

Міністерство освіти і науки України
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ДУДІЦЬКА СВІТЛАНА ПЕТРІВНА

УДК 796.012.-053.9-055.2:614.215

ОРГАНІЗАЦІЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЖІНОК
ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ САНАТОРНО-КУРОРТНИХ КОМПЛЕКСІВ

24.00.02 – фізична культура,
фізичне виховання різних груп населення

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



Київ – 2020

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник

доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Випасняк Ігор Петрович, ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту.

Офіційні опоненти:

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Футорний Сергій Михайлович, Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри спортивної медицини;

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Пангелова Наталія Євгенівна, ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту.

Захист відбудеться 28 серпня 2020 р. о 13 год. 00 хв. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.02 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03150, м. Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03150, м. Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розісланий 24 липня 2020 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



О. В. Андреева

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), більшість країн світу з розвинутою економікою зазнають соціальної проблеми через те, що кількість пенсіонерів щороку зростає. Згідно з даними науковців, у похилому віці самотність та обмежені соціальні контакти безпосередньо впливають на погіршення стану здоров'я і самопочуття (А. Акильжанова, 2010; О. Андрєєва, 2016; О. Коваленко, 2015; Г. Коробейніков, 2010; Н. Фединяк, 2014; С. Футорний, 2015–2019; А. Arbab-Zadeh, 2004). Також дослідники стверджують, що емоційна складова нарівні з фізичними чинниками впливає на якість та тривалість життя людей похилого віку. Активний спосіб життя, спілкування і праця допомагають людині «красиво старіти» (А. Гакман, 2019; Т. Дзюба, 2013; Ю. Павлова, 2016; Н. Пангелова, 2018; Є. Приступа, 2006; R. Melo, 2005; S. Nikolaos, 2009).

Зміни, які відбуваються на сьогодні для українського народу, є досить негативними, а саме: політична нестабільність, соціальна незахищеність різних верств населення, істотне зменшення фінансової забезпеченості, зниження якості та тривалості життя, зниження рухової активності, підвищення рівня неінфекційних хронічних захворювань, втрата орієнтирів на здоровий спосіб життя, байдужість до фізичної культури дітей, молоді та дорослих (А. Hakman, О. Andrieieva, V. Kashuba, Т. Omelchenko, I. Carp, V. Danylchenko, K. Levinskaia, 2019). На думку вітчизняних фахівців сфери фізичної культури і спорту, основною причиною погіршення стану здоров'я населення України є недостатня фінансово-матеріальна підтримка рекреаційно-оздоровчої діяльності на рівні держави, що призводить до фізичної пасивності (О. В. Андрєєва, 2014; Л. О. Бондаренко, 2009; А. В. Гакман, 2019). Отже, в Україні рекреаційно-оздоровча діяльність ще не набула значної популярності серед людей похилого віку. Для підвищення якості життя, рівня фізичного та психоемоційного здоров'я людей похилого віку необхідно збільшувати обсяг рухової активності та якісно наповнювати їх дозвілля різними цікавими і ефективними формами рекреаційної діяльності. Саме активне дозвілля сприяє швидкому відновленню, оптимізації стану здоров'я та профілактиці психоемоційних стресів, кращій соціалізації у новій ролі – «пенсіонер».

Зараз питання підтримки здоров'я громадян визначено одним з основних напрямів суспільної і державної роботи багатьох країн світу. Загальні права людей похилого віку сформульовано в Міжнародній декларації прав людини (1976), Європейській Конвенції про захист прав і основних свобод людини (2010), Глобальних рекомендаціях з рухової активності для здоров'я (2010), деклараціях ООН, ЮНЕСКО, ВООЗ. Було прийнято законодавчі акти про людей похилого віку і в Україні. Залучення населення України до рухової активності розглядається дуже масштабно. Особи похилого віку можуть залучатися до рухової активності у місцях масового відпочинку, у групах здоров'я громадських організацій, осередків Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», а також – у міських поліклініках та медичних центрах, у санаторно-курортних та рекреаційних закладах.

У санаторно-курортному комплексі реалізація рекреаційних заходів є обов'язковою складовою режиму дня. Дотримання правильного режиму дня сприяє формуванню фізіологічних звичок, що позитивно впливають на здоров'я людини (В. І. Анисімов, 2003; І. А. Власова, 2011; В. І. Жеребченко, 2008; С. Футорний, 2015). Підтверджено науковими даними, що люди похилого віку почувають себе значно краще, якщо дії протягом дня регламентуються визначеним режимом дня (Н. В. Герасимова, 2001; Є. Імас, О. Циганенко, С. Футорний, 2018; Ю. Т. Ярошенко, 2005; W. Jennifer, 2004).

Режим дня відпочинку осіб похилого віку у санаторно-курортному комплексі зазвичай визначається, в основному, пасивними видами діяльності. Проте, ефективність лікувально-профілактичного процесу в умовах санаторію багато в чому залежить від раціональної побудови і використання рухового режиму, що передбачає оптимальний розподіл різних видів рухової діяльності відпочиваючого протягом дня, в певній послідовності по відношенню до інших форм комплексної терапії (А. Гакман, 2018; Н. В. Дмитрієва, 2000; Т. Г. Киселева, 2008; Г. А. Плюхина, 2013). Фактори рекреаційно-оздоровчої рухової активності мають здатність впливати як безпосередньо на патологічний процес, так і на загальні регуляторні функції організму людей похилого віку (І. Власова, 2011; В. Жеребченко, 2008; Г. Коробейников, 2010; Р. Литвак, 2011). Результати досліджень вітчизняних (О. Калінкіна, 2007; О. Коркушко, 2009; Н. Коцур, 2011; Н. В. Фединяк, 2016) та закордонних (N. Akhaladze, 2001; R. Klats, 2009; Ka. Prusik, 2008) вчених свідчать про значущість санаторно-курортного етапу відновлювального лікування, яке полягає в оздоровчому впливі природних курортних і адаптованих фізичних чинників на організм людини. Однак, для досягнення більш вираженого і стійкого позитивного ефекту від перебування у санаторно-курортних комплексах необхідне впровадження сучасних технологій організації рекреаційно-оздоровчої діяльності в умовах установ оздоровлення та відпочинку для осіб похилого віку. У зв'язку з цим виникає необхідність теоретичного і практичного вирішення проблеми якісного забезпечення дозвіллевого часу в санаторно-курортному закладі, що передбачає теоретичне обґрунтування, розробку та впровадження технології організації рекреаційно-оздоровчої діяльності осіб похилого віку, визначення шляхів її реалізації в умовах санаторно-курортного комплексу.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Роботу виконано відповідно до тем ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»: на 2008–2012 рр. «Функціональні резерви і соматичне здоров'я різних груп населення» (номер державної реєстрації 0108U000873) та на 2013–2017 рр. «Фізичне виховання різних груп населення в системі засобів підвищення якості життя та рівня рекреаційної активності» (номер державної реєстрації 0113U002430). Також робота є складовою досліджень Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича на 2014–2018 рр. з теми «Теоретико-методологічні засади фізичного виховання і спорту та підготовки фахівців галузі знань «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини» (номер державної реєстрації 0114U003502) та на 2019–2024 рр. «Історичні, організаційно-методичні та інноваційні засади у галузі фізичної культури і спорту» (номер державної реєстрації 0119U101772). Роль автора, як

співвиконавця, полягала в обґрунтуванні та розробці технології організації рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку в умовах санаторно-курортного комплексу, визначенні її змістового наповнення та виявлення умов її оптимального функціонування і реалізації.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати технологію організації рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку в умовах санаторно-курортного комплексу, визначити її змістове наповнення та виявити умови оптимального функціонування і реалізації.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу і узагальнення даних науково-методичної літератури визначити особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності осіб похилого віку під час дозвілля.

2. Визначити мотиваційні пріоритети, структуру та обсяг рухової активності, біологічний вік і темпи старіння, якість життя жінок 60–75 років.

3. Провести аналіз організаційно-методичного забезпечення рекреаційно-оздоровчої діяльності в умовах санаторно-курортного комплексу та визначити чинники, що лімітують його ефективність.

4. Розробити технологію організації рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку та визначити ефективність її впровадження в умовах санаторно-курортного комплексу.

Об'єкт дослідження: рекреаційно-оздоровча діяльність жінок похилого віку.

Предмет дослідження: засоби, методи та структура технології організації рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку в умовах санаторно-курортного комплексу.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених у дисертаційній роботі мети і завдань використовували комплекс взаємозумовлених та взаємодоповнюючих загальнонаукових і спеціальних методів дослідження. Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою теоретичного обґрунтування об'єкта дослідження, а також узагальнення наукових підходів до організації рекреаційно-оздоровчої діяльності в умовах санаторно-курортного комплексу для осіб похилого віку. Для опрацювання наукових джерел застосовувалися такі методи дослідження, як аспектичний, герменевтичний та критичний аналізи. Застосовані теоретичні методи дослідження, узагальнення новітнього практичного досвіду дозволили розкрити актуальність дослідження, визначити і конкретизувати мету, завдання і спрямованість педагогічного експерименту, розробити зміст програми дослідження.

Дисертаційне дослідження також ґрунтувалося на системному аналізі досягнень українських та зарубіжних дослідників, вивченні педагогічного досвіду та власних досліджень з проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. Соціологічні методи дослідження використовували для оцінки загальнокультурних інтересів, мотивації людей похилого віку до різних видів рухової діяльності, визначення мети оздоровчих занять. Структурно-функціональний аналіз рекреаційно-оздоровчої діяльності санаторно-курортних комплексів здійснювався на основі акцептування структурних складових технології та їх ролі (функції) відносно одна одної. Даний аналіз включав системно-

структурний опис об'єкта, структурних одиниць, що його складають, визначення функціональної ролі кожного з них, фіксацію системоутворюючих зв'язків між елементами і підсистемами, дефініцію мети окремих підсистем і системи керівництва в цілому. Результати структурно-функціонального аналізу поєднувались з даними визначених соціологічних досліджень. Для визначення добового обсягу рухової активності різного характеру використовували методіку Фремінгемського дослідження. Вивчення психоемоційного стану досліджуваних здійснювали за допомогою методіки САН. Біологічний вік та темпи старіння визначалися за допомогою методіки В. Войтенка. Також визначали індекс задоволення життям (А. Neugarten, 1961 р. у модифікації Н. Паніної, 1993). Опитувальник діагностує індекс життєвої задоволеності, відображає загальний психологічний стан людини, ступінь її психологічного комфорту і соціально-психологічної адаптованості. Оцінку якості життя визначали за допомогою міжнародної оцінювальної системи SF 36 (англ. The Short Form-36). Оцінювання рівня успішності соціально-психологічної адаптації здійснювали за допомогою модернізованого варіанту методіки дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда. Тест MMSE (Mini-Mental State Examination) дозволив провести експрес-оцінку когнітивного стану респондентів. Зазначені підходи ми використовували в процесі констатувального педагогічного експерименту.

Перетворювальний педагогічний експеримент проводився з метою оцінки ефективності розробленої технології. Тривалість педагогічного експерименту становила один період перебування та оздоровлення жінок похилого віку у санаторно-курортному комплексі. Систематизування матеріалу і первинна математична обробка були зроблені за допомогою таблиць Microsoft®Excel 2010. При виконанні дисертаційного дослідження були використані статистичні методи аналізу за допомогою програми STATISTICA 8.0. Для оцінки значущості різниці між даними були використані критерії t-Ст'юдента, Вілкоксона.

Наукова новизна одержаних результатів:

– вперше обґрунтовано підходи до покращення ефективності організаційно-методичного забезпечення рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку в умовах санаторно-курортного комплексу; розроблено організаційно-методичне забезпечення рекреаційно-оздоровчої діяльності, що ґрунтується на принципах рекреативності, оздоровчої спрямованості, пріоритету потреб, мотивів та інтересів, компетентності, адекватності, усвідомленості та активності, індивідуалізації, адаптивності, системності, поступовості, доступності, регулярності, орієнтації на належні норми, добровільності, комунікативності, варіативності засобів фізичного виховання, спрямоване на підвищення ефективності роботи закладу та об'єднання всіх складових розробленої технології в єдиний оптимально взаємодіючий комплекс;

– вперше розроблено технологію організації рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок 60–75 років в умовах санаторно-курортного комплексу, яка включає умови реалізації впродовж концептуального, організаційного, діагностичного та програмно-методичного етапів, які логічно та конструктивно

доповнюють один одного, розкриваючи підґрунтя рекреаційно-оздоровчої програми, яка розрахована на одну зміну перебування та відпочинку у закладах даного типу; визначено результативність технології організації рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку в умовах санаторно-курортного закладу, яка виявилася у підвищенні рівня рухової активності досліджуваних у режимі дня в санаторно-курортному комплексі, уповільненні темпів старіння, покращенні психоемоційного стану, підвищенні рівня життя і задоволеності життям, покращенні когнітивних функцій і соціально-психологічної адаптації;

– доповнено сучасні дані (узагальнено та вдосконалено існуючі розробки) щодо організації та впровадження рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку в умовах санаторно-курортного комплексу, систематизовано інноваційні підходи до їх методичного забезпечення;

– розширено уявлення щодо пріоритетних мотивів жінок похилого віку до вибору занять руховою активністю, особливостей їх дозвіллевої діяльності, показників рухової активності, темпів старіння та біологічного віку, якості та задоволеності життям;

– дістали подальшого розвитку дані про позитивний вплив засобів у залученні жінок похилого віку до рекреаційно-оздоровчої діяльності у вільний час.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження впроваджено в практику роботи закладів санаторно-курортного типу. Запропонована технологія організації рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку в умовах санаторно-курортного закладу, що містить структурний, реалізаційний, результативно-оціночний рівні, дає можливість на новому високоякісному рівні організувати дозвіллеву діяльність в умовах санаторно-курортного типу та покращити показники якості та задоволення життям, когнітивні функції, біологічний вік, психоемоційний стан. Результати дослідження доцільно застосовувати в процесі розроблення програм відпочинку і навчально-методичних матеріалів для закладів санаторно-курортного типу, в освітньому процесі закладів вищої освіти, що слугуватиме підвищенню ефективності організації та реалізації рекреаційно-оздоровчої діяльності з людьми похилого віку.

Усі основні положення дисертації використані для вдосконалення змісту навчальних дисциплін «Рекреаційний туризм», «Рухова рекреація різних груп населення», «Теорія та методика оздоровчої фізичної культури», «Теорія та методика фізичного виховання та оздоровчих тренувань», «Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення» і впровадження у навчальний процес ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (м. Івано-Франківськ) та Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

Сформульовані в роботі висновки та пропозиції стали основою для впровадження отриманих результатів у матеріали навчальних дисциплін ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», освітню діяльність Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича; у практику роботи санаторно-курортного закладу «Брусниця» (с. Брусниця Кіцманського району Чернівецької області); природно-оздоровчого комплексу

«Буковинська черешенька» (с. Черешенька Вижницького району Чернівецької області). Впровадження підтверджено відповідними актами.

Особистий внесок здобувача. У спільних публікаціях здобувачеві належать пріоритети в організації, аналізі, обговоренні фактичного матеріалу, інтерпретації отриманих результатів і теоретичному узагальненні. Внесок співавторів визначається участю у формуванні напрямів дослідження, в організації дослідження, допомогою в обробці матеріалів, їх частковому обговоренні.

Апробація результатів дисертації. За основними положеннями дисертаційної роботи було зроблено доповіді на: Міжнародній науково-практичній конференції «Przemyśl: Nauka i studia» (Przemyśl, Poland, 2012); Міжнародних науково-практичних конференціях «Фізична культура та спорт у навчальних закладах східноєвропейських країн» (Чернівці, 2013, 2015); Міжнародній науково-практичній конференції «Перспективні напрямки розвитку сучасних педагогічних і психологічних наук» (Харків, 2015); Міжнародному науковому конгресі студентів та молодих вчених «Актуальні питання фізичної культури, спорту та ерготерапії» (Чернівці, 2018); Міжнародній науково-практичній конференції «The impact of sport and physical education science on today's society» (Iasi, Romania, 2018); Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура і спорт: досвід та перспективи» (Чернівці, 2019); звітних наукових конференціях викладачів, докторантів, аспірантів та студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (Івано-Франківськ, 2010–2019).

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи опубліковані у 16 наукових працях, з яких 5 статей представлено у фахових виданнях України, з них 4 статті у виданнях, які включено до міжнародної наукометричної бази, 1 стаття у виданні іншої держави, яке включено до міжнародної наукометричної бази Scopus. За матеріалами дослідження також опубліковано 5 праць апробаційного характеру та 5 праць, які додатково висвітлюють результати роботи, серед них патент на корисну модель.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація загальним обсягом 229 сторінок складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел (186 найменувань), додатків. Робота містить 24 таблиці та ілюстрована 15 рисунками.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, вказано на зв'язок роботи з науковими планами, темами; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження; розкрито наукову новизну та практичну значущість одержаних результатів, зазначено особистий внесок здобувача в опублікованих у співавторстві наукових працях; подано дані про кількість публікацій автора за темою дисертації.

У першому розділі «**Сучасні підходи до організації рекреаційно-оздоровчої діяльності осіб похилого віку в умовах санаторно-курортних комплексів**» здійснено аналіз, систематизацію та узагальнення науково-методичної літератури, документальних матеріалів з досліджуваної проблеми. Визначено роль рухової активності в забезпеченні здоров'я осіб похилого віку, виокремлено основні функції рекреаційно-оздоровчої діяльності у санаторно-курортних комплексах (О. Андрєєва,

2014; В. Кашуба, 2017; Т. Круцевич, 2008; Ю. Павлова, 2016; Н. Пангелова, 2015; С. Футорний, 2019). На основі аналізу історико-педагогічних, архівних, нормативних, наукових джерел, періодичних видань було вивчено вітчизняний та зарубіжний досвід використання засобів рекреаційно-оздоровчої рухової активності у роботі з людьми похилого віку в умовах санаторно-курортних комплексів (В. Видрін, А. Джумаєв, 1989; А. Гакман, М. Байдюк, 2017; Н. Пангелова, Б. Пангелов, 2017; Ю. Рижкін, 2001; А. Філатов, 1983; Н. Фоменко, 2007). Дослідження задоволеності життям та вікових особливостей осіб похилого віку дозволило визначити особливості використання засобів рекреаційно-оздоровчої рухової активності у профілактиці та корекції вікових змін осіб похилого віку.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» наведено дані щодо обґрунтованості методів проведених досліджень, їх адекватності щодо об'єкта, предмета, мети та завдання роботи, доцільності застосування обраних методів; описано організацію дослідження і контингент досліджуваних.

Для вирішення поставлених у роботі завдань використовувалися такі методи: теоретичні (аналіз, узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури і програмно-нормативних документів); педагогічні (педагогічні спостереження, педагогічні експерименти); соціологічні (бесіди, інтерв'ювання, анкетування); хронометрії (Фремінгемська методика); методика і діагностика самопочуття, активності і настрою (САН); метод визначення якості життя (SF 36); методи визначення біологічного віку та темпів старіння організму (за В. Войтенко, 1991); медико-біологічні методи (динамометрія, функціональні проби, тонометрія); психологічні (методика дослідження соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда, методика визначення задоволеності життям Дінера, Neugarten в адаптації Паніної; методика визначення когнітивного стану MMSE); методи математичної статистики.

Дослідження проводилося в «Університеті третього віку» на базі Чернівецького комунального територіального центру соціального обслуговування «Турбота», Чернівецькому університеті третього віку імені А. Кольпінга, природно-оздоровчому комплексі «Буковинська черешенька». Досліджуваним контингентом були жінки 60–75 років. У констатувальному експерименті брала участь 91 жінка, у перетворювальному – 30 осіб даної статево-вікової групи.

Дисертаційна робота виконувалася протягом 2010–2019 рр. відповідно до мети і завдань у чотири етапи:

– на першому етапі (жовтень 2010 – грудень 2014 рр.) проводився теоретичний аналіз ступеня розробки проблеми рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку, генези розвитку фізичної рекреації, становлення мотиваційних теорій, проектування рекреаційної діяльності людей похилого віку. Шляхом вивчення літературних джерел вітчизняних і закордонних авторів, законодавчої та програмно-нормативної бази було визначено об'єкт, предмет, мету, завдання дослідження, обґрунтовано методи дослідження та їх обсяги. На цьому етапі формувалася понятійний апарат дослідження;

– другий етап (січень 2015 – жовтень 2017 рр.) був присвячений аналізу концептуальних підходів до об'єкта і предмета дослідження, вивченню досвіду

організації рекреаційно-оздоровчої діяльності санаторно-курортних комплексів, розробці анкет та проведенню анкетування і встановленню мотивів, а також інтересів жінок похилого віку до рекреаційно-оздоровчої діяльності, розробці опитувальних листів експертів та проведенню соціологічного опитування з вивчення мотивації до рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку;

– третій етап дослідження (листопад 2017 – липень 2018 рр.) полягав у проведенні констатувального експерименту з оцінки показників рухової активності, біологічного віку і темпів старіння, якості та задоволеності життям, обґрунтуванні етапів та змісту технології проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності. Також на цьому етапі методами математичної статистики було здійснено обробку результатів, отриманих у ході дослідження. На даному етапі було задіяно 91 особу досліджуваних віком 60–75 років;

– на четвертому етапі дослідження (серпень 2018 – серпень 2019 рр.) був проведений перетворювальний експеримент з метою впровадження розробленої технології у практику роботи установ санаторно-курортного типу «Буковинська черешенька» (червень 2019 р.). Впроваджено підходи до підвищення ефективності технології організації рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку в закладах санаторно-курортного типу, оцінено їх ефективність, здійснено обробку отриманих матеріалів, їх аналіз та інтерпретацію, сформульовано основні висновки та практичні рекомендації, структурно і стилістично оформлено текст дисертації. Дисертаційну роботу було підготовлено до апробації та офіційного захисту.

У третьому розділі **«Характеристика компонентів рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку»** подано дані констатувального експерименту.

До основних компонентів рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку нами було віднесено: мотиваційні пріоритети рекреаційно-оздоровчої рухової активності, особливості структури вільного часу, задоволеність та якість життя, темпи старіння, біологічний вік та особливості рухової активності.

Встановлено, що основними мотивами людей похилого віку до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю є покращення стану здоров'я (16,4 %) та спілкування з друзями (15,6 %). При цьому особи похилого віку обирають такі засоби рекреаційно-оздоровчої діяльності: прогулянки (34,8 %), виїзд на природу (23,2 %), плавання і купання (10,6 %), туризм (10,6 %) (рис.1).

У більшості осіб визначено позитивне ставлення до фізичних вправ, але водночас виявлені основні причини, які заважають їм займатися рекреаційно-оздоровчою діяльністю. Серед них такі: неспроможність оплачувати заняття (30 %), відсутність спеціальних знань (12 %) та партнерів, тобто колег і друзів (22 %).

Отже, на нашу думку, в сучасних умовах особливої уваги потребує питання організації вільного часу осіб похилого віку. Складність вирішення цієї проблеми полягає у відсутності норм і правил регулювання вільного часу, достатньої кількості фахівців дозвіллевої сфери, які б володіли новими технологіями її організації. Також нами були визначені обсяг та структурні елементи вільного часу жінок похилого віку. Ми дійшли висновку, що більшість з них ведуть малорухливий спосіб життя. Жінки цього віку обирають переважно такі види дозвіллевої діяльності, як: перегляд телепередач, відео (9,6 %), товариські зустрічі (7,3 %), читання книг (5,8 %), читання

преси (5,0 %), вивчення іноземної мови (5,0 %), слухання музики (3,8 %), що свідчить про сидячий малорухливий спосіб життя.

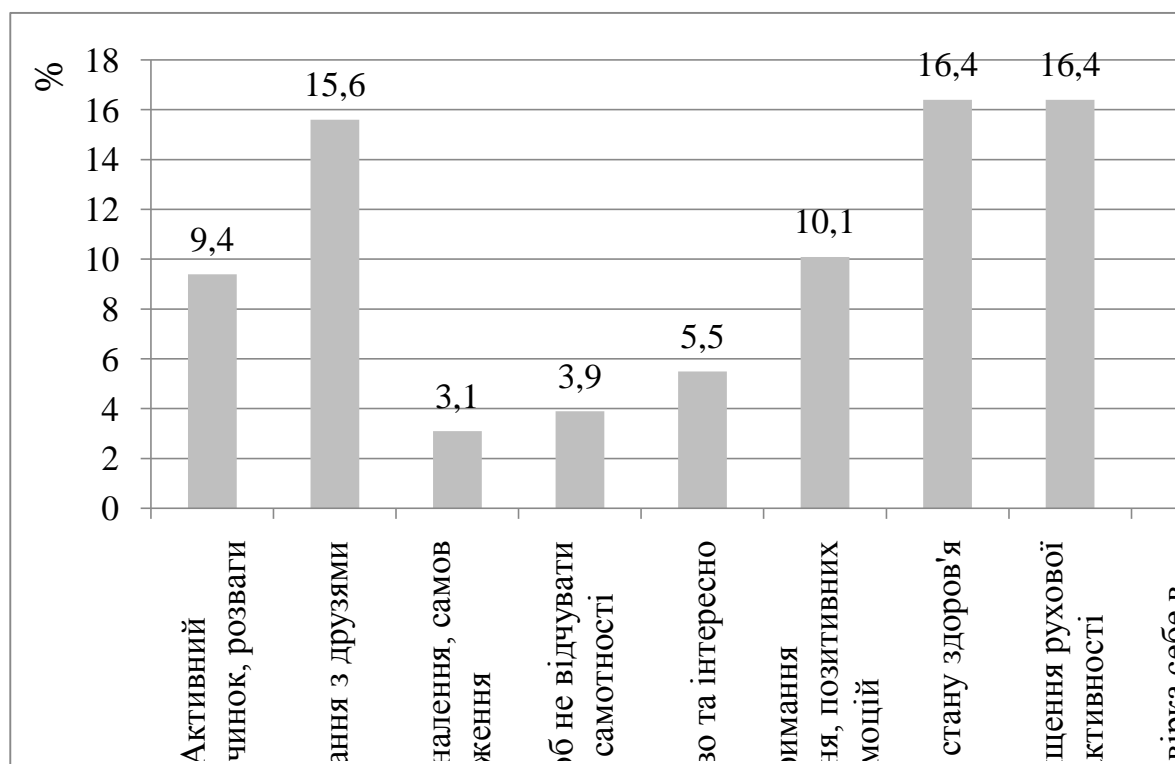


Рис. 1. Мотиви до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю жінок похилого віку ($n = 91$), %

У процесі дослідження виявлено, що жінки похилого віку проводять за комп'ютером чи телевізором 2–3 години – 20,9 %, 4 і більше годин – 37,4 %, 3–4 години – 34,1 %, до 1 години – 7,7 %. Однак, здійснюють прогулянки на свіжому повітрі 2–3 години протягом доби – 30,8 %, 3–4 години – 25,3 %, більше 4 годин – 4,3 %, до 1 години – 39,6 % жінок даного віку.

Досить важливим у комфортному старінні виступає і задоволеність життям. Серед досліджуваних жінок похилого віку більшість мають низький (69,2 %) та середній (23,08 %) рівні задоволеності життям, лише невелика їх частка має високий рівень (7,7 %).

Основними чинниками низького рівня задоволеності життям у похилому віці виступають: відсутність економічної та соціальної стабільності, суперечність між сучасними та колишніми соціальними цінностями, недостатня соціально-політична підтримка людей похилого віку, невміння правильно адаптуватися до нового соціального статусу, недотримання складових здорового способу життя, недостатня рухова активність, невміння правильно організовувати та проводити своє дозвілля.

Визначення якості життя включає ряд факторів, на основі яких і будується його глобальна, багатогранна конструкція, яка дозволяє визначити оцінку даного поняття. Воно об'єднує оцінку декількох взаємозалежних критеріїв (фізичних, функціональних, емоційних, соціальних). У зв'язку з цим якість життя формується у

відповідності із біологічними, психологічними та соціальними компонентами структури особистості людини.

Згідно з проведеним соціологічним опитуванням, у жінок похилого віку спостерігається низький рівень якості життя. Слід звернути увагу, що показники психологічного компонента здоров'я у даній віковій групі найнижчі, а саме: соціальна активність складає 11,2 % та роль емоційних проблем в обмеженні життєздатності – 12,0 %.

На нашу думку, це насамперед пов'язано із обмеженням соціальної активності у зв'язку з погіршенням фізичного та емоційного стану з переходом у нову соціальну групу «пенсіонер». Пригнічений настрій обмежує виконання повсякденної роботи і обумовлює погіршення емоційного стану.

Отримані дані із визначення біологічного віку в порівнянні із паспортним показали, що у осіб похилого віку спостерігається випередження біологічного віку у порівнянні з паспортним, причому різниця між даними показниками свідчить про прискорений темп старіння досліджуваного контингенту.

Дослідження рухової активності засвідчило, що жінки 60–75 років вкрай рідко займаються спеціально організованою руховою активністю, більшість часу доби вони витрачають на сидячий (29,2 %) та малий (16,6 %) рівні рухової активності (рис. 2).

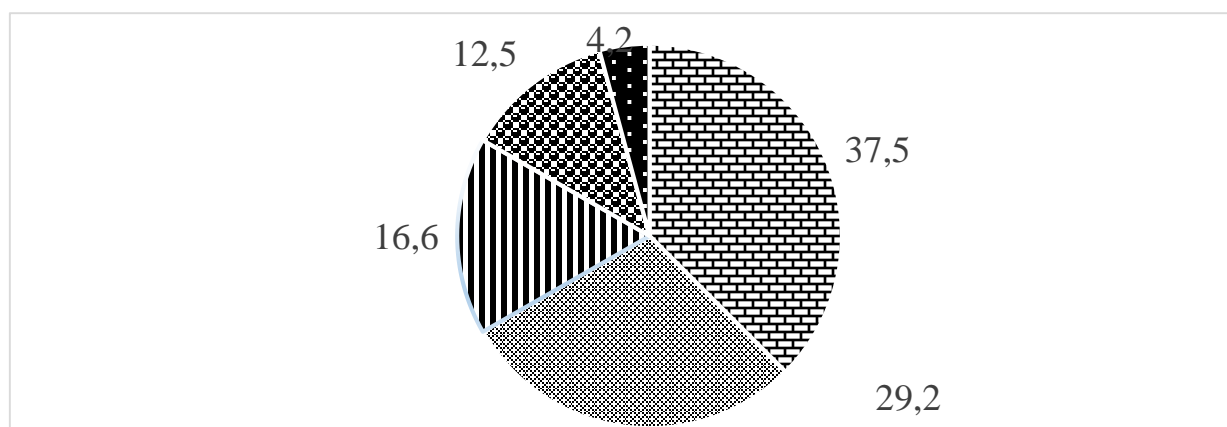


Рис. 2. Розподіл досліджуваних жінок похилого віку за рівнями рухової активності (n = 91), %:

– базовий;
 – сидячий;
 – малий;
 – середній;
 – високий

Проте, 12,5 % часу респонденти витрачають на середній рівень рухової активності (прогулянки, пересування пішки, праця в домашніх умовах, ранкова гігієнічна гімнастика та ін.). І лише 4 % жінок мають високий рівень рухової активності. Це, на нашу думку, зумовлено тим, що невелика кількість респондентів відвідує оздоровчі центри, фітнес-клуби у вільний час 2–3 рази на тиждень, що викликає звичку більше рухатися.

Отримані дані було покладено в основу розробки технології організації рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку в умовах санаторно-курортного комплексу.

Четвертий розділ «Обґрунтування, розробка, впровадження та оцінка результативності технології» розкриває зміст запропонованої технології, яка була обґрунтована і розроблена за результатами аналізу літературних джерел і власних даних констатувального експерименту. Структурними елементами технології організації рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку в умовах санаторно-курортного комплексу є: мета та завдання; принципи реалізації; етапи впровадження; рекреаційно-оздоровча програма, яка має 3 рівні впровадження; результати ефективності (рис. 3).



Рис. 3. Структура технології організації рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку в умовах санаторно-курортного комплексу

Основною метою запропонованої технології є підвищення ефективності впливу рекреаційно-оздоровчої діяльності під час відпочинку жінок похилого віку в санаторно-курортному комплексі.

Технологія містить декілька етапів:

- концептуальний, де здійснюється планування роботи, вивчення організаційно-педагогічних умов функціонування основних складових технології організації активного дозвілля, оцінювання можливості впровадження рекреаційно-оздоровчої діяльності;
- організаційний, що передбачає забезпечення адекватних умов реалізації рекреаційно-оздоровчих програм та оптимального рухового режиму людей похилого віку, який побудовано на основі вікових, фізичних, функціональних та психологічних особливостей;
- діагностичний, який включає діагностику вихідного рівня показників фізичного стану, оцінку мотивації до рекреаційно-оздоровчих занять;
- програмно-методичний, який передбачає розробку, впровадження та оцінювання ефективності запропонованої рекреаційно-оздоровчої програми.

Програма розрахована на 28 днів і включає три періоди: підготовчий, основний і підтримуючий. Підготовчий період рекреаційно-оздоровчої програми тривав 3 дні і реалізувався в таких формах: медогляд, анкетування, прогулянки, бесіда, подорожі й екскурсії, практичні заняття. У цей період респонденти проходили медогляд та анкетування, укомплектовувались групи за видами діяльності. У цей час люди похилого віку стурбовані та емоційно стривожені, тому їм пропонували такі засоби: культурно-просвітницькі подорожі й екскурсії, настільні, рекреаційні ігри (також дартс, городки, бадмінтон, настільний теніс), спортивно-масові заходи, танці, продуктивну рекреацію.

Основний період триває з 4-го по 18-й день. Пенсіонери, ознайомившись з оточенням, призвичаїлись. Вони дотримуються чіткого графіку, тому форми рекреаційно-оздоровчих занять є строго визначені розкладом, з яким жінки і ознайомлені. Нами пропонуються такі рекреаційно-оздоровчі засоби: скандинавська та спортивна ходьба, оздоровчий біг, рекреаційні та спортивні ігри, туризм, плавання, аеробіка, фітнес, спортивне орієнтування, гімнастика, єдиноборства, катання на велосипедах, бадмінтон, настільний теніс, циркове мистецтво, походи.

Підтримуючий період триває з 19-го по 24-й день. В останній період занять люди похилого віку мають оволодіти навичками застосування засобів фізичної культури для досягнення рекреаційного ефекту, систематично самостійно займатись фізичними вправами. Форми рекреаційно-оздоровчих занять: ранкова зарядка, рекреаційно-оздоровчі заняття. Пропонувалися ті самі засоби, що були в основному періоді. Тут респонденти мали можливість перевірити свою майстерність із певного виду рухової активності.

Дослідження проводилось на базі природно-оздоровчого комплексу санаторного типу «Буковинська черешенька». В експерименті взяли участь 30 жінок похилого віку. Складовою методичного забезпечення виступила рекреаційно-оздоровча програма занять на основі засобів рекреаційно-оздоровчої рухової активності (ОРРА). Програма здійснювалась у дозвіллевий час, вона розрахована на

28 днів. Програма містить теоретичний і практичний розділи. Основну увагу на теоретичних та практичних заняттях звертали на оволодіння знаннями та вміннями стосовно правильної організації активного дозвілля. Практичні заняття проводили на свіжому повітрі на різноманітних природних локаціях, з урахуванням особливостей форм рельєфу та погодних умов.

Після завершення педагогічного експерименту нами був проведений порівнювальний аналіз отриманих результатів.

Позитивним, ми вважаємо, є те, що досліджувані достатньо часу витрачали на спеціально організовані заняття фізичними вправами (оздоровча / скандинавська ходьба, плавання, рухливі та спортивні ігри та інші види ОРПА). Саме на високий рівень рухової активності досліджувані витрачали 72,3 хвилини, що становить 5,0 % добового часу. Звертає на себе увагу і той факт, що на середній рівень рухової активності, а це – прогулянки, пересування пішки, ранкова гігієнічна гімнастика – досліджувані витрачали 104,2 хвилини протягом доби (7,2 % добового часу). На малий рівень рухової активності витрачали 372,3 хвилини.

У ході нашого дослідження ми встановили, що протягом педагогічного експерименту у респондентів біологічний вік значно зменшився. На початку дослідження біологічний вік жінок похилого віку сягав 72,1 року ($p < 0,05$), проте у кінці дослідження біологічний вік даних жінок дорівнював 66,9 року ($p < 0,05$), що на 5,2 року менше (табл. 1).

Таблиця 1

Результати показників біологічного віку жінок 60–75 років на початку та в кінці дослідження (n = 30), років

Біологічний вік	На початку дослідження		У кінці дослідження	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Паспортний вік	67,1	4,7	67,1	4,7
Біологічний вік (БВ)	72,1*	8,3	66,9*	4,2
Належний біологічний вік (НБВ)	69,3*	-	69,3*	-
БВ–НБВ	2,2	1,2	-2,4	0,3

Примітка: * – значення показника достовірне по відношенню до його аналога статеві-вікової групи, $p < 0,01$

Достовірні відмінності спостерігалися за показником сидячого рівня рухової активності ($p < 0,01$), аналогічні зміни ми спостерігаємо і на середньому та високому рівнях рухової активності. Статистично значима на рівні $p < 0,05$ різниця відзначається і за показником базового та малого рівнів рухової активності впродовж перетворювального експерименту. Рухова активність у режимі дня респонденток була чіткою і дотримувалася структури, представленої на рисунку 4.

На початку дослідження у респонденток виявлено показники когнітивних функцій у нормі в 53,3 %, мали незначні когнітивні порушення – 43,3 % і у 3,3 % виявлено легку деменцію. Проте, у результаті педагогічного впливу, показники когнітивного стану наприкінці дослідження значно покращилися, тільки у 30,0 % досліджуваних виявлено когнітивні порушення, що підтверджує позитивний вплив запропонованої технології.

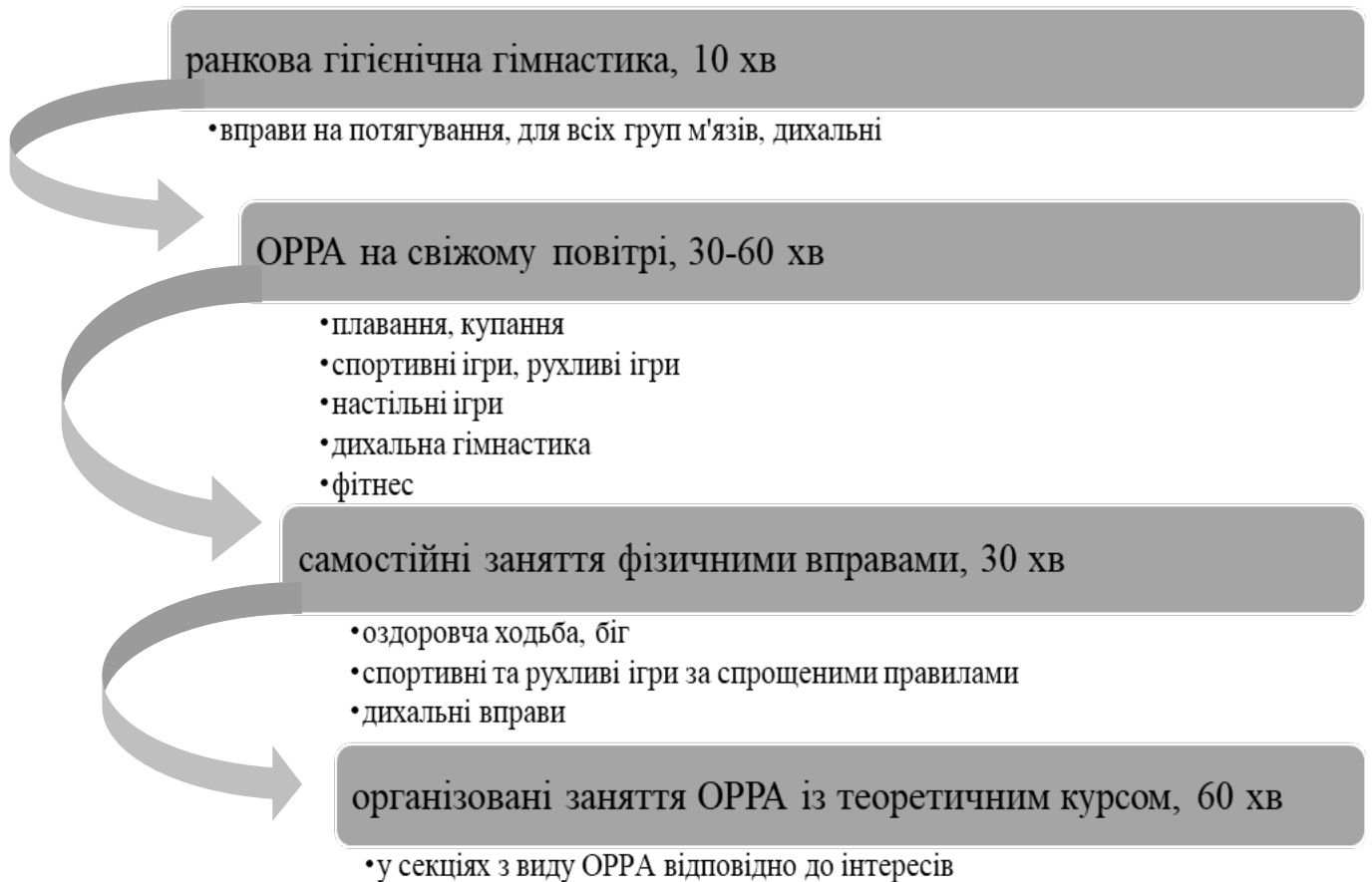


Рис. 4. Структура рухової активності в режимі дня жінок похилого віку в умовах санаторно-курортного закладу

Порівняльна характеристика показників якості життя на початку та в кінці дослідження дозволяє виокремити основні фактори якості життя жінок похилого віку. Це показники фізичної активності, загального стану здоров'я, роль емоційних проблем у обмеженні життєздатності, життєздатність та психічне здоров'я. Результати, які представлені у таблиці 3, на нашу думку, обумовлені декількома факторами: по-перше, вміння досліджуваних раціонально організувати режим дня, який в першу чергу більше насичений руховою активністю, цим самим мінімізуючи дискомфорт, який виникає внаслідок дефіциту вільного часу; по-друге, більш відповідальне ставлення до рухової активності, яке виникає не тільки як мотиваційний фактор, але й як вироблення звички (впродовж програми) регулярно займатися ОРРА (табл. 2).

Порівнювальний аналіз показників індексу задоволеності життям вказує на значні позитивні зміни. Середньостатистичний показник індексу задоволеності життям у кінці дослідження збільшився на високому рівні із 2 осіб на 8 осіб, що становить 26,7 % досліджуваних, на середньому рівні також збільшився – із 8 осіб на 12 (40,0 %), на низькому рівні – знизився із 20 осіб на 10, що становить тільки 33,3 %. Дані показники вкотре підтверджують позитивний вплив авторської технології на стан досліджуваних.

Оцінка якості життя досліджуваного контингенту на початку та в кінці дослідження (n = 30), бали (\bar{x})

Компоненти якості життя (SF 36)	Шкала	На початку дослідження	У кінці дослідження
Фізичний компонент здоров'я:	Фізична активність	74,8 ± 0,3	87,5 ± 0,1***
	Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності	64,2 ± 0,1***	65,3 ± 0,3
	Рівень болю	61,2 ± 0,4	61,4 ± 0,1
	Загальний стан здоров'я	64,9 ± 0,3	72,5 ± 0,3
Психологічний компонент здоров'я:	Життєздатність	61,8 ± 0,1***	69,2 ± 0,4
	Соціальна активність	74,3 ± 0,1	77,1 ± 0,2***
	Роль емоційних проблем в обмеженні життєздатності	55,3 ± 0,3	66,2 ± 0,1***
	Психічне здоров'я	63,8 ± 0,3	69,4 ± 0,1***

Примітка: достовірна відмінність: *** – $p < 0,001$

Показники психоемоційного стану дали статистично достовірні результати ($p < 0,001$). Оцінюючи результати самої самооцінки у цілому наприкінці педагогічного експерименту, можна відмітити досить високий рівень самопочуття, активності та настрою у всіх досліджуваних. Найбільше покращилися показники активності осіб похилого віку. Цей факт свідчить про те, що вони ведуть здоровий спосіб життя, дотримуються правильного режиму дня, займаються регулярно ОРРА.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» узагальнено та систематизовано результати проведених досліджень, що дало можливість отримати дані, які підтверджують, доповнюють та є абсолютно новими з проблеми дослідження.

Отже, за результатами дослідження отримано три групи даних.

Підтверджено результати досліджень:

– підтверджено результати досліджень (Г. Коробейніков, 2010; В. Жеребченко, В. Вороб'єв, Т. Короткова, 2008; І. Pavlova, L. Vovkanych, В. Vynogradskyi, 2014; W. Jennifer, J. Kang, J. Manson, 2004) щодо низького рівня рухової активності людей похилого віку, особливо жінок;

– підтверджено результати досліджень вітчизняних та закордонних науковців (М. Ахаладзе, 2005, 2007; Г. Коробейніков, С. Адирхаєв, К. Медвидчук, 1996, 2007, 2010; Ю. Вихованець, 2012; О. Вайсерман, Л. Мехова, 2009) про те, що темпи старіння та біологічний вік у людей похилого віку є значно пришвидшені;

– доповнено та розширено дані науковців про якість та задоволення життям жінок 60–75 років в Україні (Н. Герасимова, 2001; Ю. Павлова, 2015–2016).

Набули подальшого розвитку:

– наукові знання (М. Булатова, О. Литвин, 2004; Є. Булич, 2003; І. Власова, 2011; В. Войтенко, 1991; О. Крентовська, 2010) щодо ефективності впливу рекреаційно-оздоровчих чинників на рівень здоров'я та про позитивний вплив засобів ОРРА в залученні жінок похилого віку до рекреаційно-оздоровчої діяльності у вільний час;

– наукова інформація А. Гакман, М. Байдюка (2016), Т. Лисицької, С. Кувшинникової (2004), Г. Меднікової (2001), А. Филатова (1983), В. Шарока (2010) щодо особливостей мотивації людей похилого віку до занять руховою активністю;

– наукові відомості А. Гакман (2017), Т. Круцевич, О. Андрєєвої, О. Благій (2008), Є. Приступи, А. Жепки, В. Лара (2007) щодо організації рекреаційно-оздоровчої роботи з людьми похилого віку.

Доповнено:

– наукові відомості (О. Андрєєва, 2011; В. Алешин, А. Калашников, Т. Лукьянчикова, 2013; І. Вовченко, 2005; Ю. Суббота, 2007; Н. Фединяк, 2014, 2016; М. Чернявський, 2007; О. Школа, 2014; Ю. Юрчишин, 2012) щодо змісту програмно-методичного забезпечення рекреаційно-оздоровчої діяльності;

– наукові дані (А. Гакман, 2017; Т. Круцевич, Т. Имас, 2011; Р. Литвак, І. Резанович, 2013, 2017) щодо змісту та структури вільного часу людей похилого віку;

– наукові відомості (В. Войтенко, А. Токар, Є. Рудая, 1989; Н. Десятнікова, 2013; О. Калінкіна, 2007; Н. Фединяк, Б. Мицкан, 2001, 2014; А. Решетюк, О. Поляков, Г. Коробейніков, 1996; А. Деев, 2009; А. Деев, Е. Бухарова, 2005) стосовно тривалості життя людей похилого віку, їх біологічного віку та темпів старіння.

До нових даних, отриманих автором у процесі проведення дослідження, належать:

– обґрунтування підходів до підвищення ефективності організаційно-методичного забезпечення рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку в умовах санаторно-курортного закладу; розробка організаційно-методичного забезпечення рекреаційно-оздоровчої діяльності, технології організації рекреаційно-оздоровчої діяльності. Структурними компонентами технології є мета і завдання; умови реалізації, що базуються на принципах рекреативності, оздоровчої спрямованості, пріоритету потреб, мотивів та інтересів, компетентності, адекватності, усвідомленості та активності, індивідуалізації, адаптивності, системності, поступовості, доступності, регулярності, орієнтації на належні норми, добровільності, комунікативності, варіативності засобів фізичного виховання, спрямовані на підвищення ефективності роботи закладу та об'єднання в єдиний оптимально взаємодіючий комплекс; рекреаційно-оздоровча програма та критерії ефективності;

– визначення передумов цілеспрямованої трансформації рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку в умовах санаторно-курортного закладу на основі аналізу чинників, що детермінують ефективність означеної діяльності, мотиваційних пріоритетів, структури та обсягу рухової активності, характеристики показників психоемоційного стану;

– визначення результативності технології організації рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку в умовах санаторно-курортного закладу, що виявилось у: підвищенні рівня рухової активності досліджуваних у режимі дня в санаторно-курортному комплексі, уповільненні темпів старіння, покращенні

психоемоційного стану, підвищенні рівня життя, підвищенні рівня задоволеності життям, покращенні когнітивних функцій, покращенні соціально-психологічної адаптації.

ВИСНОВКИ

1. На основі системного аналізу фахової вітчизняної та зарубіжної літератури, діючих законів та нормативно-правових документів нами встановлено, що перспективи розвитку вітчизняної освіти є найпріоритетнішою темою для обговорення в наукових та педагогічних колах. Відмічається значний інтерес науковців до підвищення ефективності організації рекреаційно-оздоровчої діяльності в структурі вільного часу людей похилого віку. У той же час, невизначеними є питання організаційно-методичного забезпечення рекреаційно-оздоровчої діяльності для людей похилого віку. Сучасний стан організації та здійснення рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку, як ефективної форми виховання особистості під час дозвілля, вступають у протиріччя з вимогами часу і можливостями закладів санаторно-курортного комплексу щодо її ефективного здійснення, що і обумовлює актуальність дослідження.

2. Дослідження, які були проведені під час констатувального експерименту, включали визначення: мотиваційної сфери жінок 60–75 років, рівень їх рухової активності, співвідношення паспортного і біологічного віку, індексу задоволеності життям. За результатами анкетування метою рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку є активний відпочинок, розваги (9,4 %), спілкування з друзями (15,6 %), самовдосконалення, самовираження (3,1 %), щоб не відчувати самотності (3,9 %), зацікавленість та інтерес (5,5 %), отримання задоволення, позитивних емоцій (10,1 %). Чинниками, які сприяють підвищенню мотивації до рекреаційно-оздоровчої діяльності для жінок пенсійного віку, є поради друзів (15,2 %), публікації в газетах, журналах (15,2 %), поради дітей (10,1 %) та телепередачі (10,1 %). Основними причинами, що стають перешкодами до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю, є: брак часу (22,0 %) та неспроможність оплачувати заняття (30,0 %). Із запропонованих в анкеті видів ОРРА для занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю досліджувані обрали прогулянки (34,8 %), працю на присадибній ділянці (16,2 %), виїзд за місто до рекреаційної зони (23,2 %), їзду на велосипеді (2,8 %), заняття у воді (10,6 %), туризм (10,6 %), орієнтування на місцевості (1,3 %), ігрові види занять (1,3 %). Водночас, жінки пенсійного віку під час дозвілля надають перевагу пасивному відпочинку (10 %), перегляду телепередач, відео (9,6 %), товариським зустрічам (7,3 %), відвідуванню театру (8,5 %). При цьому, 64,5 % жінок похилого віку проводять своє дозвілля вдома, 35,4 % відвідують санаторно-курортні та рекреаційні заклади відпочинку. За останні два роки в санаторіях та турбазах серед наших респондентів відпочивали 69,2 %.

3. Аналіз добової рухової активності жінок похилого віку вказує на значну перевагу базового і сидячого рівнів серед інших видів діяльності. На базовий рівень витрачається 37,5 % добового часу, на сидячий рівень – 29,2 %, на малий – 16,6 %, на середній – 12,5 % та на високий – 4,2 %. Щодо структури рухового режиму, то респонденти зазначили, що близько 1 год перебувають на свіжому повітрі та здійснюють прогулянки – 39,6 %, більше 3 годин – 25,3 %. Проте, протягом доби за

комп'ютером чи переглядом телебачення жінки похилого віку проводять до 1 години – 7,7 % досліджуваних, 2–3 години – 20,9 %, 3–4 години – 34,1 %, 4 і більше годин – 37,4 %. Тільки 4,4 % респондентів зазначили, що постійно виконують ранкову гігієнічну гімнастику, 40,7 % – інколи виконують та 54,9 % – ніколи не виконують вранці фізичних вправ після сну. Крім того, впродовж дня у вільний час жінки-пенсіонерки не виконують самостійно вправ дома – 49,5 %, інколи – 43,9 %, постійно виконують – тільки 6,6 %.

4. Середній паспортний вік досліджуваних жінок – 66,9 року. Проте, середні показники їх біологічного віку були значно вищими і сягали аж 89,7 року. Різниця між паспортним та біологічним віком сягає 22,8 року, що свідчить про різко прискорений темп старіння. Так, у найбільшій кількості досліджуваних було виявлено прискорений процес старіння (68,1 %), у значній кількості досліджуваних (8,8 %) біологічний вік відповідає паспортному, різко прискорений процес старіння визначено у 19,8 % і у 3,3 % – уповільнений процес старіння.

5. Було проведено комплексне дослідження із визначення індексу задоволеності життям (ІЗЖ) серед 91 жінки віком 60–75 років. Більшість опитуваних (69,2 %) мають низький рівень задоволеності життям, середній рівень задоволеності життям визначено у 23,08 % респондентів та лише 7,7 % опитуваних мають високий рівень ІЗЖ. За методикою «Шкала задоволеності життям» (SWLS) Е. Дінера 43,9 % мають низький рівень задоволеності життям, у 25,3 % респондентів було виявлено дуже низький рівень задоволеності життям, вище середнього рівня зазначили 15,4 % досліджуваних, середній рівень – 7,7 % жінок, тільки у 2,2 % осіб похилого віку виявлено високий рівень задоволеності життям.

6. Отримані дані констатувального експерименту стали підґрунтям розробки технології організації рекреаційно-оздоровчої діяльності в умовах санаторно-курортних комплексів, основними компонентами якої є: підвищення рівня організаційно-методичної роботи у закладі шляхом застосування інноваційних форм організації методичної роботи; забезпечення безперервності та наступності навчання і виховання; створення зрозумілого алгоритму впровадження рекреаційно-оздоровчої діяльності на базі закладу санаторно-курортного типу; впровадження інноваційних та інтерактивних методик з метою підвищення якості та результативності процесу оздоровлення та відпочинку. Складовою методичного забезпечення стала рекреаційно-оздоровча програма занять. Програма реалізовувалася під час дозвілля протягом 28 днів.

7. Ефективність розроблених підходів до організаційно-методичного забезпечення характеризується підвищенням обсягу спеціально організованої рухової активності, зменшенням темпів старіння, покращенням психоемоційного стану, підвищенням рівня життя, підвищенням рівня задоволеності життям, покращенням когнітивних функцій, покращенням соціально-психологічної адаптації. Так, на кінець педагогічного експерименту у жінок похилого віку спостерігається позитивна динаміка у темпі старіння організму. У кінці дослідження біологічний вік даних жінок дорівнював 66,9 року ($p < 0,05$), що на 5,2 року менше, ніж на початку дослідження. У 1-ї особи (3,3 %) зафіксовано різко уповільнений темп старіння, у 4-х осіб (13,3 %) – уповільнений темп старіння, відповідність

паспортного віку біологічному – у 30 %, прискорений темп старіння – у 46,7 % та різко прискорений – у 6,7 %. Аналогічна тенденція спостерігалася і в показниках когнітивних функцій людей похилого віку. Так, наприкінці перетворювального експерименту серед досліджуваних було визначено 70 % осіб без когнітивних порушень і 30 % мали незначні когнітивні порушення. Достовірно покращилися показники якості життя ($p < 0,01$) за шкалою фізичної активності, загального стану здоров'я, соціальної активності та психологічного здоров'я. У кінці перетворювального експерименту було виявлено: у 26,7 % досліджуваних високий рівень ІЗЖ, середній – у 40,0 % та низький – у 33,3 %. Також покращилися показники соціально-психологічної адаптації, яка найкраще вплинула на чинник адаптації, самосприйняття та інтернальності. Достовірно позитивну динаміку отримано у психоемоційних показниках. Так, за методикою САН середні показники самопочуття у кінці дослідження покращилися до 4,9 бала, активності – до 5,3 бала, настрою – до 4,9 бала ($p < 0,001$).

Розглянуті питання не вичерпують усіх проблем організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у санаторно-курортних закладах. Подальші дослідження будуть спрямовані на перспективу використання розробленої технології у дозвілльєвий час людей похилого віку.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, у яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Tsyhykalo O, Popova I, Marchuk O, Rudyi Y, Duditska S. Energy properties of skeletal muscles in human fetuses as a function of gender, age and constitutional type. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018;18(1):71-8. Доступно: DOI:10.7752/jpes.2018.01009 Фахове видання іншої держави (Румунії), яке включено до міжнародної наукометричної бази Scopus. *Дисертантом особисто проведено аналіз науково-методичної літератури, оброблено результати дослідження та сформульовано висновки. Внесок співавторів полягає в оформленні публікації.*

2. Дудіцька С, Гакман А. Роль рекреаційних ігор у дозвіллі людей похилого віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019;1:90-6. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Здобувачеві належить участь у пошуку джерел інформації, їхньому опрацюванні та написанні висновків, співавторові – участь в аналізі та інтерпретації отриманих даних.*

3. Дудіцька СП. Вітчизняний та зарубіжний досвід використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у людей похилого віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019;3(111):56-61. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

4. Дудіцька С, Гакман А, Випасняк І. Аналіз структури вільного часу жінок похилого віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019;7(26):50-6. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації, співавторів – у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

5. Дудіцька С. Мотиви й різновиди рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*.

2019;31:45-9. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

6. Андрєєва ОВ, Гакман АВ, Дудіцька СП, Медвідь АМ. Особливості рухової активності жінок похилого віку у режимі дня санаторно-курортного комплексу. Спортивна медицина і фізична реабілітація. 2019;2:46-50. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Здобувачеві належить проведення експерименту та обробка матеріалів дослідження, співавторам – виявлення проблеми, участь у пошуку джерел інформації, опрацюванні результатів дослідження та написанні висновків.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Данелюк А, Дудіцька С, Мордвінцев Г. Взаємозв'язок занять фізичною культурою з відпочинком. В: Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини. Матеріали 4-ї Міжнар. наук.-практ. конф.; 2015 Листопад 05-06; Чернівці. Чернівці: Технодрук; 2015. с. 141-4. *Особистий внесок здобувача полягає в обґрунтуванні проблеми, накопиченні та структуризації наукового матеріалу, формулюванні висновків, співавторів – у наданні допомоги щодо оформлення публікації.*

2. Головчак С, Дудіцька СП. Програмування занять з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів. В: Актуальні питання фізичної культури, спорту та ерготерапії. Матеріали Міжнар. наук. конгресу студентів та молодих вчених; 2018 Квітень 12-13; Чернівці. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т; 2018. с. 49-52. *Здобувачеві належить розроблення стратегії дослідження, аналіз і узагальнення його результатів, співавторів – участь в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

3. Дудіцька С. Вплив рухової активності на здоров'я осіб похилого віку. В: Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців з фізичної культури, спорту і фізичної терапії та ерготерапії. Матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф.; 2018 Листопад 6; Чернівці. Чернівці; 2018. с. 241-3.

4. Andrieieva O, Hakman A, Duditska S, Vaskan I. Secondary socialization for the elderly by the means of athletic and recreational motor activities. In: The impact of sport and physical education science on today's society. The Fourth International Conference of the Universitaria consortium; 2018 Nov 23-24; Iasi. Iasi, Romania; 2018. p. 7. *Особистий внесок здобувача полягає в обґрунтуванні проблеми, накопиченні та структуризації наукового матеріалу, формулюванні висновків, співавторів – у наданні допомоги щодо оформлення публікації.*

5. Дудіцька СП. Мотиваційні чинники людей похилого віку до рекреаційно-оздоровчої діяльності. В: Фізична культура і спорт: досвід і перспективи. Матеріали 2-ї Міжнар. наук.-практ. конф.; 2019 Квітень 4-5; Чернівці. Чернівці; 2019. с. 63.

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

1. Дудіцька С. Фізкультурно-спортивна база як один із основних стимулів формування здорового способу життя в сучасній Україні. Науковий вісник Чернівецького університету. Педагогіка та психологія. 2013;643:51-5.

2. Сивохоп ЕМ, Маріонда П, Ковач ША, Дудіцька СП. Сучасні аспекти підготовки фахівців з фізичного виховання: компетентність – сутність, зміст.

Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2014;34:181-3. *Здобувачеві належить розроблення стратегії дослідження, аналіз і узагальнення його результатів, співавторам – участь в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

3. Ніколайчук ОП, Дудіцька СП. Інноваційні підходи у сфері фізичного виховання населення: особливості, проблеми, аспекти. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2016;9:272-9. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавтора полягає в оформленні публікації.*

4. Бойчук ТМ, Цигикало ОВ, Попова ІС, Косован ОС, Дудіцька СП, Олійник ІЮ, винахідники; Вищий державний навчальний заклад України «Буковинський державний медичний університет», патентовласник. Спосіб вимірювання статичної витривалості м'язів людини. Патент України на корисну модель № 118668. 2017 Серп 28. *Здобувачеві належить розроблення та апробування корисної моделі вимірювання статичної витривалості та фізичного розвитку студентів, співавторам – підбір вагових та габаритних параметрів та участь в обробці та оформленні способу використання корисної моделі «Спосіб вимірювання статичної витривалості м'язів людини».*

5. Melnykov A, Iedynak G, Galamandjuk L, Blavt O, Duditska S, Koryagin V, Balatska L, et al. Factors that influence changes in cadets' physical preparation during the first half of study at a military academy. Journal of Physical Education and Sport. 2018;18(2):781-6. Доступно: DOI:10.7752/jpes.2018.02115 *Особистий внесок здобувача полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації, співавторів – у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

АНОТАЦІЇ

Дудіцька СП. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку в умовах санаторно-курортних комплексів. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2019.

У дисертації теоретично обґрунтовано та розроблено технологію організації рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку в санаторно-курортних комплексах, що базується на принципах рекреативності, оздоровчої спрямованості, пріоритету потреб, мотивів та інтересів, компетентності, адекватності, усвідомленості та активності, індивідуалізації, адаптивності, системності, поступовості, доступності, регулярності, орієнтації на належні норми, добровільності, комунікативності, варіативності засобів фізичного виховання. Виявлено та обґрунтовано основні компоненти рекреаційно-оздоровчої рухової активності жінок похилого віку. Впровадження технології покращило показники жінок похилого віку: зменшення темпів старіння, покращення психоемоційного стану, підвищення рівня життя, підвищення рівня задоволеності життям,

покращення когнітивних функцій, покращення соціально-психологічної адаптації.

Ключові слова: похилий вік, рекреаційно-оздоровча діяльність, санаторно-курортний заклад.

Duditska SP. Organization of recreational and health activities of elderly women in the conditions of sanatorium and resort complexes - On the rights of the manuscript.

Thesis for a Candidate of Science Degree in Physical Education and Sport, specialty 24.00.02 – Physical Culture, Physical Education of Different Populations. – National University of Ukraine of Physical Education and Sports, Kyiv, 2019.

The dissertation theoretically substantiates, develops and experimentally verifies the technology of organization of recreational and recreational activity of elderly women in the conditions of sanatorium and resort complexes. The purpose of the study is to theoretically substantiate the technology of organization of recreational and recreational activities of elderly women in the conditions of the sanatorium-resort complex, to determine its content and identify the conditions for optimal functioning and realization. Methods used for the study included theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical research methods, sociological research methods, methods and diagnostics of well-being, activity and mood, method of determining the level of motor activity, method of determining the quality of life, method of social research -psychological adaptation of K. Rogers - R. Diamond, methods for determining the biological age and rate of aging of the organism, the method of determining life satisfaction, the method of recognition spare cognitive status and methods of mathematical statistics. In the course of the study, approaches to improving the organizational and methodological support of wellness and recreational activities of elderly women in the conditions of sanatorium and resort complexes, which differ from the existing content and content, are substantiated. The developed organizational and methodological support of health and recreational activity was based on the principles of creativity, wellness orientation, priority of needs, motives and interests, competence, adequacy, awareness and activity, individualization, adaptability, systematic, gradual, accessibility, accessibility, communicativeness, variability of physical education. The prerequisites for a purposeful transformation of the wellness and recreational activity of the elderly were determined on the basis of factors that determine the effectiveness of the mentioned activity, motivational priorities, structure and volume of physical activity, indicators of quality and satisfaction with life, biological age and life expectancy. The efficiency and results of organizational and methodological provision of health and recreational activities for this gender and age group were determined. It is established that the main motives for the activities of recreational and health activities of the elderly are improving health and increasing physical activity. Satisfaction and quality of life, biological age and aging rates were determined. On the basis of the obtained data, the existing experience of organizing and conducting recreational and recreational activities of elderly women was generalized and improved, innovative approaches to methodical work of the specified activity in the conditions of sanatorium and resort complexes were systematized. The results of the study broaden the knowledge base on the priority motives

of the elderly to engage in health and recreational motor activity, features of leisure time activities, quality and life satisfaction indicators, biological age and aging rates. The data of the ascertainment experiment became the basis for the development of approaches to the organizational and methodological support of health and recreational activity of elderly women in the conditions of sanatorium and resort complexes. Technology was developed that included goals and objectives, principles, organizational-pedagogical and social-pedagogical conditions. The stages of implementation are conceptual, organizational, diagnostic, programmatic and methodological. During the program-methodical a recreational-health program was developed, which was designed for preparatory, basic and support periods. The levels of implementation of the technology were determined by structural, implementation and result-evaluation. The practical component of the technology is represented by a program of training using the tools of the APRA. The content of the program provided for the possibility of individualizing the theoretical, methodological and practical activities of older women, applying an activity-practical approach, which provided significant opportunities for the realization of acquired knowledge, skills and skills of older people. The program was implemented within the holiday change and is designed for 28 days. The results of the study were introduced into the practice of sanatorium and resort complexes. Based on the results of theoretical and practical research and own pedagogical experience, the main criteria for the effectiveness of the author's technology of organization of recreational and recreational activities in the conditions of the sanatorium and resort facilities are distinguished. These include: increased motor activity, decreased aging, improved emotional state, improved living standards, improving life satisfaction, improving cognitive function, improving social and psychological adaptation.

Key words: old age, health and recreational activity, sanatorium and resort establishment.

Підписано до друку 08.07.2020 р. Зам. № 680.
Формат 60x84 1/16. Папір офсетний. Друк – цифровий.
Наклад 100 прим. Ум. друк. арк. 0,9.
Друк ЦП «КОМПРИНТ». Свідоцтво ДК №4131 від 04.08.2011 р.
м. Київ, вул. Предславинська, 28
095-941-84-99, 067-209-54-30
email: komprint@ukr.net