану соматичного здоров'я. Будучи складовою загальної культури, вона входить обов'язковим розділом у гуманітарний компонент освіти, значущість якого виявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил [6; 13].

Проблема формування особистості, що визначена у сучасній концепції «Фізична культура – здоров'я нації», передбачає, що одне з чільних місць у цьому процесі займає фізичне виховання. Підтримка соціально-активної особистості викладачів 55–65 років у гармонії з фізичним розвитком є важливою умовою реалізації реформи фізичного виховання у ВНЗ [4].

Процес фізичного виховання у ВНЗ потребує вдосконалення в контексті залучення нових форм та засобів фізичної культури для покращення соматичного здоров'я викладачів 55–65 років. Такий підхід, на думку різних авторів [1; 5; 7; 10], виявився дієздатним інструментом інтенсифікації процесу підвищення рекреаційної активності викладачів у віці 55–65 років, залучення їх до цілеспрямованих занять адаптованих до віку фізичними вправами.

Курс на підвищення рекреаційної активності передбачає комплексне вирішення оздоровчих, психоемоційних і соціально-економічних завдань [2; 5–7]. Говорячи про фізичну культуру у ВНЗ, слід зазначити, що в цю систему входять: неспеціальний, непрофесійний, адаптований до віку спорт, фізична рекреація й рухова реабілітація [7–9]. Реальні цінності таких засобів дозволяють розглядати фізичне виховання різних груп населення у ВНЗ як фундамент психофізичного розвитку і фізичного вдосконалення людей 55–65 років [7; 14]. Формуючи фізичну культуру особистості відповідно до соціального замовлення, фізичному вихованню, яке служить цілям зміцнення здоров'я, фізичного, інтелектуального й духовного вдосконалення викладачів у віці 55–65 років, відводиться першочергова роль [7]. Як зазначають окремі автори [2; 4; 10], формування особистої фізичної культури як елементу загальної культури у старшого покоління відбувається тільки за умов його постійної взаємодії з агентами впливових дій, що робить її важливим чинником процесу продовження активної

трудова діяльність. Інтенсивні інтеракції старшого покоління з основними агентами соціалізації виступають як механізми оволодіння особистою фізичною культурою, де характер спілкування впливає на творчу активність, її мотиваційну спрямованість, на формування базових ціннісних орієнтацій на підвищення рекреаційної активності.

Ефективність засвоєння викладачами цінностей фізичної культури у процесі професійної діяльності значною мірою залежить від ефективності взаємодії двох головних контрагентів – агента-вихователя та агента-вихованця [7].

З одного боку, люди 55–65 років приймають цінності фізичної культури і спорту як елемент загальної культури, а з іншого – фізичне виховання, яке є головним напрямком впровадження фізичної культури, постає як елемент підтримки власної рекреаційної активності на високому рівні. Розвиток особистості у взаємодії фізичного і духовного, фізичного та естетичного виховання ґрунтується на спільній меті – забезпечення гармонійного розвитку людини в сукупності духовного багатства та фізичної досконалості у передпенсійному віці [7; 13].

На процес формування фізичних та духовних інтересів істотний вплив має соціальне середовище і, головне, фізичні та духовні інтереси – це взаємозв'язок гармонії тіла й розуму [2].

Інтереси викладачів 55–65 років у сфері рекреаційної діяльності тісно пов'язані з їх соціальною активністю, на яку суттєвий вплив здійснюють стійкі елементи психічної структури, якими є ціннісні орієнтації. Вони виступають важливими критеріями вільного вибору виду фізичної культури. Знання викладачами ціннісних орієнтацій дозволяє доцільно і з високою ефективністю застосовувати засоби рекреаційної активності, оцінювати результати діяльності і чітко координувати їх у динаміці [5].

Ціннісні орієнтації виражають сукупність відношення особи до фізичної культури в житті і професійній діяльності, вони формуються у процесі засвоєння особою соціального досвіду і відображаються в її цілях, переконаннях, ідеалах, інтересах. Отже, формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя має першочергове значення для підтримки високої рекреаційної активності [13].

Як відзначає Г. Н. Голубева [4], у сучасному суспільстві відношення до рухової активності може розглядатись як один з показників загальної культури людини. У ході досліджень, проведених І. Е. Евграфовим [7], виявлено відсутність у викладачів прагнення повною мірою використовувати заняття адаптованою до віку фізичною культурою і спортом для розвитку фізичних якостей, умінь, навиків, з метою підвищення фізичного і духовного потенціалу. Це свідчить, що можливості фізичної культури як засобу розвитку, підтримки і вдосконалення працездатності ще не отримали належної оцінки в людей передпенсійного віку та знаходяться здебільшого поза сферою їх інтересів [2; 4]. Загальновідомо, що заняття адаптованими до віку фізичною культурою і спортом позитивно впливають на формування у викладачів здорового способу життя, їх духовного і фізичного розвитку. Крім цього, фізичні вправи також зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують високу фізичну і розумову працездат-

ність. Багаторічна педагогічна, психологічна і медична практика свідчать, що заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на вольові якості людини, тому що лише переборюючи труднощі у повсякденному житті можна виховати силу волі [8; 9].

Ю. А. Колесник зазначає, що особливе значення у процесі підтримки фізичних та духовних інтересів особистості викладачів 55–65 років має організація рекреаційної діяльності і адаптованих до віку спортивно-масових та оздоровчих заходів [10]. Такі спортивні змагання дають можливість викладачам підпорядкувати свої інтереси інтересам колективу, спільними зусиллями досягати поставленої мети, вірно оцінювати свої сили, відчувати себе частиною колективу тощо. Задоволення інтересу від поставленої мети підвищує та прискорює цілеспрямованість для досягнення високого рівня рекреаційної активності [6].

Однак Г. Н. Голубева зазначає, що більшість викладачів знають про позитивний вплив фізичної культури і спорту на індивідуальне здоров'я і фізичну підготовленість людини, проте ці знання ще не є для них стимулом до активних занять різними формами фізичних вправ [4]. І. Г. Кривець (2009) зазначає, що у викладачів, залучених до систематичних занять адаптовано до віку фізичною культурою та спортом, які виявляють у них достатньо високу активність, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість поведінки, спостерігається високий життєвий тонус. У них вища емоційна стійкість, витримка, їм більш притаманний оптимізм, енергія, серед них значно більше наполегливих, рішучих людей, які вміють повести за собою колектив. Ці дані підкреслюють великий позитивний вплив систематичних занять фізичною культурою й спортом на характерологічні особливості викладачів [10].

Фізична підготовленість виступає не тільки як особова, але й як соціальна цінність. Фізична досконалість відображає такий ступінь фізичного розвитку людини, її рухових навичок та вмінь, який дозволяє більш повно реалізувати свої творчі можливості. Тому фізична досконалість є не просто бажаною якістю, але й необхідним елементом особистості викладача

передпенсійного віку, необхідною умовою будівництва й розвитку суспільних відносин. Адаптована до віку фізична культура об'єктивно є сферою масової самодіяльності. Вона виступає найважливішим фактором становлення активної життєвої позиції тому, що соціальна активність, яка розвивається на її основі, переноситься на інші сфери життєдіяльності, наприклад, фізичну рекреацію [7; 9].

Цілісність особистості викладача передпенсійного віку виявляється, перш за все, у взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил організму підвищує резерви здоров'я, створює умови для підвищення рівня рекреаційної активності [1; 9].

#### Висновки:

1. Процес фізичного виховання у ВНЗ потребує вдосконалення у контексті залучення нових форм та засобів фізичної культури для покращення соматичного здоров'я викладачів 55–65 років.

2. Фізична культура є необхідною складовою способу життя людей передпенсійного віку і має бути спрямована на вирішення низки медико-біологічних, психофізичних, соціально-психологічних, естетичних завдань.

3. В умовах реалізації пенсійної реформи досить перспективним є формування рекреаційно-оздоровчої системи фізичного виховання, спрямованої на розкриття людського потенціалу, формування гармонії фізичного, духовного і психічного розвитку особистості впродовж трудової діяльності людей 55–65 років.

4. Підвищення рекреаційної активності за рахунок адаптованої до віку фізичної культури змінює стереотип режиму дня, підвищує фізичну підготовленість і життєвий тонус, які є основою для зміцнення соматичного здоров'я людей передпенсійного віку.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження можуть бути спрямовані на пошук шляхів вдосконалення системи фізичного виховання в умовах виробничого колективу для підвищення рекреаційної активності.

#### Література:

1. Вретельник Е. Н. Физиологическая оценка изменений сердечно-сосудистой системы в процессе адаптации к физическим нагрузкам у лиц различного пола и возраста / Е. Н. Вретельник, Г. С. Козупица // Актуальные проблемы человекознания в сфере образовательной деятельности. – СПб., 2000. – С. 19–21.
2. Герасимчук А. А. Значение физического воспитания в формировании гармонически развитой личности / А. А. Герасимчук // Матеріали доповідей конференції «Сучасна інформаційна Україна: інформатика, економіка, філософія». – Донецьк, 2008. – Т. 1. – С. 187–192.
3. Головач І. Аналіз підходів щодо визначення поняття «екологічний туризм» // І. Головач // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теор. журн.] – Харків: ХДАФК, 2010. – № 1. – С. 12–15.
4. Голубева Г. Н. Содержание двигательной активности в зависимости от уровня и формы организации / Г. Н. Голубева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – Т. 1, № 2. – С. 12–18.
5. Друзь В. А. Медико-биологические основы контроля за физическим развитием населения / В. А. Друзь, Я. И. Пугач, С. С. Пятисоцкая // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теор. журн.] – Харків: ХДАФК, 2010. – № 3. – С. 115–119.
6. Завидівська Н. Н. Соціалізація у фізкультурно-оздоровчій освіті: трактування понять, проблеми, перспективи / Н. Н. Завидівська, І. В. Ополонець // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 12. – С. 48–51.
7. Евграфов И. Е. Оптимизация двигательной активности работников предприятий / И. Е. Евграфов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2008. – Т. 12, № 7. – С. 20–26.
8. Іващенко Л. Я. Програмування занять оздоровчим фітнесом / Л. Я. Іващенко, А. Д. Благий, Ю. А. Усачев. – К.: Науковий світ, 2008. – 197 с.
9. Киселёва Е. А. Научное обоснование авторской физкультурно-оздоровительной программы для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Е. А. Киселёва, Д. Р. Канцерова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2007. – Т. 1, № 2. – С. 1–6.
10. Колесник Ю. А. Использование средств физической культуры с целью улучшения психоэмоционального состояния и повышения работоспособности / Ю. А. Колесник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 5. – С. 124–128.



11. Олейник Н. А. Современные проблемы человека в алгоритме его здоровья / Н. А. Олейник, В. П. Зайцев, Т. В. Бондаренко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] – Харків : ХДАФК, 2007. – № 12. – С. 340–344.
12. Романенко Я. М. Якість життя як сучасна проблема реабілітології / Я. М. Романенко, Ю. О. Лянной // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] – Харків : ХДАФК, 2010. – № 4. – С. 91–95.
13. Физическая культура как составляющая часть здорового образа жизни / [З. С. Архангородский, Л. Д. Вострокнутов, В. В. Ерёменко и др.] // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] – Харків : ХДАФК, 2010. – № 1. – С. 173–176.
14. Шейко Л. В. Особенности мотивов выбора оздоровительного плавания мужчинами 50–60 лет на занятиях в группах здоров'я / Л. В. Шейко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] – Харків : ХДАФК, 2010. – № 3. – С. 26–30.
15. Clary S. Effects of ballates, step aerobics, and walking on balance in women aged 50–75 years / S. Clary, C. Barnes, D. Bemben // J. Sports Sci. Med. – 2006. – № 5. – P. 390–399.