

ФІТНЕС-КЛУБ ЯК ФОРМА АКТИВІЗАЦІЇ ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ ЛІТНЬОЇ ЛЮДИНИ



Гакман Анна

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Аннотация

Решение проблемы сохранения активной жизненной позиции пожилых людей необходимо искать в сфере досуга. Это обусловлено тем, что в пожилом возрасте в большинстве случаев меняется структура жизнедеятельности. Из-за прекращения трудовой деятельности, из нее могут полностью выпадать образовательная и профессионально-трудовая сферы, а бытовая – значительно сокращаться из-за прогресс в медицинском и бытовом обслуживании. Все это приводит к значительному увеличению объема свободного времени. В этих условиях деятельность фитнес-клубов должна быть ориентирована на использование собственных резервных возможностей клиентов и активизации жизненной позиции. Необходимость сохранения активной позиции пожилых людей нашли отражение в их отношении к фитнес-клубам. Выявлено в исследуемых уровень тревожности, возникающей во время посещения фитнес-клуба. Определены проблемы, мешающие пожилому человеку более продуктивно заниматься в клубе. Предложенные отдельные особенности проведения фитнес-занятий с пожилыми людьми.

Ключевые слова: фитнес-клуб, пожилой возраст, жизненная позиция, досуг.

Annotation

The solution of saving the active social life of older people must be sought in the field of entertainment. This is due to the fact that the elderly in most cases, are changing the structure of life. It may completely fall out educational and professional labor sphere and domestic after termination of employment - significantly shrink due to advances in medical and consumer services. Everything leads to a significant increase of free time. The activities of fitness clubs should focus on the use of their reserve capacity and enhance customer life position under these conditions. The need to preserve the active position of older people are reflected in their attitude to fitness clubs. Discovered in the investigated level of anxiety that occurs during access to the fitness club. The problems that hinder elderly person to engage more productively in the fitness clubs. Proposed features of individual fitness sessions with the elderly.

Keywords: fitness club, age, lifestyle, leisure.

Постановка проблеми. Якість життя будь-якої людини в значній мірі обумовлена особливостями її життєвої позиції, сутністю якої є «спрямованість життєдіяльності особистості» [12]. Життєва позиція визначає ступінь оптимізму світосприйняття і може активізувати чи пригнічувати прояв соціальної активності. Вона обумовлена властивим суспільству складом моральних цінностей, особливістю їх особистісної інтерпретації людиною. Сприйняття залежить також від вікового етапу: протягом життя ступінь оптимізму і прояви активності неодноразово змінюються.

Одним з найскладніших періодів відновлення та утримання на відповідному рівні людиною своєї життєвої позиції є похилий вік. Сучасні люди похилого віку, що належать до різних культурних груп, виявляють різне сприйняття середовища, що їх оточує. Певна їх кількість ставить до життя оптимістично, творчо, з цікавістю. Такому ставленню, як правило, сприяють майстерність розумової діяльності, збільшення обсягу освоєваних і використовуваних знань і зростання мудрості. Саме ці особливості дозволяють літній людині сприймати свій вік як продуктивний.

Способи прояву активності інтелектуально-творчі люди знаходять, як правило, самостійно. Продовжуючи засвоєну традицію



Таблиця 1

Почуття літніх людей, які є причинами їх тривожності

Варіант відповіді	Ранг
Невпевненість в собі	1
Почуття своєї непотрібності, відчуженості	2
Втрата колишніх соціальних зв'язків (робота, друзі)	3
Відсутність перспектив в майбутньому	4
Низька заробітна плата (пенсія)	5
Погане самопочуття (здоров'я)	6
Наявність почуття тривоги, самотності, стресу, депресії	7
Наявність екстремальних (несприятливих) життєвих ситуацій	8
Недолік особистого часу	9
Відсутність можливості проявити свої професійні знання і навички	10
Відсутність загальних інтересів і контактів з іншими віковими групами	11

отримання задоволення від інтелектуально-творчої діяльності, багато хто з сучасних осіб похилого віку не втрачають інтересу до навколишньої дійсності. Їх життєва позиція залишається активною, позитивною, оптимістичною усупереч поширеними нелегкими умовами життя.

Разом з тим серед літніх людей широко розповсюджений стан пригніченості. Він навіюється зниженням працездатності, ослабленням здоров'я, мізерним державним фінансовим забезпеченням пенсіонерів, недостатньою медичною допомогою, відсутністю соціальних інститутів підтримки літніх людей.

У людей з такою життєвою позицією розвиваються безвихідь, апатія та інші негативні психологічні явища. В умовах демографічного старіння українського суспільства, масштабних соціально-економічних змін, що відбуваються в нашій країні необхідність соціальної підтримки літніх людей набуває особливої актуальності.

У теорії і практиці сучасної педагогіки ведеться активний пошук шляхів і умов сприяння

громадянам похилого віку. Технології соціально-педагогічної роботи розглядаються в наукових дослідженнях [2, 3, 5, 9]. Вони орієнтовані на створення і відтворення гідних умов життя літніх людей, засновані на спрямованості до внутрішніх сил і здібностей людини в її життєвому самовизначенні [6, 8, 13]. Однак спеціальних досліджень, присвячених технологіям надання літнім людям соціально-педагогічної підтримки в умовах установ фізкультурно-оздоровчої спрямованості, до теперішнього часу не проводилося.

Всі спортивні організації та фітнес-клуби з переходом на бюджетне фінансування припинили фізкультурно-оздоровчу роботу з людьми похилого віку. Соціальну допомогу пенсіонерам надають рідкісні благодійні організації, однак їх дії не мають наукової обґрунтованості. Таким чином, вивчення життєвої позиції літніх людей практично нічим не забезпечена і знаходиться у кризовому стані.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для виходу людини з кризових ситуацій найбільш

перспективним шляхом, згідно з дослідженнями О.В. Андрєєвої і О.Л. Благій [4], є активізація її життєвої позиції, яка веде до особистісного зростання, що виражається в удосконаленні здатності до самовизначення і саморозвитку. Згідно з висновками Т.С. Лисицької [11], це дозволить людині «відчувати себе не тільки метою, а й засобом власного розвитку». Названі теоретичні засади роблять актуальною розробку технологій підтримки літніх людей, спрямованих на активізацію їх особистісних можливостей у вирішенні своїх проблем, які допомагають їм реально включитися в соціальні відносини, тобто все більше брати участь у масовій фізкультурно-оздоровчій роботі у повсякденному житті.

Необхідно пам'ятати, що для літніх людей характерне бажання утримати соціальний і культурний сенс власного буття. Таке бажання індивідуальне і засноване на збереженні особистісного інтересу до життя. Найбільш яскравим проявом цієї особливості, як зазначає Г.А. Плюхіна [13], є активний пошук тих сфер життя, де можна реалізувати активну життєву позицію.

Багато дослідників [7, 13, 15 та ін.] вважають основними соціальними практиками, в контексті яких може відбуватися самореалізація людини, сімейне життя, навчальну, професійну та дозвільну діяльність. Однак з життєдіяльності літніх людей через вікові обмеження можуть бути частково, а в деяких випадках і повністю виключені професійно-трудова та освітня сфери, а значимість побутової сфери може значно скоротитися. Саме тому вирішення проблеми самореалізації людей похилого віку багато сучасних авторів [1, 2, 13, 15] бачать у сфері дозвілля. Дозвільна діяльність, згідно з дослідженнями О.В. Андрєєвої [5], А.В. Гакман[6], С.І. Смирнова [15], при певних педагогічних умовах може



стати способом підтримки життєвої позиції людини похилого віку та процесу його самореалізації.

Виходячи із зазначеного, **метою** нашого дослідження стало на основі методу аналізу та узагальнення, індукції та дедукції, порівняння та узагальнення дослідити фітнес-клуб як форму активізації життєвої позиції літньої людини.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно зі статистикою, формами організації дозвілля на даний час охоплено менше 5% людей старшого покоління [2]. Останнім часом особливою популярністю серед населення великих міст стали користуватися фітнес-клуби. Фітнес-клуб, за визначенням К. Пацалюка [14], є «суспільна культурно-освітня організація, в якій освітній процес спрямований на формування навичок здорового способу життя, самоосвіта і розвиток творчих здібностей особистості».

Недоліком більшості існуючих фітнес-клубів є низький оздоровчо-технологічний рівень: односторонність 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 персоніфікації послуг. Те, що на даний час називається клубом, по суті своїй клубом не є, 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 часу педагогічному компоненту, який є визначальним для досягнення ефективності освітнього процесу. Згідно з дослідженнями [4, 7, 12], недостатньо уваги приділяється створенню позитивної моделі розвитку оздоровчого серед-

овища. Спеціальних програм для здоров'язбереження і стимулювання активної життєвої позиції літніх людей поки не запропоновано. У фітнес-технологіях практично відсутні розробки, що передбачають інтеграцію міждисциплінарних зв'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 занять бачать у набутті «красивого тіла». У дослідженнях [3, 13] 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 відвідувачів).

За даними наших досліджень, зараз намічається позитивна тенденція підтримки потреби літніх людей у подібних заняттях.

Прикладом тому є благодійна діяльність закордонних центрів «Хесед», «Ротарі», «Ані» і «Руставелі», які спонсорують відвідування фітнес-клубів особами похилого віку [1]. Подібна діяльність мотивує працівників цих клубів до створення і відображення в рекламних акціях нових бізнес-планів та освітніх програм, які враховують можливості і потреби літніх людей. Раціонально складені програми допоможуть цій частині населення реалізувати свій потенціал для вирішення проблем, реально включитися в соціальні відносини, що сприяють підтримки їх активної життєвої позиції.

Щоб виявити перешкоди для прояву життєвої активності літніх людей, в тому числі для відвідування ними занять фітнес-клубу, було проведено опитування 130 респондентів, яким було запропоновано відзначити причини

виникнення стану пригніченості в порядку їх значимості (табл. 1).

На основі результатів опитування ми сформулювали найбільш типові проблеми, що заважають людям похилого віку продуктивно брати участь у суспільному житті, займатися самоосвітою, мати позитивну життєву позицію і самореалізовуватися. До них відносяться:

- неадекватне сприйняття себе як особистості після зміни соціального статусу;

- переживання стану емоційного неблагополуччя (постійна присутність відчуття тривоги, самотності, стан емоційного стресу і депресії);

- погіршення стану здоров'я у зв'язку з природними процесами старіння;

- погана адаптація до соціально-економічних, суспільно-політичних і ментальних особливостей суспільства, що швидко змінюються;

- порушення системи міжособистісних, особистісно-групових, особистісно-соціальних комунікацій;

- наявність екстремальних, кризових життєвих ситуацій тощо.

Для рішення даних проблем, на нашу думку, найбільше впливають такі фактори: відсутність державної підтримки фізкультурно-оздоровчих програм для осіб похилого віку, мала кількість обізнаних інструкторів фітнес-клубів із особливостями роботи із літніми людьми та ін.

Тому нами пропонуються деякі особливості проведення фітнес занять із людьми похилого віку, що допоможе у подальшому підтримати життєву позицію в умовах фітнес-клубу.

Основні завдання використання засобів оздоровчої фізичної культури в похилому і старшому віці полягають у тому, щоб:

- сприяти збереженню або відновленню здоров'я;

- затримувати і зменшувати



інволюційні зміни, розширювати функціональні можливості організму, підвищувати працездатність;

- сприяти творчому довголіттю.

Ті особи, які багато років займалися оздоровчою фізкультурою, як правило, є прибічниками обраного виду вправ. Особам, які останній раз були у спортивній залі під час обов'язкових шкільних занять і вирішили відвідати фітнес-клуб лише на схилі років, підходять, згідно з різними дослідженнями, вправи на витривалість. Для людей похилого віку, які вели малорухливий спосіб життя, небажаними є вправи, які вимагають швидкого, різкого старту (спринтерський біг, баскетбол, футбол) [13].

Під час оздоровчого фітнес-тренування із особами пенсійного віку необхідно дотримуватись наступних правил:

- фізичні вправи повинні бути суворо дозовані за кількістю повторень, темпом виконання та амплітудою рухів;

- вправи із силовою напругою (еспандером, еластичним бинтом, гантелями) необхідно чергувати з вправами на розслаблення;

- після кожної серії з 3-4-х вправ загально розвиваючого характеру необхідно виконувати дихальні вправи;

- для виконання вправ слід обирати найбільш зручне вихідне положення;

- з метою уникнення перевантаження доцільно дотримуватися принципу «розсіювання» навантаження, тобто чергувати вправи для верхніх кінцівок з вправами для ніг або тулуба [3].

В оздоровчих фітнес заняттях з особами похилого та старшого віку обов'язково збільшують тривалість підготовчої та заключної частин заняття. В основну частину заняття включають паузи для активного та пасивного відпочинку.

При визначенні раціональної кількості занять на тиждень не

враховуються рекомендації стосовно збільшення частоти занять для осіб з низьким та нижче середнього рівнями фізичного стану [11]. У похилому і старшому віці процес відновлення після фізичних навантажень істотно уповільнюється, тому оздоровчі фітнес заняття з особами пенсійного віку проводяться 2-3 рази на тиждень із щоденною ранковою гігієнічною гімнастикою [10, 13].

Фізична активність у період інволюційних змін в організмі буде достатньо ефективною лише у сполученні з іншими складовими здорового способу життя, які є обов'язковою умовою досягнення людиною творчого довголіття.

Після реалізації запропонованої нами методики у літніх людей підвищила мотивація до здорового способу життя, виріс рівень самооцінки, зменшилися прояви тривожності, зникли ознаки депресії і ворожості. Отже, запропоновані заходи допоможуть людям похилого віку зайняти активну життєву позицію.

Висновки. Отже, основним недоліком більшості існуючих фітнес-клубів у наданні послуг для людей похилого віку є низький оздоровчо-технологічний рівень. Під час дослідження виявлено відчуття тривожності. Причиною тривожності виступає невпевненість в собі, а також відчуття своєї непотрібності, відчуженості. Результати проведеної роботи підтвердили, що освітній простір фітнес-клубу може стати базою соціально-педагогічної підтримки життєвої позиції літніх людей, що реалізується як пошук ними нових мотивів у виборі стратегії самореалізації. Ними виокремлені основні завдання та правила, які слід реалізовувати в умовах фітнес-клубу для залучення осіб похилого віку до оздоровчих занять.

Перспективи подальших досліджень. Дане дослідження лягло в основу розробки нових технологій впровадження фізичної активності осіб похилого віку,

вивчення основних мотивів та інтересів літніх людей до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю в умовах фітнес-клубу та за його межами.

Література

1. O. Andrieva Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity / O. Andrieva, A. Hakman, L. Balatska. – Trends and perspectives in physical culture and sports. – Publishing university of Suceava. – 2016. – P. 41-46.
2. Абрамов Р. Инновативные социальные практики повседневности и потребления в контексте новой культуры заботы о себе: на примере московских фитнес-клубов. / Абрамов Р., Болотова И. // Вестник Омского университета. – Серия «Социология 1/2. – 2008. – С. 37-62.
3. Алешин В.А. Организационно-педагогические условия эффективности работы клуба на рынке спортивно-оздоровительных услуг./ Алешин В.А., Калашников А.Ф., Лукьянчикова Т.Л. // Современные проблемы науки и образования. – №1. – 2013. – С. 2-5.
4. Андреева Е. Рекреационные игры в структуре досуговой деятельности лиц зрелого возраста / Андреева Е., Благий А. // Спортивный вестник Придніпров'я – №2. – 2013. – С. 37-41.
5. Андреева О.В. Соціально-педагогічні умови організації рекреаційної діяльності боулінг-клубів / Андреева, О.В., Пацалюк К.Г. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – № 4 – 2012. – С.223-229.
6. Гакман А.В. Вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння ор-



- ганізму / 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. 91-98.
7. 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.
 8. Гакман А.В. Мотиваційні чинники рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку / А.В. Гакман, М.Ю. Байдюк // Молодий вчений. – 2017. – № 3. – С. 70-73.
 9. 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.
 10. Гакман, А.В. Особливості управління рекреаційно-оздоровчою діяльністю людей похилого віку в умовах фітнес-клубу / Гакман А. – Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей X Міжнародної конференції, 24-25 травня 2017 року [Електронний ресурс]. – К., 2017. – С. 241-242.
 11. Лисицкая Т.С. Социологический анализ доминирующих мотиваций занимающихся в фитнес-клубах. / Лисицкая Т.С., Кувшинникова С.И. // Теория и практика физической культуры. – № 2 – 2004. – С. 37-38.
 12. Павлова Ю.О. Теоретико-методичні засади забезпечення якості життя різних груп населення з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій : дис. ... доктора наук з фіз. виз. і спорту : 24.00.02 / Юлія Олександрівна Павлова / ЛДУФК. – Львів, 2016. – 522 с.
 13. Плюхина Г.А. Педагогические условия успешной социализации различных возрастных групп / Плюхина Г.А., Тихонова Т. В. // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2013. – №11. – С. 6-10.
 14. Пацалюк К. «Оцінка ефективності впровадження рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих клубах/ Костянтин Пацалюк, Олена Андреева. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – № 1 – 2011. – С. 51-56.
 15. Смирнов С.И. Анализ оценок качества услуг посетителями фитнес-центров./ Смирнов Станислав Игоревич// Ученые записки университета им. П. Ф Лесгафта. – №82.12 – 2011. – С.23-27.

