

# Розділ 1. Історичні, філософські, правові та організаційні проблеми фізичної культури

УДК 37.037

Алла Альошина, Олександр Бичук, Антон Дудка

## Основні функції оздоровчо-рекреаційної діяльності в санаторно-курортних комплексах для осіб похилого віку

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка проблеми.** Згідно з демографічними даними ВООЗ, у XXI ст. передбачається постаріння населення. Так, до 2032 р. частка осіб похилого та старшого віку становитиме понад 30 % усього населення планети [10]. Як відомо, зі старінням організму відбувається спад функціонування систем організму, знижується опірність організму до впливу несприятливих факторів, підвищується частота захворювань і все частіше фіксується коморбідність в осіб похилого віку [7]. Поряд із проблемами соматичного здоров'я гостро постають також проблеми психосоціального характеру. Так, після виходу на пенсію люди похилого віку залишаються наодинці зі своїми побутовими проблемами [5]. Соціальна нестабільність, відчуття «непотрібності», зміна соціальних контактів усе частіше стають підґрунтям для зниження рівня психофізіологічного здоров'я осіб похилого віку. Учені вказують на те, що особливе значення для психоемоційного та соматичного здоров'я має й матеріальне становище як держави, так і окремої особистості [1, 6, 7].

Для розв'язання цих проблем актуальним є вміння осіб похилого віку правильно організувати свій вільний час. Адже його після виходу на пенсію стає набагато більше. Для підвищення якості життя, рівня фізичного та психоемоційного здоров'я людей похилого віку потрібно збільшувати обсяг рухової активності та якісно наповнювати їхнє дозвілля різними цікавими й ефективними формами рекреаційної діяльності [3]. Також одним із найкорисніших та найоптимальніших засобів адаптації до нової соціальної ролі пенсіонера, на думку фахівців, виступає оздоровчо-рекреаційна діяльність [8].

Яскравим прикладом навчання наповнювати режим дня руховою активністю для осіб похилого віку виступає санаторно-курортний комплекс. Тут реалізація оздоровчо-рекреаційних заходів є обов'язковою складовою частиною режиму дня. Дотримання правильного режиму дня допомагає формуванню фізіологічних звичок, котрі позитивно впливають на здоров'я людини [2]. Також фахівці зазначають, що люди похилого віку почувають себе значно краще, якщо дії протягом дня регламентуються визначеним режимом дня [5].

Тому наразі постає потреба розуміння основних функцій оздоровчо-рекреаційної діяльності в санаторно-курортному комплексі задля впровадження та розширення оздоровчих, соціальних, психоемоційних основ дозвілєвої діяльності осіб похилого віку в повсякденному житті.

**Мета дослідження** – на основі теоретико-аналітичного аналізу визначити основні функції оздоровчо-рекреаційної діяльності в санаторно-курортному комплексі для осіб похилого віку.

**Матеріал та методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети використано комплекс взаємопов'язаних та взаємодоповнюваних методів, як-от: аналіз літературних джерел, методи теоретичної інтерпретації (аналіз, синтез, індукція, дедукція, узагальнення).

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Виокремлено три великих групи суспільних функцій оздоровчо-рекреаційної діяльності – медико-біологічну, соціально-культурну та економічну. Кожна з цих груп пов'язана з певною сферою діяльності людей, але чітких меж між ними немає, оскільки багато з потреб суспільства взаємопов'язані й взаємозумовлені. Збереження та відновлення здоров'я людини може бути розглянуто в рамках медико-біологічних функцій оздоровчо-рекреаційної діяльності; культурно-виховні функції включають виховання гармонійно розвиненої особистості, а до економічної функції належать відтворення трудових ресурсів, збільшення зайнятості населення [9].

Оздоровчо-рекреаційна діяльність визначається як діяльність у вільний час із використанням фізичних вправ. Але вона може бути потрактована і як діяльність у певному просторі. Між функцією діяльності та типом простору є зв'язок. Так, підвищення ролі культурно-соціальної функції приводить до підвищення ролі пізнавального туризму, створення специфічних рекреаційних територій, санаторно-курортних і туристичних баз, культурно-історичних заповідників та національних парків [6].

Розрізняють дві сторони медико-біологічних функцій рекреаційної діяльності – лікування й оздоровлення. Санаторно-курортне лікування потрібне для відновлення здоров'я людей, які перенесли захворювання та потребують продовження лікувального процесу чи для осіб похилого віку. Необхідність оздоровлення визначається тим, що під час трудової чи побутової діяльності навіть у практично здорової людини виникає стан втоми – тимчасове зниження працездатності. Для попередження стомлення праця повинна змінюватися відпочинком [7].

Одним із найважливіших властивостей оздоровчо-рекреаційної діяльності, що сприяють швидкому зняттю втоми, є її активність. За активної діяльності відновлювальні процеси протікають швидше, ніж під час пасивного відпочинку. Формою активної оздоровчо-рекреаційної діяльності може бути переключення з одного виду діяльності на інший. Отже, відмінна ознака активної діяльності – її різноманітність. Навіть переключення з одного виду розумової роботи на інший – відвідування театру, читання книг, слухання музики – це також активна рекреаційна діяльність. Але за всієї важливості інтелектуальних занять особливе значення в ролі форми активної рекреаційної діяльності має рухова діяльність. У похилому віці фізичні вправи, активізуючи організм і протидіючи процесу старіння, навіть важливіші, ніж у молодості [1].

Залежно від віку організм потребує різних (за тривалістю, величиною й особливостями фізичних навантажень, характеру та кількості емоційних переживань) умов оздоровчо-рекреаційної діяльності. Так умови оздоровчо-рекреаційної діяльності людей похилого віку повинні мати рівномірний характер і протікати в спокійному емоційному просторі. Отже, кожному віковому періоду відповідають специфічні цикли занять [4].

Отже, медико-біологічні функції дають змогу сформулювати деякі передумови організації оздоровчо-рекреаційної діяльності для осіб похилого віку:

- широкий розвиток активних видів рекреаційної діяльності, пов'язаних із руховою активністю;
- різноманітність діяльності як необхідна умова ефективності заходів із відновлення здоров'я;
- урахування особливостей усіх вікових контингентів і соціально-професійних груп, що забезпечує відпочивальникам високий спектр вибору засобів ОРПА відповідно до їхніх психофізіологічних можливостей, здібностей та інтересів [9].

Соціально-культурні функції визначаються потребою суспільства у формуванні всебічно й гармонійно розвиненої особистості. Однак далеко не всяка діяльність, що виконується у вільний час, веде до розвитку людини як особистості. Нерідко цей час витрачається даремно, а іноді обертається перешкодою і для самої людини, і для оточення і, врешті, – для суспільних інтересів. Як особливу функцію оздоровчо-рекреаційної діяльності виокремлюють розвагу, але не в чистому вигляді, а в поєднанні із заняттями, які виконують суспільно корисні функції. Це чітко виражено в структурі занять на туристичних маршрутах, в організації відпочинку в санаторно-курортних комплексах. Отже, особисті потреби в розвагах виступають одним із заходів задоволення суспільних потреб у відновленні працездатності та розвитку особистості [4].

Якщо відновлення працездатності й усебічний розвиток особистості є метою організації оздоровчо-рекреаційної діяльності, то розваги є засобами досягнення цих цілей. Розвага сама по собі не має соціальної цінності, але знаходить її, будучи одним зі способів досягнення поставлених соціальних цілей [1].

Економічна функція пов'язана з роллю людини як основної продуктивної сили суспільства, зі специфікою економічних форм задоволення рекреаційних потреб і з рішенням шляхом організації рекреаційної діяльності деяких господарських проблем. До таких проблем належать підвищення рівня зайнятості населення, розвиток сфери обслуговування та благоустрою побуту місцевого населення, збалансування грошових доходів і витрат населення на більш високому рівні тощо. Ці економічні функції пов'язані з медико-біологічною й соціально-культурними функціями, але вони мають водночас самостійне значення. Економічні вимоги (розвиток продуктивних сил, зростання продуктивності праці, зростання сукупного суспільного продукту) багато в чому диктують необхідність організації оздоровчо-рекреаційної діяльності та визначають структуру й пріоритет медико-біологічних і соціально-культурних функцій [7].

Рекреаційно-оздоровчі потреби реалізуються в певних видах рекреаційної діяльності, причому структура діяльності людини у вільний час не менш складна, ніж у робочий. Виокремлюють дві основні функції вільного часу:

– функція відновлення сил людини, що поглинаються сферою праці та іншими повсякденними заняттями;

– функція духовного (культурного, ідеологічного, естетичного) і фізичного розвитку [6].

Відновлювальні функції (психофізіологічні) включають харчування, сон, рух. Вони виконують функції простого відновлення психофізіологічних параметрів. Функції розвитку (духовно-інтелектуальні) включають оздоровлення, пізнання, спілкування. Види рекреаційної діяльності мають певну кількість способів реалізації, званих рекреаційними заняттями. Серед сукупності занять, що виконуються в процесі рекреаційної діяльності, виділяють власне рекреаційні (купання, пішохідні прогулянки, огляд пам'ятників і музеїв та ін.) і повсякденні фізіологічно необхідні потреби (сон, харчування) [5].

**Висновки й перспективи подальших досліджень із цього напрямку.** Отже, під час нашого дослідження виокремлено три великих групи суспільних функцій оздоровчо-рекреаційної діяльності – медико-біологічну, соціально-культурну й економічну. Відзначимо, що чітких меж між ними немає, оскільки багато з потреб суспільства взаємопов'язані та взаємозумовлені. До групи медико-біологічних функцій рекреаційної діяльності віднесено основні функції – лікування та оздоровлення. На основі медико-біологічних функцій сформовано деякі передумови організації оздоровчо-рекреаційної діяльності для осіб похилого віку. Також нами означено дві основні функції вільного часу, як-от: функція відновлення сил людини (психофізіологічне відновлення), що поглинаються сферою праці та іншими повсякденними заняттями; функція духовного (культурного, ідеологічного, естетичного) й фізичного розвитку.

Перспективи подальших досліджень полягають у теоретичному обґрунтуванні та розробці технологій організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку в дозвіллевий час.

#### Джерела та література

1. Андреева О., Гакман А. Основні напрями оптимізації оздоровчо-рекреаційної діяльності осіб похилого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. № 1(121). С. 7–10. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.1\(121\)20.01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.1(121)20.01)
2. Андреева О. В., Гакман А. В., Дудіцька С. П., Медвідь А. М. Особливості рухової активності жінок похилого віку у режимі дня санаторно-курортного комплексу. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*. 2019. № 2. С. 46–50.
3. Дудіцька С., Андреева О., Гакман А. Технологія організації оздоровчо-рекреаційної діяльності жінок похилого віку в умовах санаторно-курортних закладів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 4. С. 63–67.
4. Дудіцька С., Гакман А., Медвідь А. Сучасні методологічні та організаційні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності у похилому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. № 6(126). С. 40–44. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6\(126\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).10)
5. Ріпак М. Стан та проблеми залучення дорослих жінок до різних форм рухової активності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: [зб. наук. праць]. Київ, 2017. Вип. 5К(86)17. С. 280–282.
6. Томенко О., Горюк П., Слобожанінов А. Особливості оздоровчо-рекреаційної діяльності у структурі дозвілля осіб похилого віку. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. № 17. С. 80–84.
7. Футорний С. Вплив занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності на функціональний стан жінок похилого віку в оздоровчих групах. *Вісник Прикарпатського університету*. 2019. Вип. 34. С. 26–32.
8. Andrieieva, O., Nakman, A., Kashuba, V., Vasylenko, M., Patsaliuk, K., Koshura, A., & Istyniuk, I. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19 (Supplement issue 6). P. 1308–1314. doi:10.7752/jpes.2019.s4190
9. Nakman, A., Andrieieva, O., Kashuba, V., Omelchenko, T., Carp, I., Danylchenko, V., Levinskaia, K. Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19 (Supplement issue 6). P. 2155–2166. doi:10.7752/jpes.2019.s6324
10. WHO-World health organization. Active ageing. A policy framework. URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/>

## References

1. Andrieieva, O., Hakman, A. (2020). Osnovni napriamy optymizatsii ozdorovcho-rekreatsiinoi diialnosti osib pokhyloho viku. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, (1(121), 7–10. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.1\(121\)20.01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.1(121)20.01)
2. Andrieieva, O. V., Hakman, A. V., Duditska, S. P., Medvid, A. M. (2019). Osoblyvosti rukhvoi aktyvnosti zhinok pokhyloho viku u rezhymi dnia sanatorno-kurortnoho kompleksu. *Sportyvna medytsyna i fizychna rehabilitatsiia*, (2), 46–50.
3. Duditska S., Andrieieva O., Hakman A. (2019). Tekhnolohiia orhanizatsii ozdorovcho-rekreatsiinoi diialnosti zhinok pokhyloho viku v umovakh sanatorno-kurortnykh zakladiv. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 4, 63–67.
4. Duditska, S., Hakman, A., Medvid, A. (2020). Suchasni metodolohichni ta orhanizatsiini zasady ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhvoi aktyvnosti u pokhylomu vitsi. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 6(126), 40–44. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6\(126\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).10)
5. Ripak M. (2017). Stan ta problemy zaluchennia doroslykh zhinok do riznykh form rukhvoi aktyvnosti. *Naukovyi chasopys Nats. ped. un-tu im. M. P. Drahomanova. Seria 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): [zb. nauk. pr.]*. Kyiv, 5K(86)17, 280–282.
6. Tomenko O., Horiuk P., Slobozhaninov A. (2020). Osoblyvosti ozdorovcho-rekreatsiinoi diialnosti u strukturi dozvillia osib pokhyloho viku. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*, 17, 80–84.
7. Futorny S. (2019). Vplyv zaniat ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhvoi aktyvnosti na funktsionalnyi stan zhinok pokhyloho viku v ozdorovchykh hrupakh. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu*, 34, 26–32.
8. Andrieieva, O., Hakman, A., Kashuba, V., Vasylenko, M., Patsaliuk, K., Koshura, A., & Istyniuk, I. (2019). Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (Supplement issue 6), 1308–1314. doi:10.7752/jpes.2019.s4190
9. Hakman, A., Andrieieva, O., Kashuba, V., Omelchenko, T., Carp, I., Danylchenko, V., Levinskaia, K. (2019). Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (Supplement issue 6), 2155–2166. doi:10.7752/jpes.2019.s6324
10. WHO-World health organization. Active ageing. A policy framework. URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/>

## Анотації

Відомо, що зі старінням організму відбувається спад функціонування систем організму, знижується опірність організму до впливу несприятливих факторів, підвищується частота захворювань та все частіше фіксується коморбідність в осіб похилого віку. Поряд із проблемами соматичного здоров'я гостро постають і проблеми психосоціального характеру. Для їх розв'язання актуальним є залучення до оздоровчо-рекреаційної діяльності. Яскравим прикладом навчання наповнювати режим дня руховою активністю для осіб похилого віку виступає санаторно-курортний комплекс. Тут реалізація оздоровчо-рекреаційних заходів є обов'язковою складовою частиною режиму дня. **Мета дослідження** – на основі теоретико-аналітичного аналізу визначити основні функції оздоровчо-рекреаційної діяльності в санаторно-курортному комплексі для осіб похилого віку. Для досягнення поставленої мети нами використано комплекс взаємопов'язаних та взаємодоповнюваних **методів** – аналіз літературних джерел, методи теоретичної інтерпретації (аналіз, синтез, індукція, дедукція, узагальнення). Під час нашого дослідження виокремлено три великих групи суспільних функцій оздоровчо-рекреаційної діяльності – медико-біологічну, соціально-культурну й економічну. Відзначимо, що чітких меж між ними немає, оскільки багато з потреб суспільства взаємопов'язані та взаємозумовлені. До групи медико-біологічних функцій рекреаційної діяльності віднесено основні функції – це лікування й оздоровлення. На основі медико-біологічних функцій сформовано деякі передумови організації оздоровчо-рекреаційної діяльності для осіб похилого віку. Також нами означено дві основні функції вільного часу, зокрема функцію відновлення сил людини (психофізіологічне відновлення), що поглинаються сферою праці, а також іншими повсякденними заняттями та функцією духовного (культурного, ідеологічного, естетичного) й фізичного розвитку.

**Ключові слова:** оздоровчо-рекреаційна діяльність, похилий вік, фактори.

**Алла Алєшина, Александр Бычук, Антон Дудка. Основные функции оздоровительно-рекреационной деятельности в санаторно-курортном комплексе для пожилых людей.** Как известно, что со старением организма происходит спад функционирования систем организма, снижается сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов, повышается частота заболеваний и все чаще фиксируется коморбидность у лиц пожилого возраста. Наряду с проблемами соматического здоровья важными есть проблемы психосоциального характера. Для решения данных проблем актуальным является привлечение к оздоровительно-рекреационной деятельности. Ярким примером обучения наложению режима дня двигательной

активностью престарелых выступает санаторно-курортный комплекс. Здесь реализация оздоровительно-рекреационных мероприятий является обязательной составляющей режима дня. **Цель исследования** – на основе теоретико-аналитического анализа определить основные функции оздоровительно-рекреационной деятельности в санаторно-курортном комплексе для пожилых людей. Для достижения поставленной цели нами использовался комплекс взаимосвязывающих и взаимодополняющих **методов**: анализ литературных источников, методы теоретической интерпретации (анализ, синтез, индукция, дедукция, обобщение). Во время нашего исследования выделяется три больших группы общественных функций оздоровительно-рекреационной деятельности – медико-биологическая, социально-культурная и экономическая. Стоит отметить, что четких границ между ними нет, поскольку многие из потребностей общества взаимосвязаны и взаимобусловлены. В группу медико-биологических функций рекреационной деятельности относятся основные функции, такие как лечение и оздоровление. На основе медико-биологических функций сформированы некоторые предпосылки организации оздоровительно-рекреационной деятельности для пожилых людей. Также нами отмечаются две основные функции свободного времени – функция восстановления сил человека (психофизиологическое восстановление), поглощаемых сферой труда и другими повседневными занятиями, и функция духовного (культурного, идеологического, эстетического) и физического развития.

**Ключевые слова:** оздоровительно-рекреационная деятельность, преклонный возраст, факторы.

**Alla Aloshyna, Oleksandr Bychuk, Anton Dudka. The Main Functions of Health-Improving and Recreational Activities in a Sanatorium-Resort Complex for the Elderly.** It is known that with the aging of the body, the functioning of the body's systems decreases, the body's resistance to adverse factors decreases, the frequency of diseases increases, and comorbidity is more and more often recorded in the elderly. Along with the problems of somatic health, problems of a psycho-social nature are also acute. To solve these problems, it is relevant to involve the elderly in health-improving and recreational activities. A vivid example of learning and imitation to fill the daily routine with motor activity of the elderly is the sanatorium-resort complex. In the sanatorium-resort complex, the implementation of health-improving and recreational activities is an obligatory component of the daily routine. **The Objective of the Study** is to determine the main functions of health-improving and recreational activities in a sanatorium-resort complex for the elderly on the basis of theoretical and analytical analysis. To achieve this goal, we used a complex of interconnecting and complementary methods: analysis of literary sources, methods of theoretical interpretation (analysis, synthesis, induction, deduction, generalization). During our research, we have identified three large groups of social functions of health-improving and recreational activities: biomedical, socio-cultural and economic. It should be noted that there are no clear boundaries between them, since many of the needs of society are interconnected and interdependent. The group of medico-biological functions of recreational activities includes the main functions - treatment and recovery. On the basis of medico-biological functions, some prerequisites for organizing health-improving and recreational activities for the elderly have been formed. Also, we have noted two main functions of free time, the function of restoring human strength (psychophysiological recovery) absorbed by the sphere of work and other daily activities and the function of spiritual (cultural, ideological, aesthetic) and physical development.

**Key words:** health-improving and recreational activity, advanced age, factors.