

УДК 796.011.3:371.71+370.113.2  
ББК 75.1

*Олексій Федорюк, Леся Задворна,  
Сергій Попель*

### **СТИЛЬ ЖИТТЯ І РЕКРЕАЦІЙНА АКТИВНІСТЬ ВИКЛАДАЧІВ 50–65 РОКІВ**

*Мета роботи полягала у виявленні характеру рекреаційної активності і стилю життя викладачів вищих навчальних закладів віком 50–65 років. Проведено опитування 150 респондентів за спеціальною анкетною та обчислено індекс маси тіла. 60,2% викладачів підкреслюють, що фізична активність у поєднанні з правильною дієтою є невідомою складовою раціонального стилю життя. У всіх викладачів виявляється низький рівень рухової активності і високий індекс маси тіла. 81,1% опитаних мають бажання займатися рекреаційними заходами і тільки 18,9% опитаних займаються ними регулярно. 82,3% викладачів вважають, що сприятливий для здоров'я стиль життя є необхідний для його зміцнення та покращення і має зосереджуватися на позитивних звичках та уникненні шкідливих факторів.*

**Ключові слова:** *стиль життя, рухова активність, фізична рекреація, викладачі 50–65 років.*

*Цель работы заключалась в выявлении характера рекреационной активности и стиля жизни преподавателей высших учебных заведений возрастом 50–65 лет. Проведен опрос 150 респондентов за специальной анкетой и вычислен индекс массы тела. 60,2% преподавателей подчеркивают, что физическая активность в сочетании с правильной диетой есть неотъемлемой составляющей рационального стиля жизни. У всех преподавателей наблюдается низкий уровень двигательной активности и высокий индекс массы тела. 81,1% опрошенных имеют желание заниматься рекреационными мероприятиями и только 18,9% опрошенных занимаются ими регулярно. 82,3% преподавателей считают, что благоприятный для здоровья стиль жизни есть необходимый для его укрепления и улучшения и должен сосредоточиваться на положительных привычках и избегании вредных факторов.*

**Ключевые слова:** *стиль жизни, двигательная активность, физическая рекреация, преподаватели 50–65 лет.*

*The purpose of the article it is studied the lifestyle of teachers of the university in the age of 50–65 years old depending on the level of recreation activity. The special questionnaire canvassed 150 respondents and calculated the body mass index. 60,2% of teachers underline that physical activity in combination with a correct diet is by the constituent of rational lifestyle. The low level of motive activity and high index of mass of body appears at all teachers. The low level of motive activity and high body mass index of teachers was shown. The desire to make programs to increase the level of recreation activity have 81,1% of polled teachers, and only 18,9% are engaged in them regularly. 82,3% of teachers consider that a lifestyle friendly to the health is necessary for his strengthening and improvement and is to be concentrated on positive habits and avoidance of harmful factors.*

**Keywords:** *lifestyle, motive activity, recreation activity, teachers age 50–65 years.*

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** За даними різних авторів здоровий спосіб життя (ЗСЖ) суттєво впливає на якість та тривалість життя людей різного віку [6, 9]. Його можна описати як певний компроміс між вибором, умовами та можливостями. Це загальна філософія життя, набір ставлень та поведінка, яка стосується як окремих людей, так і популяції в цілому. Основні елементи ЗСЖ – це поведінка щодо забезпечення високої якості життя, які можна визначити, як усі види діяльності спрямовані на утримання від того, що прямо чи опосередковано впливає на людське здоров'я чи стан свідомості [1, 2, 3, 7]. Такі елементи поведінки можуть бути провідними для здоров'я, і в таких випадках їх можна описати (так само як і стиль життя) як такі, що сприяють здоров'ю, або такі, що шкодять здоров'ю – в цьому випадку їх називають негативними чи небезпечними для здоров'я.

Поведінка (звички), які сприяють здоров'ю, окрім всього, включають відповідну фізичну активність та належну дієту, подолання стресів, а також дотримання правил безпеки і гігієни.

Поведінка (звички), які шкодять здоров'ю, які ще називають саморуйнівні, – це переважно умови, серед яких найбільш небезпечними для здоров'я є наркотики, куріння, вживання алкоголю, гіпокінезія.

Поведінкові звички, що сприяють здоров'ю можуть стати негативними, якщо ми припиняємо їх дотримуватись, і навпаки, опір шкідливим звичкам є сприятливою для здоров'я поведінкою. Сприятливий для здоров'я стиль життя є необхідний для його зміцнення і покращення, має зосереджуватися на позитивних звичках та уникнення шкідливих факторів [3, 5].

Недотримання ЗСЖ посилює ризик захворювань, що охоплюють всю цивілізацію і описуються сьогодні як “захворювання за вибором”.

Доведено, що для профілактики таких захворювань дуже важливим є вплив сприятливої для здоров'я поведінки у поєднанні зі зниженням шкідливих звичок [1, 3]. Тривалі дослідження показали, що ризик смерті від стенокардії знижується на 65,0% у випадку підвищення фізичної активності та одночасному припиненні куріння. Відмова від куріння є важливим чинником у профілактиці захворювань, що спричинені цивілізацією, так само і алкоголь пов'язаний зі здоров'ям. Негативний вплив алкоголю як токсичної речовини проявляється у руйнуванні більшості людських органів та систем. Крім того наркотична залежність має спустошуючий вплив на соціальну поведінку людини.

Підсумовуючи вище зазначене можна стверджувати, що у сучасній, холістичній парадигмі здоров'я, стиль життя має надзвичайно важливу роль. Зв'язок між стилем життя і здоров'ям є незаперечним. При цьому важливим є не тільки уникнення шкідливих звичок, але більшою мірою, розвиток корисних звичок, які впливають на здоров'я. Слід підкреслити, що фізична активність у поєднанні з правильною дієтою є невідомою складовою раціонального стилю життя [6, 8].

**Мета дослідження** – виявити характер рекреаційної активності викладачів вищих навчальних закладів віком 50–65 років.

**Методи та організація дослідження.** Для опитування 150 респондентів була розроблена спеціальна анкета. Проводили антропометричне обстеження [4], за результатами якого для кожної статево-вікової групи вираховували індекс маси тіла (ІМТ) за загальноприйнятою формулою. Всі результати оброблені методом параметричної статистики.

**Результати дослідження.** Серед 150 викладачів віком 50–65 років було 62,0% жінок та 48,0% чоловіків. Середній вік у жінок становив 59,1, а у чоловіків – 57,4 років. На момент опитування жінки перебували на пенсії в середньому 3,9 років, чоловіки – 2,8 років. Маса тіла жінок в середньому складає  $74,8 \pm 5,32$  кг, у чоловіків –  $79,3 \pm 6,81$  кг при середній довжині тіла відповідно  $160,1 \pm 3,55$  і  $172,6 \pm 3,14$  см. У жінок показник ІМТ становить 29,2, у чоловіків – 27,4, що вказує на надлишок маси тіла. При цьому з віком ці значення мають тенденцію до збільшення

Серед окремих характеристик до уваги брався сімейний стан, деталі якого при опитуванні показали, що серед жінок було 56% одружених, а серед чоловіків – 62,5%. Одночасно показник овдовілих жінок становить 16,2%, тоді як серед чоловіків тільки 9,8%. Ці показники підтверджуються даними про більш високу смертність чоловічого, ніж жіночого населення України [5]. Серед опитаних чоловіків 7,5% є самотні через ряд причин (розлучені, живуть окремо, ніколи не одружувалися, самотні, оскільки не мають родичів і дітей тощо).

Основним питанням дослідження було з'ясувати мету, якої прагнули досягти опитані протягом вільного часу (рис. 1). Аналіз відповідей показав, що для жінок метою була релаксація у вигляді відпочинку, спілкування з іншими людьми, веселоств та можливості забути про проблеми (90,0%). Бажання відчувати себе незалежними та за-

гальне покращення здоров'я також займають високі позиції (80,0%). Для 75,0% жінок третє місце займає краще фізичне самопочуття та моральне задоволення. Для більшості жінок змагання і веселощі не були важливі зовсім.

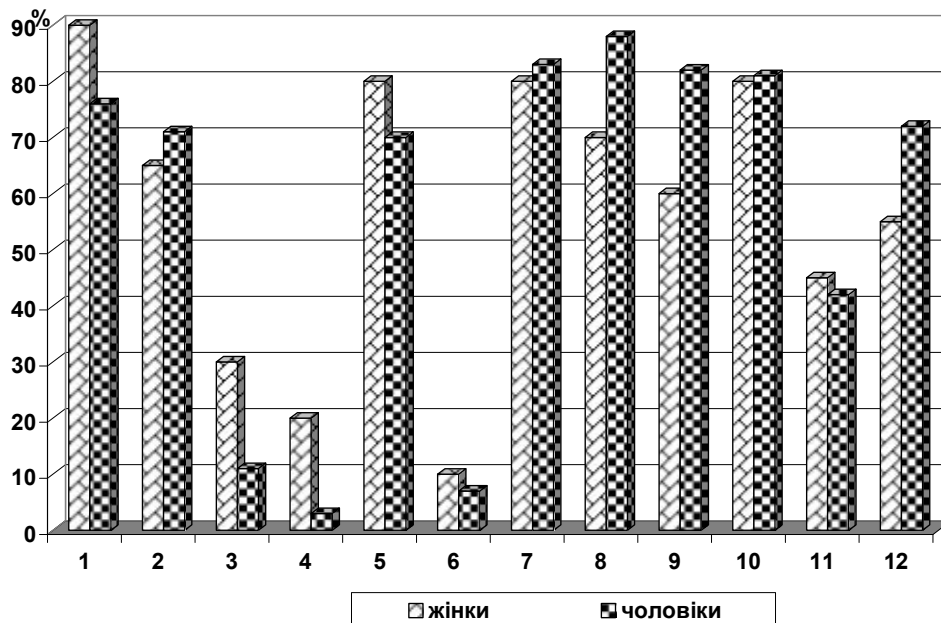


Рис. 1. Цілі, яких прагнуть досягти викладачі віком 50–65 років у вільний час: 1 – відпочинок, забути про проблеми; 2 – спілкування з іншими людьми; 3 – веселощі; 4 – заробити гроші; 5 – прогулянки; 6 – змагання; 7 – почуття незалежності; 8 – моральне задоволення; 9 – краще фізичне самопочуття; 10 – підвищення рівня фізичної активності, 11 – вивчення нового, 12 – контроль за вагою тіла

Для 90,0% чоловіків найбільш важливим є підвищення морального задоволення. Однак, якщо брати до уваги чоловіків та жінок, то були помічені розбіжності у їх цілях. Для жінок ті самі речі є менш важливі. Однак найменш важливі речі були для всіх груп однакові, а найважливіші – різні. Найважливішими цілями є: почуття незалежності, краще фізичне самопочуття та моральне задоволення (відповідно 83,8% та 75,0%).

Нами було з'ясовано схильність до куріння цигарок респондентами різної статі (рис. 2). В обох групах найбільше людей, які ніколи не курили. Лише малий відсоток усіх опитаних курять пачку сигарет у день. Тих, хто кинув курити найбільше серед чоловіків. Більшість (72%) респондентів вказали, що не займаються ніяким видом рекреації. Однак, 28% зазначили, що займалися адаптованим до свого віку видом рухової діяльності регулярно.

Більшість респондентів відзначили, що їхні партнери не займаються спортом регулярно. У чоловіків цей відсоток найвищий (32,5%), а найнижчий у жінок (12,9%). У 14,3% чоловіків та у 30% жінок віком 60–65 років немає партнера.

Одним із питань було про громадську активність протягом тижня (рис. 3). Більшість жінок приймають участь у волонтерських організаціях чи релігійних групах. Жінки присвячували час читанню та телебаченню, однак не жертвували інтересом до свого хоббі. Найчастіше (1–2 год протягом тижня) вони присвячували відвідинам родичів (50%), друзів (65%).

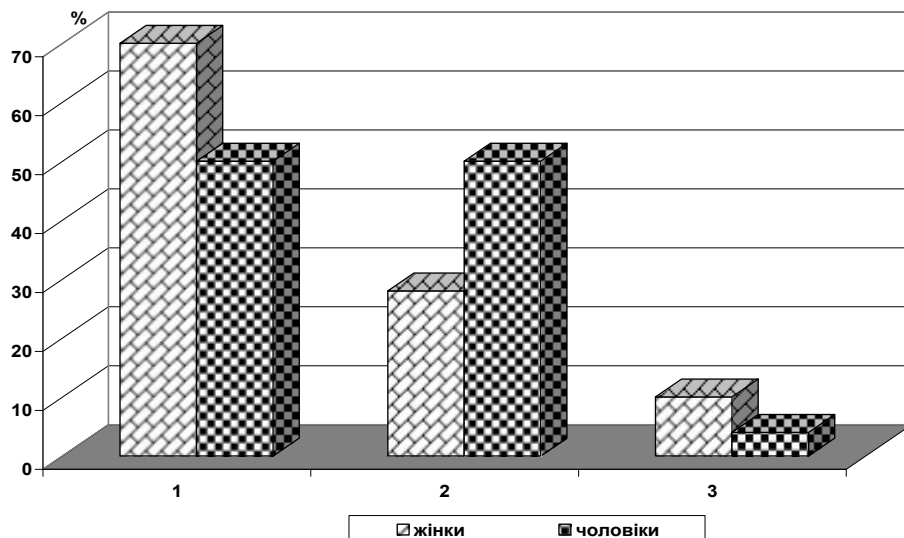


Рис. 2. Схильність респондентів до куріння: 1 – ніколи не палили цигарок; 2 – припинили паління; 3 – викурюють не менше однієї пачки в день

Більше третини з них брали участь в організації та керуванні волонтерськими фізичними заняттями (35%). Жінки багато часу (38%) проводять за телевізором і читанням. Серед них зросла кількість тих, хто відвідує релігійні спільноти (59%), але час, присвячений волонтерським організаціям не змінився (92%), як і час, відведений на фізичні заняття (21%). Відповіді чоловіків значно відрізнялися за вищевказаними показниками. Вони присвячували багато вільного часу відвідуванню родичів, друзів, різноманітних культурних подій (74%). Одночасно більше часу (39%), ніж жінки вони присвячують хоббі. Вони не зацікавлені у організації фізичних занять, не відвідують релігійні чи волонтерські спільноти. Лише 19% респондентів вказали інші способи проведення часу, зокрема – догляд за онуками.

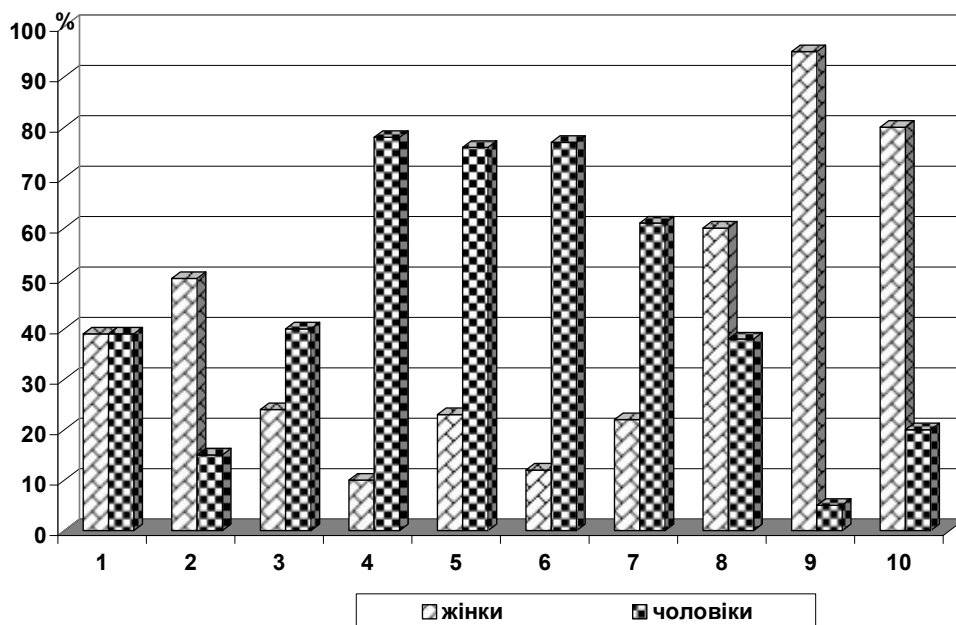


Рис. 3. Час, який респонденти проводять у різних видах діяльності: 1 – перегляд телепередач; 2 – читання; 3 – хобі; 4 – відвідини родичів; 5 – відвідини друзів; 6 – культурні події; 7 – фізичні заняття; 8 – релігійні спільноти; 9 – волонтерські організації; 10 – інше

## Висновки

1. Стиль життя більшості викладачів (82,3% чоловіків і 76,1% жінок) характеризується низьким рівнем рекреаційної активності. Схильність до ведення здорового способу життя виявлена тільки серед 15,6% чоловіків і 17,4% жінок. Основними видами рекреаційної діяльності серед викладачів-чоловіків є заняття атлетичною гімнастикою (67,9%), а у 58,2% жінок – ритмічна гімнастика і плавання.

2. Серед домінуючих цілей яких бажають досягти викладачі під час проведення вільного часу фігурують релаксація, моральне задоволення, краще фізичне самопочуття, контроль за вагою тіла.

3. У цілому, отримані дані свідчать про доцільність пошуку ефективних шляхів залучення викладачів ВНЗ передпенсійного віку до активної рекреаційної діяльності.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні впливу рекреаційної активності на різні показники психо-фізичного стану людей 50–65 років.

1. Круцевич Т. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема / Т. Круцевич, О. Андреева // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 5–13.
2. Рыжкин Ю. Е. Социально-психологические проблемы физической рекреации / Ю. Е. Рыжкин. – С. Пб. : Изд-во СПб ГПУ, 2005. – С. 76–84.
3. Приступа Є. Рекреація, як соціально-культурне явище, різновид і результат діяльності / Є. Приступа, А. Жепка, Лара Войцех // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 112–120.
4. Мартиросов Э. Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э. Г. Мартиросов, Д. В. Николаев, С. Г. Руднев. – М. : Наука, 2006. – 248 с.
5. Гакман А. Характеристика развития рекреации в Украине / А. Гакман // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 8. – С. 34–37.
6. Венгерова Н. Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста : монография / Н. Н. Венгерова. – С. Пб. : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2011. – 251 с.
7. Almeida A. J. The quality of life of aged people living in homes for the aged / A. J. Almeida, V. M. Rodrigues // Rev. Lat. Am. Enfermagem. – 2008. – V. 16, № 6. – P. 1025–1031.
8. Brisswalter J.B. Effects of acute physical exercise on cognitive performance / J. B. Brisswalter, M. Col-lardeau, R. Arcelin // Sports Medicine. – 2002. – № 32. – P. 555–566.
9. Rumba O. G. The systematic mechanisms of regulation of motion activity of physically challenged aged people : monograph / O. G. Rumba. – Belgrad : LitKaraVan, 2011. – 460 p.

## References:

1. Krutsevych, T., Andryeyeva, O. (2013), "Theoretical bases of research of physical recreation as scientific problem" ["Teoretychni osnovy doslidzhennya fizychnoyi rekreatsyyi yak naukova problema"] Sport Bulletin Prydniprovyia, № 1, pp. 5–13.
2. Rizhkyn, Yu. E. (2005), "Social-psychological problems of physical recreation" ["Sotsyal'no-psykhologicheskyye problemy fizycheskoy rekreatsyy"], Publishing House, SPb GPU, pp. 76–84.
3. Prystupa, Ye., Zhepka, A. "Voytsekh Lara. (2007), "Recreation, as the social-culture phenomenon, variety and result of activity" ["Rekreatsiya, yak sotsial'no-kul'turne yavyshe, riznovyd i rezul'tat diyal'nosti"], Pedagogika, psichologia and medical-biological problems fysical education and sport, № 1, pp. 112–120.
4. Martyrosov, E. H., Nykolaev, D. V., Rudnev S. H. (2006), Technologies of and methods of determination of composition of body of man [Tekhnolohyyu y metodi opredelenyya sostava tela cheloveka], Science, Moscow, 248 p.
5. Hakman, A. (2009), "The development of rekreatsyy in Ukraine description" ["Kharakterystyka razvytyya rekreatsyy v Ukrayne"], Pedagogika, psichologia and medical-biological problems fysical education and sport, № 8, pp. 34–37.
6. Venherova, N.N. (2011), Pedagogical technologies of fitness-industry for saving of health of women of mature age: Monograph [Pedahohycheskyye tekhnolohyy fytnes-yndustryi dlya sokhranenyia zdorov'ya zhenshchyn zreloho vozrasta: Monohrafyya], NHU ym. P.F. Leshafta, Sankt-Peterburh, 251 s.
7. Almeida, A. J., Rodrigues, V.M. (2008), "The quality of life of aged people living in homes for the aged" ["Kachestvo zhizni starykh liudei, zhivushchikh v domakh dlia prestarelykh"], Rev. Lat. Am. Enfermagem, V. 16, № 6, pp. 1025–1031.

8. Brisswalter, J. B., Collardeau, M., Arcelin, R. (2002), "Effects of acute physical exercise on cognitive performance" ["Vliianie ostrykh fizicheskikh nagruzok na poznavatel'nuiu deiatelnost"], Sports Medicine, № 32, pp. 555–566.
9. Rumba, O. G. (2011), The systematic mechanisms of regulation of motion activity of physically challenged aged people: Monograph [Sistematicheskie mekhanizmy vliianiia dvigatel'noi aktivnosti na fizicheskii status starykh liudei: Monografiia], Pub. "LitKaraVan", Belgrad, 460 p.

Рецензент: канд. біол. наук, доц. Султанова І.Д.

УДК 371.71

ББК 74.580.055.51

Надія Земська

## КОРЕКЦІЯ ОСОБИСТІСНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*У даній статті висвітлено вплив засобів фізичної культури на корекцію особистісної компетентності студентів до здорового способу життя. Метою дослідження було розробити систему корекції особистісної компетентності студентів до здорового способу життя на основі використання засобів фізичної культури та експериментально перевірити її ефективність. Під час дослідження використовували теоретичні, емпіричні, психологічні, медико-біологічні методи, педагогічне тестування та експеримент. Система корекції особистісної компетентності студентів до здорового способу життя включала: мету, відповідні завдання, авторську програму, етапи її реалізації (інформаційно-змістовий, мотиваційно-поведінковий та особистісно-діяльнісний), форми, методи і методичні прийоми, принципи, педагогічні умови, методики корекції, критерії оцінки та результати. Експериментально доведено, що під впливом запропонована система забезпечила вірогідне підвищення у студентів рівня сформованості особистісної компетентності до здорового способу життя.*

**Ключові слова:** особистісна компетентність, студенти, здоровий спосіб життя, здоров'я, засоби фізичної культури, корекція.

*В данной статье раскрыто влияние средств физической культуры на коррекцию личностной компетентности студентов к здоровому образу жизни. Целью исследования было разработать систему коррекции личностной компетентности студентов к здоровому образу жизни на основании использования средств физической культуры и экспериментально проверить ее эффективность. В ходе исследования использовались теоретические, эмпирические, психологические, медико-биологические методы, педагогическое тестирование и эксперимент. Система коррекции личностной компетентности студентов к здоровому образу жизни включала: цель, соответствующие задачи, авторскую программу, этапы ее реализации (информационно-содержательный, мотивационно-поведенческий, личностно-деятельностный), формы, методы и методические приемы, принципы, педагогические условия, методики коррекции, критерии оценки и результаты. Экспериментально доказано, что под влиянием предложенная система обеспечила достоверное повышение у студентов уровня сформированности личностной компетентности к здоровому образу жизни.*

**Ключевые слова:** личностная компетентность, студенты, здоровый образ жизни, здоровье, средства физической культуры, коррекция.

*The article deals with the influence of the means of physical training on the correction of personal competence of students to a healthy lifestyle. The aim of the research was to develop a system of the correction of personal competence of students to a healthy lifestyle through the use of means of physical training and experimentally verify its effectiveness. During the research a theoretical, empirical, psychological, medical and biological methods, pedagogical testing and experiment were used. The system of personal competence of students to a healthy lifestyle included: the aim, relevant tasks, authoring program, stages of its implementation (information-contenting, motivational-behavioural and personal-activating), forms, methods and instructional techniques, principles, pedagogical conditions, methods of correction, evaluation criteria and results. Experimentally it was proved that under the influence the proposed system provided a significant increase of the students' level of formation of personal competence to a healthy lifestyle.*

**Keywords:** personal competence, students, healthy lifestyles, health, means of physical training, correction.