

ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА

**ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ
ФОРМУВАННЯ
КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я
ОСОБИСТОСТІ**

МАТЕРІАЛИ ПІ ВСУКРАЇНСЬКОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
МОЛОДИХ ВЧЕНИХ І СТУДЕНТІВ
(м. Чернігів, 3 квітня 2015 року)



Чернігів
2015

Павлова Ю. О.

Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, професор Приступа Є. Н.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВИСОКОЇ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСІБ ЛІТНЬОГО ВІКУ

У статті показано, що участь у рекреаційно-оздоровчій діяльності Університету третього віку підвищує якість життя осіб літнього віку.

Ключові слова: оздоровчо-рекреаційні технології, якість життя.

Постановка проблеми. Одна четверта населення України – люди літнього віку. Зважаючи на жорстку економічну та соціальну кризи важливими є абсолютно нові інноваційні підходи для реалізації потенціалу старших людей, збереження їх здоров'я та працездатності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Активний розвиток мережі університетів для осіб літнього віку є закономірним явищем. Такі навчальні проекти реалізовували з другої половини ХХ ст. у всіх розвинутих країнах світу [1, 2]. Проте осіб старшого віку рідко залучають до спеціальних програм, особливо фізкультурно-оздоровчого спрямування. Розуміння чинників, які поліпшують якість життя, має вирішальне значення для розробки заходів для поліпшення якості життя літніх людей та відтермінування вікових змін.

Мета роботи – забезпечення якості життя літнього віку шляхом застосування оздоровчо-рекреаційних технологій в рамках спеціально створеного освітнього середовища.

Методи та організація досліджень. У дослідженні взяли участь слухачі Університету третього віку (УТВ) при Львівському державному університеті фізичної культури. Якість життя, пов'язану із здоров'ям, визначали за допомогою питальника MOS SF 36 за такими шкалами "Фізична активність" (ФА), "Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності" (РФ), "Рівень болю" (Б), "Життєздатність" (ЖЗ), "Соціальна активність" (СА), "Психічне здоров'я" (ПЗ), "Обмеження життєдіяльності внаслідок емоційних проблем" (РЕ), "Загальний стан здоров'я" (ЗЗ).

Результати досліджень та їх обговорення. Анкетування літніх людей м. Львова виявило, що більшість опитаних мають бажання відвідувати заняття оздоровчо-фізкультурного спрямування.

Метою діяльності Університету третього віку визначено надання освітніх послуг людям літнього віку, залучення їх до активного суспільного життя, збереження їх здоров'я. У рамках діяльності УТВ передбачено: освітньо-інформаційну роботу (лекції, семінари, практичні заняття, конференції, зустрічі) та рекреаційно-оздоровчу (заняття із фізичної культури, організація туристичних і краєзнавчих мандрівок під керівництвом фахівців).

Ефективність Університету третього віку як здоров'язбережувальної та здоров'яформувальної програми оцінювали за змінами у якості життя осіб літнього віку (рис. 1).

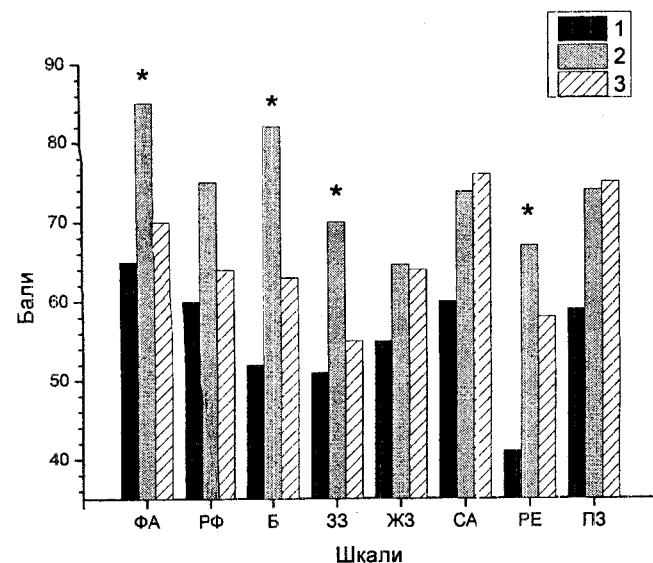


Рис. 1. Якість життя осіб літнього віку: 1 – абітурієнти (n = 100); 2 – слухачі УТВ, які відвідували заняття рекреаційно-оздоровчого напрямку (n = 50); 3 – слухачі УТВ, які не відвідували таких занять; "*" – статистично достовірна відмінність між показниками групи 1 та 2.

У слухачів, які протягом навчального року відвідували оздоровчу гімнастику або Nordic Walking, спостерігали достовірно вищі показники по шкалах "Фізична активність", "Біль", "Загальний стан здоров'я", "Обмеження життєдіяльності внаслідок емоційних проблем". Значення якості життя за цими шкалами протягом навчального року підвищувалося у 1,3–1,6 разів.

Висновок. Участь у рекреаційно-оздоровчій діяльності Університету третього віку поліпшує якість життя осіб літнього віку.

Перспективи подальших досліджень полягають у вдосконаленні навчальних програм для старших людей.

Використані джерела

1. Formosa M. Lifelong learning in later life: The Universities of the Third Age / M. Formosa // Lifelong Learning Institute Review. – 2010. – Vol. 5. – P. 1–12.
2. Swindell R. An international perspective of the University of the Third Age / R. Swindell, J. Thompson // Educational Gerontology – 1995. – Vol. 21. – P. 429–447.

Павлова Ю. А.

Научный руководитель:
доктор педагогических наук, профессор Приступа Е. Н.

ОСОБЕННОСТИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

В статье показано, что участие в рекреационно-оздоровительной деятельности Университета третьего возраста повышает качество жизни лиц пожилого возраста.

Ключевые слова: оздоровительно-рекреационные технологии, качество жизни.

Pavlova Yu. A.

Scientific supervisor:
doctor of science in pedagogy, Professor Pristupa Ye.N.

THE PECULIARITIES OF LIFE QUALITY PROVIDING FOR ELDERLY PEOPLE

In the article it is shown participation in recreational and health activities of the Third Age University improves elderly's life quality.

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

Стаття надійшла до редакції 06.02.2015 р.

СЕКЦІЯ 3. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЯК ОЗНАКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

УДК 378.17-057.875

Закаляк Н.Р.

АНАЛІЗ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ВНЗ І ПОШУК ШЛЯХІВ ЇХ РЕАБІЛІТАЦІЇ

У роботі проведений аналіз стану здоров'я студентів перших курсів педагогічного ВНЗ. Аналіз захворюваності за результатами медичного огляду студентів показав, що 25% з них мають відхилення у стані здоров'я.

Ключові слова: здоров'я студентів, захворюваність, реабілітація.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Результати наукових досліджень свідчать про те, що в навчальні заклади молоді приходять вже з ослабленим здоров'ям. В Україні 45-50 % випускників школи мають морфофункціональні відхилення, 40-60 % хронічні захворювання, від 20 % до 80 % старшокласників набувають за роки навчання в школі вади двох-п'яти систем організму [3]. Встановлено, що рівень фізичного здоров'я студентів перших курсів є нижчим середнього й низьким у 73-75% осіб [1]. Щорічно збільшується кількість студентів у спеціальних медичних групах та тих, що звільнені від занять фізичною культурою [2].

Зв'язок роботи з науковими чи практичними завданнями. Робота виконана згідно з планом НДР кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації ДДПУ ім. І. Франка на 2014-2018 рр.