

9. Шамардин В.Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов: Учебное пособие. – Днепропетровск: Пороги, 2002. – 200 с.
10. Tokarska J. Smiercjakoorganizatorokultury / J. Tokarska, J. S. Wasilewski, M. Zmysowska // Etnografiapolska. – 1982. – Т. 20 vi. – З. 1. – С. 94-97.
11. Vuia Romulus. OrigineaJocul de Calusar /Vuia Romulus//Dacoromania. – 1921-1922. – An. II.
12. Weiss R. Die viersprachigeSchweiz. Sprachleben der Schweiz /R. Weiss. – Bern, 1963. – S. 10-11.

The article highlights the main aspects of forecasting of performances of students - athletes in the competition.

It is noted that to develop these forecasts the lack of elaborated scientific and methodological foundations for predicting athletic performance of students-athletes needs to attract specialists in various fields of scientific activity, developers of related problems, which include experts from various areas, which, however, are in professional interaction.

Key words: innovation, forecasting, students - athletes, sport.

Отримано: 29.04.2016

УДК: 613.7

А.В. Гакман, Л.В. Балацька, Т.І. Лясога

ВПЛИВ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА УПОВЛІНЕННЯ СТАРІННЯ ОРГАНІЗМУ

Старіння населення - одна з основних проблем, що турбують нині майже всі без винятку країни світу. Люди похилого віку стали окремою демографічною, соціальною, медико-біологічною та педагогічною категорією, що вимагає спеціального підходу до вирішення своїх проблем. За даними соціологічного обстеження, в США середній вік перевищив межу 50 років. В Україні особи пенсійного віку становлять 1/5 всього населення, при цьому 2,2 млн осіб - у віці 80 років і старше. На основі теоретичного аналізу та узагальнення наукової літератури визначено та проаналізовано тривалість життя чоловічого та жіночого населення, причини тривалого життя, основні фактори, що впливають на тривалість життя. Розглянуто фактори, що впливають на ефективність рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. Представлені функції рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Виокремлені основні правила, яких необхідно дотримуватися літнім людям під час занять фізичними вправами. Визначені критерії організації рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. Наведені рекомендації для успішної реалізації рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Ключеві слова: рекреаційно-оздоровча діяльність, похилий вік, старіння.

Кожна особистість по-своєму долає період старіння, що зумовлене генетичними та особистісними чинниками, статеву належністю, способом життя на попередніх етапах, обставинами в родині, соціально-економічною ситуацією в країні [2, 5, 11]. Старіння населення є одним з основних показників демографічної ситуації в країні. Так, кількість старших за 60–65 років осіб у розвинутих країнах (США, Великобританія, Німеччина) становить 11,8–21,9% від загальної кількості населення. При цьому спостерігається тенденція до зростання їх кількості, що спричинене скороченням народжуваності та продовженням загальної тривалості життя [2, 4, 9, 10]. Для України також характерна тенденція до зменшення народжуваності, однак з'явилася тенденція до скорочення тривалості життя.

За середньою тривалістю життя Україна посідає 143 місце у світі та перше місце за показниками смертності [10, 11].

Темпи старіння населення України зростають. До 2025 року очікується, що кожен п'ятий громадянин країни буде у віці 60 років і старше. Збільшиться також і чисельність осіб похилого віку. Поряд з цим зростає кількість старших осіб, що проживають самотійно, яка перевищила 2 млн осіб.

Вчені і практики, що займаються проблемами організації оздоровчої фізкультури – О. Андрєєва [1-3], Т. Круцевич [7], С. Манучарян [8], Є. Приступа [10] та інші – в своїх дослідженнях доводять, що активізація режиму рухової активності покращує стан здоров'я, розширює функціональні можливості, уповільнює процеси старіння в осіб похилого та старшого віку, що в свою чергу перешкоджає розвитку передчасного старіння.

При регулярних заняттях фізичними вправами вікові зміни в організмі протікають набагато повільніше, і людина протягом тривалого часу може зберігати гарне здоров'я і високу працездатність. Рекреаційно-оздоровча діяльність має величезне значення в боротьбі за поліпшення здоров'я, підвищення працездатності і продовження життя людини. Так, при малорухливому способі життя вікові зміни можуть проявлятися вже в 30-40 років [9].

У вітчизняній і зарубіжній літературі в достатній мірі відображені технології оздоровчого бігу, ходьби на лижах, плавання, їзди на велосипеді і т.д., що застосовуються в оздоровчій фізичній культурі [7, 12]. Однак, використання рекреаційно-оздоровчої діяльності вивчені недостатньо стосовно категорії осіб похилого та старшого віку, які проживають в єдиних соціальних умовах.

Мета – визначити теоретико-методичні засади впливу рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму.

Матеріали та методи дослідження. За науковими джерелами вітчизняних та зарубіжних дослідників проаналізована тривалість життя чоловічого та жіночого населення, причини тривалого життя, основні фактори, що впливають на тривалість життя.

Користь рекреаційно-оздоровчої діяльності, про яку не можна забувати у літньому віці, що проявляється у збільшенні легеневої вентиляції, що покращує газообмін в легенях. Жирова тканина у людей в літньому віці, як і раніше продовжує накопичуватися і зростати, що призводить до ожиріння. В крові накопичується шкідливий холестерин, який закупорює стінки судин і підвищує ризик тромбозу. Фізичні вправи і рухова активність допомагають організму швидше адаптуватися до умов навколишнього середовища. Виробляється здатність імунної системи протистояти вірусам і бактеріям, а значить, застуди та інфекційні захворювання матимуть менше шансів атакувати організм [3, 5].

Рекреаційно-оздоровча діяльність передбачає не силові вправи і не інтенсивну аеробну роботу в тренажерному залі, а елементарні рухи: піші прогулянки у парку і на свіжому повітрі, ранкову гімнастику, та незначну пробіжку. Але не варто виключати і фізичні вправи. Якщо немає ніяких протипоказань зі сторони медицини, то можна дозволити собі навіть заняття спортом під наглядом досвідченого тренера. Під час виконання фізичних вправ мають виникати позитивні емоції, інакше від них буде мало ефективності. Весь комплекс вправ, для людей похилого віку, підбирається з урахуванням всіх змін, що відбуваються з віком, щоб не допустити порушення роботи систем органів.

Рекреаційно-оздоровча діяльність для осіб похилого віку може включати такі види рухової активності: плавання, бадмінтон, теніс, ходьбу на лижах, веслування в помірному темпі та ін. Щоб рекреаційно-оздоровча діяльність принесла користь і не стала причиною яких-небудь порушень, слід врахувати такі рекомендації [8]:

- при заняттях не варто допускати різких рухів, сильно прискорюватися, піднімати занадто велику вагу, різко і швидко міняти положення корпусу тіла;

- під час фізичних вправ неприпустимо затримувати дихання, сильно напружуватися, інакше порушиться приплив крові до серцевого м'яза, а також з'явиться ризик розвитку емфіземи легенів.

Роль рекреаційно-оздоровчої діяльності в житті літньої людини індивідуальна і залежить від психофізичних можливостей, суспільного становища й умов. Ефективність рекреаційно-оздоровчої діяльності як цілісної системи соціально-культурної активності літніх людей багато в чому залежить від таких факторів [6]:

- фінансової і матеріальної бази: розмірів власної пенсії, бюджетного фінансування;

- моделі організації вільного часу: переваги традиційного блоку заходів дозвілля і технологій;

- кадрового ресурсу: наявності фахівців, які забезпечують реалізацію різноманітних програм з людьми похилого віку;

- морально-психологічного ресурсу: соціальної активності літніх людей, їхнього інтересу до форм і засобів дозвілля, рівня культурних запитів і потреб;

- інформаційно-методичного ресурсу: банку методичної літератури, спеціалізованих журналів;

Рекреаційно-оздоровча діяльність має бути орієнтована, насамперед, на активізацію особистої активності літньої людини, формування її життєвого тону. На підставі такого підходу можна виділити такі основні функції рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку [5]:

- збереження зв'язку з широким колом людей;

- задоволення потреби у визнанні;

- поліпшення і підтримка психофізичного стану;

- збереження і посилення соціальної активності особистості.

Для визначення оптимальної реалізації рекреаційно-оздоровчої діяльності доцільно використовувати напрацювання педагогіки, зокрема, будуть корисні критерії виявлення технологічності [4]:

- критерій результативності, спрямований на впровадження найбільш продуктивної технології, яка забезпечує високу зацікавленість у діяльності літніх і старих людей, у нормалізації їх психічного і фізичного здоров'я;

- критерій оптимальності, що передбачає максимальну ефективність при найменших фізичних, розумових і тимчасових витратах з боку людей похилого віку;

- критерій мотиваційної значимості технології, тобто створення умов, за яких підвищувалося б бажання діяти, брати участь у проведених заходах, в організаційних справах;

- критерій керованої технології, що допускає здійснення діагностики настрою, стану здоров'я, схильності літніх до різного роду рекреаційно-оздоровчої діяльності;

- критерій системності технології, тобто системне використання тієї або іншої технології проведення вільного часу за наявності цілей рекреаційно-оздоровчої діяльності, формулювання її завдань, визначення її змісту, підбір методів, методик, конкретних форм проведення.

За відомостями фахівців медичного факультету Кембриджського університету, щоденна фізична активність (тривалістю 30-60 хв) збільшує тривалість життя людини на 3 роки [12]. Важливим завданням рекреаційно-оздоровчої діяльності літньої людини є поступова підготовка організму до майбутніх після 75-80 років життя інволюційним перетворень. Запобігання передчасного старіння – збереження звички до систематичної фізичної активності.

Основні правила, які необхідно виконувати при заняттях фізичними вправами [8]:

1. Застосовані фізичні вправи повинні бути дозованими за кількістю повторень, темпу виконання, амплітуді рухів.

2. Вправи зі значними силовими напруженнями (вправи з гантелями, еспандером, еластичним гумовим бинтом) слід чергувати з вправами на розслаблення.

3. Після кожної групи з 3-4 вправ діючого характеру необхідно виконувати дихальні вправи.

4. Для виконання вправ слід вибирати найбільш зручне вихідне положення.

5. Щоб уникнути перевантаження необхідно дотримуватися принципу «розсіювання» навантаження, тобто чергувати вправи для верхніх кінцівок з вправами для нижніх кінцівок або для тулуба, вправи для м'язів-згиначів – з вправами для м'язів-розгиначів.

Рекреаційно-оздоровча діяльність забезпечує позитивний вплив на здоров'я людини та допомагає затримати процес старіння. Величезні можливості, закладені в організмі кожної людини, можуть бути реалізовані в здоров'я і активне довголіття тільки за умови постійної дружби з фізичними навантаженнями. На жаль, більшість людей нашої держави ведуть малорухомий спосіб життя [2].

Досвід Фінляндії свідчить, що 70% населення країни займаються оздоровчими видами спорту та фізичною культурою, а 50% жителів Фінляндії ходять пішки чи їздять на роботу на велосипеді. На даний момент Фінляндія знаходиться на першому місці серед країн Європи, в якій тривалість життя найвища. За різними даними, серед

населення України лише 3,6% займаються оздоровчими видами спорту та фізичною культурою [12].

Отже, рекреаційно-оздоровча діяльність є одним з ключових аспектів здорового способу життя. Вона робить людину не тільки фізично привабливішою, але і істотно покращує її здоров'я, позитивно впливає на тривалість життя, в першу чергу активної її частини. Ризик розвитку у людини небезпечних для життя захворювань судин серця і мозку, цукрового діабету, раку є достовірно нижчим.

Висновки:

Проблеми уповільнення старіння людей в останні роки стала досить актуальною у сфері фізкультурно-оздоровчої рекреаційної діяльності. Її вивченням як на фундаментальному, так і на прикладному рівнях займаються провідні фахівці освіти фізичної культури і спорту, рекреаційної діяльності. Сьогодні завдяки науковим працям одержала своє необхідне теоретичне обґрунтування рекреаційно-оздоровча діяльність як один із основних засобів уповільнення старіння організму, покращення стану здоров'я та працездатності людини, що виражається в активізації та удосконаленні обміну речовин покращенні діяльності центральної нервової системи.

Заняття фізичними вправами забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної і інших систем до умов м'язової діяльності, прискорюють процес входження в роботу і функціонування систем кровообігу і дихання, а також відновлення після зрушень, які викликає фізичне навантаження.

Отже, рекреаційно-оздоровча діяльність забезпечує позитивний вплив на здоров'я людини та допомагає затримати процес старіння.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на розробку та впровадження рекреаційно-оздоровчих програм для людей похилого віку для покращення рівня здоров'я та уповільнення старіння організму.

Список використаних джерел:

1. Андреева О.В. Історичні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення / О. В. Андреева // Слобожанський науково-спортивний вісник – 2015 – № 2 (46). – С.19 -23.
2. Андреева О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення / О. Андреева // Спортивний вісник Придніпров'я – 2015. – № 1. – С. 4-9.
3. Андреева О. Чинники, що детермінують рекреаційну активність осіб зрілого віку / О. Андреева, К. Пацалюк // Слобожанський

- науково-спортивний вісник: збірник наукових статей – Харків : ХДАФК, 2008. – С. 31-34.
4. Галан Я.П. Корекція психофізичного стану школярів 13-14 років засобами спортивного орієнтування : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Я.П. Галан. – Київ, 2015. – 20 с.
 5. Гониянц С.А. Физическая культура взрослого населения: взгляд из прошлого в настоящее и будущее / С. А. Гониянц // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 9. – С. 55-57.
 6. Демченко О.А. Социально-культурные технологии рекреации городского населения в парках культуры и отдыха : автор... канд. пед. наук : 13.00.05 / О.А. Демченко. – 2007 – 20 с.
 7. Круцевич Т.Ю. Формування мотивації осіб зрілого віку до рекреаційної діяльності / Т. Ю. Круцевич, В. І. Воронова, О. Л. Благій, О. В. Андреева // Гуманіт. зб. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Г. Сковороди»: зб. наук. пр. – Переяслав-Хмельницький: ФОП Р. Ю. Кузмичова, 2011. – С. 335-339.
 8. Манучарян С.В. Физическая рекреация и физкультурно-оздоровительный досуг: проблема и теоретический взгляд / С.В. Манучарян, В. П. Зайцев, С. И. Крамской // Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: 1 международная научная конференция (25 ноября 2008 года) / ред. С.С.Ермаков; Харьковская ГАДИ. – Белгород; Красноярск; Харьков, 2008. – С. 69-74.
 9. Пацалюк К. Мотиваційно-ціннісні орієнтації суб'єктів рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих об'єднаннях / К. Пацалюк // Молода спорт. наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2010. – Вип. 14: у 4-х т. – Т. 4. – С. 142-145.
 10. Приступа Є.Н. Концепція вільного часу людини як важливої категорії рекреації / Є. Н. Приступа // Спорт. наука України. – 2008. – № 5 (20). – С. 9-22.
 11. Реховская С.Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека: автореф. дис. ...канд. психол. наук: спец 13. 00. 04 / С. Н. Реховская. – СПб, 2007. – 21 с.
 12. Ludovici-Connolly A. M. Winning health promotion strategies. / A.M. Ludovici-Connolly. – Human Kinetics, 2010. – 200 p

Aging population – one of the main problems plaguing today almost without exception in all countries. The elderly were separate demographic, social, biomedical and educational category that requires a special approach to solving their problems. According to the sociological survey in the US exceeded the limit average age of 50 years. The retirement age up 1/5 of the entire population, with 2.2

million people – aged 80 years and older are in Ukraine. Based on theoretical analysis and synthesis of scientific literature it defines and analyzes the life expectancy of male and female population, causes long life are the main factors affecting on the life expectancy. Considered the influence of the factors on the effectiveness of recreation and on the health of the elderly. Functions of recreation and recreational activities are presented. Singled out the basic rules to be followed elderly during exercise. Defined the criteria of recreation and the health of the elderly. Recommendations for successful implementation of recreational and health activities are presented in the article.

Key words: recreation and wellness activities, age, aging.

Отримано: 24.05.2016

УДК 37.037:371.72

С.Ю. Герасименко, Е.О. Жигульова

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

У статті визначено рівень фізичного розвитку і соматичного здоров'я школярів в рамках навчально-виховного процесу у загальноосвітньому навчальному закладі.

Отримані нами у процесі дослідження дані показників фізичного розвитку школярів свідчать про те, що їх значення відповідають віковим нормам.

Дані розподілу обстежуваних за рівнем фізичного здоров'я (РФЗ) дозволяють констатувати, що 20,31% хлопців мають низький рівень фізичного здоров'я, 46,22% – нижчий за середній та 33,47% – середній. Нажаль, серед хлопців, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено тих, чий рівень фізичного здоров'я можна характеризувати як вищий за середній та високий.

Серед обстежуваних дівчат 22,25% мають низький РФЗ, 40,02% – нижчий за середній, у 35,17% дівчат, які взяли участь у дослідженні, РФЗ є середнім. На нашу думку, важливо відмітити, що серед дівчат було зафіксовано 2,56%, що мають вищий за середній РФЗ.

Дослідження проводилось з метою покращення ефективності процесу фізичного виховання. Отримані результати будуть базовими при розробці сприятливих умов для збереження та зміцнення фізичного здоров'я учнів традиційними та