

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

РЕКРЕАЦИОННЫЕ ИГРЫ В СТРУКТУРЕ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Елена Андреева, Александра Благий

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины



Анотація

У статті представлено особливості використання рекреаційних ігор у дозвілевій діяльності дорослого населення, доповнені дані про організацію рекреаційної діяльності дорослого населення, виявлені основні причини, що перешкоджають заняттям руховою активністю, фактори, що впливають на формування мотивації до занять із використанням рекреаційних ігор, запропоновані практичні рекомендації з проведення рекреаційних ігор у культурно-дозвіллевих заходах дорослого населення.

Ключові слова: рекреаційні ігри, дозвіллева діяльність, особи зрілого віку

Annotation

This paper describes features of the use of recreational games in leisure activities of adult population, supplements the data on the organization of recreational activity of adult population, identifies the main obstacles to participation in physical activity and factors affecting the formation of motivation to engagement in activity with the use of recreational games, offers practical recommendations for the use of recreational games in cultural and leisure activities of adult population.

Key words: recreational games, leisure activity, adult people.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Развитие общества тесно связано с увеличением досуга людей и изменением его содержания. В современном технократическом мире, где все большие темпы набирает интенсификация труда, ускоряется ритм жизни, ухудшается экологическая обстановка, у людей все чаще наблюдаются эмоциональные срывы, физические и психические расстройства. В связи с этим ключевое значение приобретает сфера восстановления и воспроизводства физического и психического здоровья человека, в том числе, через систему рекреации и досуговую занятость [2,6].

Досуговая деятельность человека прежде всего связана с рекреацией. Полноценный отдых играет большую роль в восстановлении сил человека, оптимизации состояния его здоровья и профилактике психоэмоциональных стрессов [3,9,10]. Анализ специальной литературы выявил, что большое значение для жизнедеятельности человека имеет качество и продолжительность отдыха [2,3,4]. По данным исследователей только 12% людей умеют рационально организовывать свой досуг [1,9]. На основании данных государственной службы статистики Украины за 2012 год, на использование свободного времени лица старше 20 лет отводят 4,9 часа. Более половины этого времени (3,6 часа) тратит-

ся на просмотр телевизионных программ, в то время только 19 минут было использовано на активное участие в спортивных и физических упражнениях. Поэтому в современном обществе возникает острая потребность в правильной организации досуга. Наиболее эффективными в этом плане являются рекреационные игры, широкий выбор которых позволяет учитывать рекомендации по нормированию нагрузок для данной возрастной группы, подобрать адекватные уровню подготовленности занимающихся. Игровой характер используемых средств позволяет повысить эффективность занятий, и в то же время, создает благоприятный эмоциональный фон [5]. Игровая деятельность носит универсальный характер, она притягивает к себе людей практически всех возрастов и социального положения. Диапазон игровых видов досуга широк и многообразен. Многочисленные наблюдения за практикой подготовки и проведения культурно-досуговых мероприятий свидетельствует о том, что их успех в значительной мере зависит от включения в их структуры игровых блоков, стимулирующих у людей стремление к состязательности, импровизации и изобретательности.

В современной научно-практической литературе достаточно много внимания уделяется использованию рекреационных игр в практике физического воспита-



ния школьников, студентов и сравнительно небольшое количество – занятиям с людьми зрелого возраста. Так, В.О. Нагорной разработана программа рекреационных занятий для лиц зрелого возраста с использованием средств бильярда [7]. К.Г. Пацалюк представил технологию рекреационной деятельности боулинг-клубов, в основу которой положен алгоритм построения программы рекреационно-оздоровительных занятий боулингом [8]. Вместе с тем, количество исследований, посвященных разработке программ занятий с использованием рекреационных игр для лиц зрелого возраста, остается сравнительно небольшим, что обуславливает актуальность исследования.

Исследования выполнены согласно Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 гг. по теме “Усовершенствование научных основ спорта для всех, фитнеса и рекреации” (номер государственной регистрации 0111U001735) и теме “Исторические, теоретико-методологические принципы формирования рекреационной деятельности разных групп населения” (номер государственной регистрации 0112U007808).

Целью работы является выявление особенностей использования рекреационных игр в структуре досуговой деятельности лиц зрелого возраста.

Для решения поставленной цели использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение данных специальной литературы, метод сравнения и сопоставления, метод системного анализа, педагогические, социологические методы исследования, методы оценки объема двигательной активности, методы математической обработки данных.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью выявления досуговых предпочтений взрослого населения нами было проведено анкетирование лиц

зрелого возраста, которое показало, что более половины опрошенных имеют сидячую работу, вследствие чего 76 % респондентов постоянно испытывают усталость в конце рабочего дня.

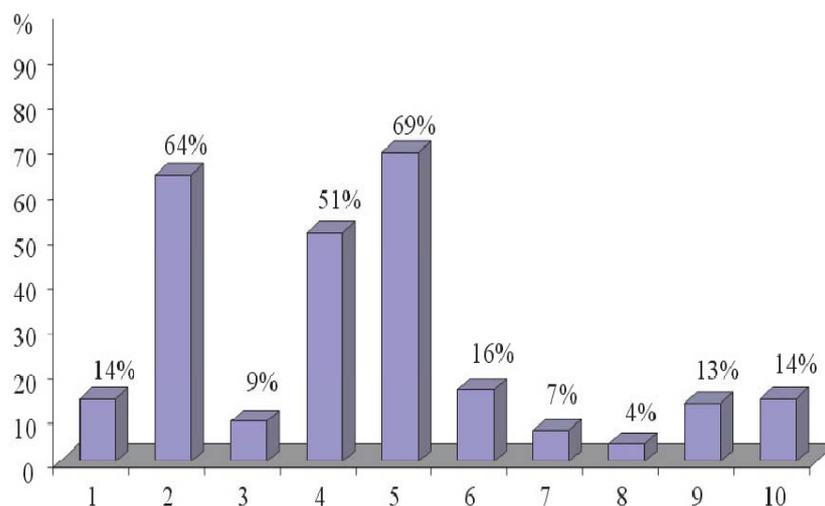
На вопрос «Как Вы проводите свои выходные?» – 80% выбрали варианты – уборка квартиры, закупка продуктов и приготовление пищи (примечательно, что доля женщин задействованных в этом виде деятельности значительно выше, чем мужчин), 97% – проводят выходные за просмотрами телепрограмм и поиском информации в интернете, больше половины – выбирают для себя пассивный отдых. В ходе исследования было обнаружено, что в структуре двигательной активности преобладает сидячий уровень. Средние показатели индекса двигательной активности за сутки колебались в пределах 1800,40-1925,25 ккал, что говорит о низком уровне двигательной активности респондентов.

На вопрос «Чувствуете ли Вы себя отдохнувшими после выходных?» – практически все дали от-

рицательный ответ, а активному отдыху ежедневно уделяют время только 14% опрошенных, но, в тоже время, больше времени активному досугу хотели бы уделять 72% респондентов.

К причинам, которые мешают заниматься рекреационной деятельностью 64% отнесли большую нагрузку на работе, 51% опрошенных не имеют возможности оплачивать занятия, 69% – не хватает свободного времени (рис. 1).

Исследование содержательного наполнения досуга открывает значительные возможности для обогащения и актуализации рекреационной деятельности согласно реальным запросам разных социально-демографических групп. Поэтому в процессе исследования были изучены наиболее популярные среди людей зрелого возраста виды занятий. Большинство респондентов предпочитают виды двигательной активности, которые не требуют существенных материальных затрат, носят эпизодический характер и имеют выраженный рекреационный



1 – отсутствие групп, которые меня устраивают; 2 – большая нагрузка на работе; 3 – отсутствие поддержки со стороны родных; 4 – нет возможности оплачивать занятия; 5 – недостаток времени; 6 – отсутствие необходимых для занятий знаний; 7 – отсутствие спортивной одежды; 8 – отсутствие друзей, с которыми можно было бы заниматься; 9 – отсутствие желания заниматься; 10 – свой вариант.

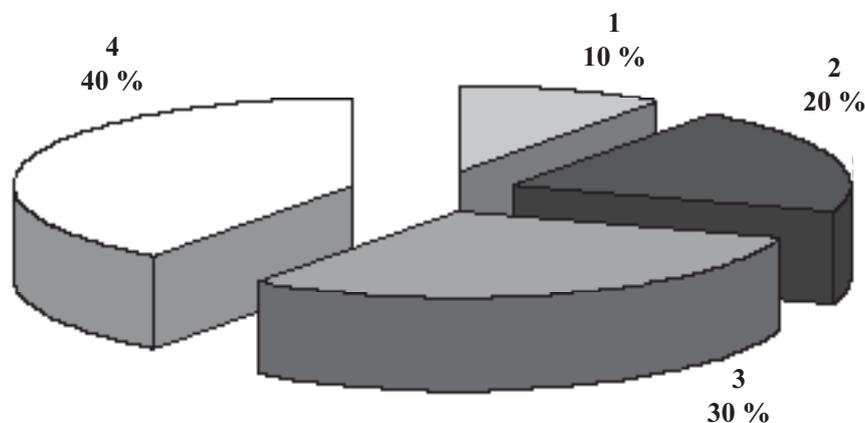
Рис. 1. Причины, которые мешают заниматься рекреационно-оздоровительной деятельностью.



эффект. Приоритетными занятиями на досуге являются пешие прогулки, посещение водных объектов с семьей или друзьями, продуктивная рекреация. Значительное число респондентов зрелого возраста отдают предпочтение рекреационным играм и развлечениям. Инновациями в игровой деятельности являются ролевые игры, квесты, офисные игры, спортивная анимация, интеллектуальные игры. Существует большое разнообразие видов квестов: фотоохота, фотоэкстрим, кэшинг, мокрые войны, точки (увлекательно-познавательное автомобильное ориентирование с элементами игр), схватки (городская приключенческая игра). К офисным играм относят: офисный настольный теннис, мини-гольф, мини-квесты по офису, гонки на офисных стульях, игры типа «Тайный поклонник» и др.

Установлено, что рекреационные игры, развлекательные и анимационные мероприятия являются одними из предпочитаемых видов занятий для женщин (23,7 %) и для мужчин (50,0 %). Среди многих факторов повышения популярности физической рекреации в Украине нужно отметить расширение материально-технической базы и создание специализированной индустрии рекреации, связь со средствами массовой информации, заботу о здоровье, повышении цен на медицинское обслуживание. Большинство опрошенных респондентов выбирают рекреационные занятия из-за выраженного наличия комфортного психоэмоционального состояния от занятий, отсутствия регламентации по использованию средств рекреации, техники выполнения двигательных действий, нормативов, условий проведения и форм занятий, отсутствия ограничений по возрастным, половым и функциональным признакам, высокую вариативность рекреационной деятельности в течение года от одноразовых до регулярных занятий.

Данные опроса свидетельствуют, что в рекреационных играх, анимационных мероприятиях участвовали 30% респондентов, 8% – периодически участвовали, 3% постоянно участвуют, 41% – не участвовали в подобного рода занятиях в последнее время (рис. 2).



1 – неоднократно; 2 – периодически участвую;
3 – постоянно участвую; 4 – нет, не участвовал(а).

Рис. 2. Использование респондентами рекреационных игр в досуговой деятельности

Большее половины опрошенных (61%) принимали участие в разнообразных рекреационных играх, 20% – не выявили такого желания, 19% – затруднились ответить. На вопрос о месте проведения занятий рекреационно-оздоровительной деятельностью – 23% выбрали занятия дома, самостоятельно, 31% – в местах массового отдыха, и 48% – на природе, что подтверждает современные мировые тенденции о необходимости разработки «Outdoor программ».

Выбор респондентами игровых занятий на досуге характеризуется такими критериями как: доступность, активность, прогрессивность, состязательность, эмоциональная приподнятость, адаптивность, импровизационность, добровольность, креативность, удовольствие.

Условиями для осуществления специально организованной игровой деятельности являются: наличие свободного времени для

досуга; мотивация к игровой деятельности; соответствующий уровень материального обеспечения взрослого населения, наличие системы культурно-досуговых институтов, деятельность добровольных досуговых объединений.

Для привлечения взрослого на-

селения к досуговой деятельности необходимо учитывать внешние и внутренние факторы, влияющие на формирование их мотивации. Нами обобщены рекомендации к организации рекреационных игр с лицами зрелого возраста:

- игровые технологии должны быть подобраны в соответствии с потребностями, интересами и возможностями разных групп населения;

- необходимо создание комфортной культурно-досуговой среды;

- для привлечения взрослого населения к игровой деятельности важна роль средств массовой информации. Создание разных видов социальной рекламы, проведение телевизионных шоу, призванных популяризировать рекреационные игры среди взрослого населения;

- используемые в досуговой деятельности взрослого населения игры должны быть разнообразным, интересным, носить



развлекательный и ненавязчивый характер;

– необходимо постоянное обновление и расширение форм игровой деятельности разработка и распространение новых технологий досуга;

– повышение качественного уровня досуговых мероприятий путем внедрения новых, нетрадиционных форм развлечения и широкого их выбора. Создание банка идей и центра инициатив;

– для проведения рекреационных игр использование парковых зон, непроезжих улиц, офисов и т.д.;

– организация досуговых объединений, взаимодействие их с другими типами учреждений культуры, отдыха, спорта для обеспечения эффективности, качества и интенсивности работы всей сферы досуга в целом.

Выводы

Анализ полученных данных свидетельствует о низком уровне двигательной активности лиц зрелого возраста (отмечено преобладание малого и сидячего уровня), наличии постоянных стрессов. В то же время ответы респондентов демонстрируют возрастающий интерес к инновационным видам досуговой деятельности с использованием рекреационных игр. Установлено, что рекреационные игры, развлекательные и анимационные мероприятия являются одним из приоритетных видов занятий для 23,7 % женщин и для 50,0 % мужчин. Результаты исследования позволили расширить имеющиеся представления о досуговых предпочтениях лиц зрелого возраста, выявить особенности использования рекреационных игр в досуговой деятельности взрослого населения. Представлены рекомендации по организации рекреационных игр с людьми зрелого возраста.

Перспективы дальнейших исследований. Исследования будут направлены на разработку рекомендаций по организации досуговой деятельности лиц зрелого возраста с использованием рекреационных игр. Результаты исследований могут быть использованы при разработке «Outdoor программ» в практике работы фитнес-центров, при разработке программ спортивной анимации в практике работы «ивент-агентств».

Литература:

1. Андреева О.В. Чинники, що детермінують рекреаційну активність осіб зрілого віку / О.В. Андреева, К.Г. Пацалюк // Слобожанський науково-спортивний вісник: збірник наукових статей/ ХДАФК. - Харків: [б. в.], 2008. - Вип. 4. - С. 31-34.
2. Гониянц С. А. Физическая культура взрослого населения: взгляд из прошлого в настоящее и будущее/ С. А. Гониянц // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. - Москва, 2009. - №09. - С. 55-57.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. / Т. Ю. Круцевич, Г.В.Безверхня - Київ: Олімпійська література, 2010. - 248 с.: іл.
4. Лавриненко И.М. Комплексная методика рекреационных занятий для женщин 35-45 лет / И.М. Лавриненко, О.Е. Лихачев // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. - Москва, 2009. - №02. - С. 18.
5. Лихачев О.Е. Рекреационные занятия спортивными играми с мужчинами зрелого возраста / О.Е. Лихачев, А.Н. Жуков, О.П. Павлова // Теория и прак-

тика физической культуры: Научно-теоретический журнал. - Москва, 2005. - №07. - С. 46-48

6. Манучарян С.В. Физическая рекреация и физкультурно-оздоровительный досуг: проблема и теоретический взгляд / С.В. Манучарян, В.П. Зайцев, С.И. Крамской // Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: 1 международная научная конференция (25 ноября 2008 года)/ ред. С.С.Ермаков; Харьковская ГАДИ. - Белгород; Красноярск; Харьков, 2008. - С. 69-74.
7. Нагорна В.О. Побудова рекреаційних занять з пул-більярду для осіб зрілого віку : дис. ... наук. ступ. канд. наук : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.О. Нагорна ; НУФВСУ. – 2008. – 200 с.
8. Пацалюк К. Оцінка ефективності впровадження рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих клубах / Костянтин Пацалюк, Олена Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 51–56.
9. Приступа Є. Концепції вільного часу людини, як важливої категорії рекреації / Є. Приступа, А. Жепка, В. Лара, Є. Гура // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: збірник наукових праць/ ред. С. С. Єрмаков; ХДАДМ (ХХІІІ). - Харків, 2007. - №01. - С. 106-112.
10. Фурманов А. Г. Физическая рекреация. Активный отдых, спорт для всех, оздоровление, туризм: учебное пособие для студентов вузов по специальности “Туризм и гостеприимство”. - Минск: МЕТ, 2009. – 496 с.: ил.

