

Розділ 3. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 796.011-053.9

Олена Андрєєва¹, Анна Гакман²

Критерії ефективності технології проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку в різних умовах

¹Національний університет фізичного виховання та спорту України (м. Київ);

²Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)

Постановка наукової проблеми та її значення. Світові тенденції свідчать, що з кожним роком збільшується кількість осіб похилого віку [8, 11]. У країнах Європи ця кількість коливається в межах 30 % [12]. Така тенденція матиме позитивну динаміку у зв'язку з покращенням роботи в галузі охорони здоров'я, фізичної культури та спорту, покращення умов і якості життя осіб похилого віку [4]. Однак ця тенденція для України, порівняно з європейською практикою, є дещо вповільненою [10]. Тому для вітчизняних фахівців галузі фізичної культури й спорту наразі стоїть гостро проблема пошуку та наукового обґрунтування нових, модернізованих систем залучення осіб похилого віку до здорового способу життя.

Загальнобіологічні закономірності довгострокової адаптації до фізичних навантажень відіграють величезну роль на пізніх етапах онтогенезу. М'язова діяльність активізує в організмі процеси, протилежні до процесів старіння, що є інструментом підвищення життєздатності осіб старших вікових груп [3]. Яскравим прикладом є рекреаційно-оздоровча діяльність. Як зазначає Є. Н. Приступа, «рекреаційно-оздоровча діяльність» як «діяльність у вільний час спрямована на відновлення та розвиток фізичних, психічних і духовних сил людини за умови отримання задоволення» [9]. Отож, для збільшення якості життя, рівня фізичного й психологічного здоров'я людей похилого віку потрібно збільшувати обсяг рухової активності та якісно наповнювати їхній вільний час різними цікавими й ефективними формами рекреаційної діяльності. Саме активне дозвілля сприяє швидкому відновленню, оптимізації стану здоров'я та профілактиці психоемоційних стресів [1, 5, 7].

Мета дослідження – визначити ефективність технології проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку в різних умовах.

Відповідно до мети використовували такі групи **методів дослідження**:

- теоретичні: аналіз і систематизація науково-методичної літератури, абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, системний підхід, прогнозування;
- емпіричні: педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження й педагогічний експеримент), соціологічні методи дослідження (анкетування, стандартизований тест MMSE, методика САН, міжнародна оцінювальна система для визначення оцінки якості життя SF 36, методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда, шкала задоволеності життям Е. Дінера, тест індексу задоволення життям в адаптації Н. В. Паніної), метод визначення рухової активності (Фремінгемська методика), методи визначення біологічного віку та темпу старіння (за В. Войтенком);
- статистичні: статистичний аналіз результатів педагогічного експерименту для кількісної і якісної обробки експериментальних даних.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. За даними Т. І. Мантула [7] виділяються такі основні вимоги до проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності: наукової обґрунтованості; професійної компетентності суб'єктів педагогічного процесу; системності й структурності; економічності та ефективності; керованості; відтворюваності.

Так, ураховуючи вищезазначене та власний досвід, ми розробили технологію проектування, яка застосовується на практиці, із модернізацією деяких структурних компонентів залежно від умов реалізації: за місцем проживання та в санаторно-курортному комплексі. Формувальний експеримент

підтвердив ефективність розробленої технології, про що свідчать кращі (на рівні $p < 0,05$) кількісні зміни досліджуваних показників.

Для перевірки ефективності запропонованої технології організації рекреаційно-оздоровчої діяльності під час активного дозвілля людей похилого віку нами проведено педагогічний експеримент. До групи досліджуваних входило 28 респондентів віком 60–75 років, які займалися за запропонованою програмою рекреаційно-оздоровчої діяльності (експериментальна група). До контрольної групи входили 30 осіб цієї ж вікової групи, котрі вели здоровий спосіб життя, відвідували університет третього віку, у розкладі занять якого були факультативи фізична культура та здоровий спосіб життя. Потрібно зазначити, що на початку експерименту рівень фізичного здоров'я та рухова активність в обох групах були однаковими. У результаті проведеного дослідження виявлено мотиваційні пріоритети осіб похилого віку в експериментальній групі в підготовчому періоді. Згідно з мотиваційними пріоритетами досліджуваних розподілили за групами й склали розклад занять.

Аналіз рівнів рухової активності людей похилого віку показав, що на сидячий рівень рухової активності, крім базового, затрачають найбільше часу респонденти контрольної групи (37,6 %). Це пов'язано, насамперед, на нашу думку, із провідною діяльністю протягом дня досліджуваних у стінах Університету третього віку, де проводяться навчальні аудиторні заняття, з іноземних мов (англійська, румунська, польська та болгарська), психології з основами арттерапії й здорового способу життя, культурології та української мови й літератури, історії та мистецтва Буковини й ін. Проте в експериментальній групі на сидячий рівень рухової активності респонденти затрачають лише 12,5 % часу доби, це втричі менше, ніж у контрольній групі.

У досліджуваних контрольної групи спостерігається найменше затраченого часу на середній рівень (4,2 %) та взагалі не витрачають час на спеціально організовані фізичні вправи протягом доби (високий рівень рухової активності – 0 %) і лише незначна частка добової рухової активності відводиться на малий рівень (16,6 %), що дорівнює чотирьом годинам.

Під час перевірки ефективності запропонованої технології покращилися показники психоемоційного стану й установлено, що на початку експерименту в досліджуваних спостерігали показники самопочуття, активності та настрою, які відповідали низькій оцінці й дорівнювали 2,21–3,92 бала, причому достовірних відмінностей у групах не виявлено. Отримані дані в кінці експерименту значно різнилися та свідчать, що в експериментальній групі показники активності, настрою й самопочуття відповідають рівню високої оцінки, що свідчить про покращення психоемоційного стану людей похилого віку унаслідок занять за запропонованою програмою.

Вивчено показники рівня фізичного здоров'я людей похилого віку як критерій ефективності. За трьохмісячний період достовірних змін у рівні фізичного здоров'я не відбулося, але в представників ЕГ спостерігали тенденцію до його покращення, що визначено за допомогою методу критерію знаків, тоді як у підлітків КГ достовірну динаміку спостерігали лише за показником силового індексу (критерій знаків перебував у межах 10–22). Отже, отримані дані свідчать про позитивні зміни в рівні фізичного здоров'я досліджуваного контингенту ЕГ за більшістю показників, які відбулися під дією запропонованої технології рекреаційної діяльності в умовах санаторно-курортного комплексу.

Ще одним критерієм ефективності запропонованої технології виступила когнітивна функція людей похилого віку. Потрібно зазначити, що на початку дослідження в осіб експериментальної групи показники когнітивної функції були дещо гіршими за дані контрольної групи. Когнітивні порушення та легку деменцію виявлено по 3,3 % досліджуваних КГ. На нашу думку, це пов'язано, насамперед, із тим, що в студентів Університету третього віку переважає розумова діяльність протягом занять у закладі. Проте наприкінці дослідження дані обох груп вирівнюються (когнітивні порушення виявлено в КГ – 3,3 % та в ЕГ – 3,6 % респондентів), цим же підтверджуючи позитивний вплив запропонованої технології.

Ще один перетворювальний експеримент проведено спільно з С. П. Дудіцькою, а саме, впровадження рекреаційно-оздоровчої технології для цієї вікової групи в умовах санаторно-курортного комплексу. У дослідженні взяли участь 30 жінок віком 60–75 років. У ході нашого дослідження встановлено, що протягом педагогічного експерименту в респондентів біологічний вік значно зменшився. Так, середньостатистичний паспортний вік досліджуваних становив 67,1 років, що, згідно з віковою періодизацією ВООЗ, відповідає похилому віку. На початку дослідження біологічний вік жінок похилого віку сягав 72,1 років ($p < 0,05$), проте в кінці він дорівнював 66,9 років ($p < 0,05$), що на 5,2 року менше.

Отримані результати на початку дослідження вказують, що серед респондентів найбільше було жінок із прискореним темпом старіння – 15 осіб (50 %), різко прискореним – дев'ять осіб (30 %).

Проте наприкінці дослідження ці показники засвідчили позитивну динаміку, але навіть в однієї особи (3,3 %) зафіксовано різко вповільнений темп старіння, у 4 осіб (13,3 %) – уповільнений темп старіння ($p < 0,05$).

На рис. 1 представлено результати вимірювання функціональних можливостей організму жінок 60–75 років на початку та в кінці дослідження. Статистично достовірно виявлено позитивну різницю в показниках артеріального тиску, систолічного й артеріального тиску діастолічного ($p < 0,05$), затримки дихання на вдиху, статичного балансування в масі тіла ($p < 0,1$).

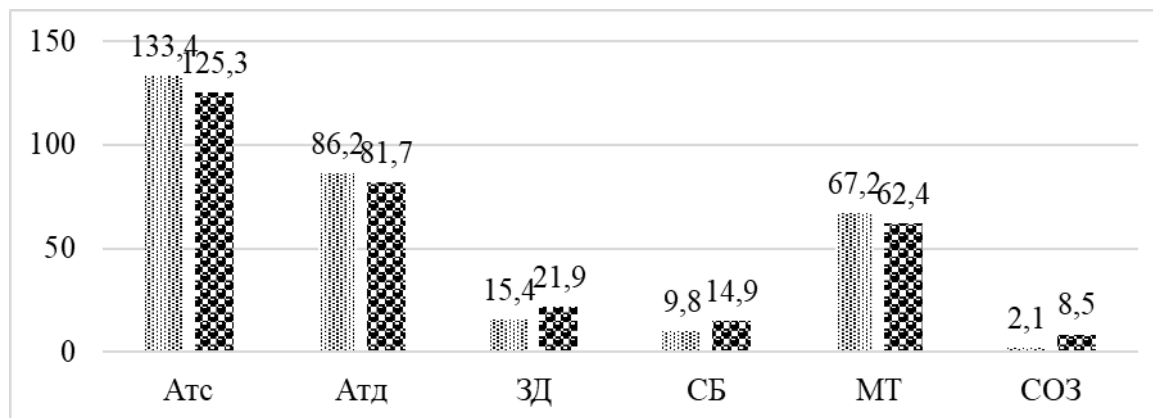


Рис. 1. Структурно-функціональні властивості організму жінок 60–75 років на початку та в кінці дослідження ($n=30$):

- – показники на початку дослідження;
- ▣ – показники в кінці дослідження;

Атс – систолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.; Атд – пульсовий артеріальний тиск, мм рт. ст.; ЗДВ – тривалість затримки дихання після глибокого вдиху, с; СБ – статичне балансування, с; МТ – маса тіла, кг; СОЗ – суб'єктивна оцінка здоров'я (визначається за допомогою анкети, що містить 29 питань).

Однак, щоб впливати на рівень біологічного віку, потрібно визначити, які з досліджуваних показників найбільше з ним пов'язані. Методом парної кореляції Пірсона визначено коефіцієнти взаємозв'язку. Найвищий рейтинг має показник затримки дихання на вдосі ($-0,93$); на другому місці – статичне балансування на одній нозі із закритими очима ($-0,61$); на третьому – самооцінка здоров'я, яка переважно залежить від наявності чи відсутності шкідливих звичок і хвороб, рухової активності ($0,53$). Самооцінка здоров'я визначалася суб'єктивно – методом анкетування. Показники АТ і ЧСС не продемонстрували бодай середньої сили кореляційного зв'язку, тоді як їх внесок у рівень фізичного здоров'я досить вагомий.

Порівняльний аналіз показників якості життя вказує на значні позитивні зміни впродовж нашого дослідження. Отже, порівняльна характеристика показників якості життя на початку та в кінці дослідження дає підставу виокремити основні фактори якості життя жінок похилого віку, які мають найбільш позитивну динаміку. Це показники фізичної активності, загального стану здоров'я, ролі емоційних проблем в обмеженні життєздатності, життєздатності та психічного здоров'я. Такі результати, на нашу думку, зумовлені декількома факторами: по-перше, уміння досліджуваних раціонально організувати режим дня, який, передусім, більше насичений руховою активністю, цим самим мінімізуючи дискомфорт, що виникає внаслідок дефіциту вільного часу. По-друге, більш відповідальне ставлення до рухової активності, яке виникає не лише як мотиваційний фактор, але і як вироблення звички (упродовж програми) регулярно займатися ОРРА.

Досить важливим поряд із якістю життя ми вважаємо задоволеність життям. Порівняльний аналіз показників індексу задоволеності життям у кінці дослідження збільшився на високому рівні з двох осіб до восьми, що становить 26,7 % досліджуваних. На середньому рівні також збільшився з восьми осіб на 12 (40, %), на низькому рівні – знизився з 20 осіб до 10 і становив лише 33,3 %. Ці показники, вкотре підтверджують позитивний вплив указаної технології на стан респондентів.

Результати тестувань за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда дали підставу виділити основні чинників адаптованості жінок похилого віку в санаторно-курортному закладі. До таких чинників ми віднесли адаптацію, самосприйняття, прийняття інших, емоційну комфортність, інтернальність (рівень суб'єктивного контролю), прагнення до домінування.

Вищевикладене вказує на те, що досліджувані на початку експерименту недостатньо адаптовані до змін у їх соціальному оточенні, проте певною мірою їм властива й дезадаптивність. Це може бути причиною психологічної «скутості», уникнення спілкування з великою кількістю людей. На досить низький рівень соціальної адаптації вказує й наявність емоційного дискомфорту. Але при цьому респонденти є досить миролюбними, неконфліктними особистостями, добре володіють собою, можуть стримувати свої емоції, поведінку. Досліджувані досить добре сприймають себе, а до навколишніх ставляться трохи насторожено, із певною недовірою. Простежуємо незначне прагнення до домінування.

Для дослідження впливу рекреаційно-оздоровчої технології на психоемоційний стан жінок похилого віку проведено порівняльний аналіз із застосуванням методики САН. Показники психоемоційного стану дали статистично достовірні результати ($p < 0,001$). Наприкінці дослідження, оцінюючи результати самооцінки в цілому, можемо відзначити досить високий рівень самопочуття, активності та настрою у всіх респондентів. Найбільше покращилися показники активності осіб похилого віку. Цей факт свідчить про те, що вони ведуть здоровий спосіб життя, дотримуються правильного режиму дня, регулярно займаються оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.

Висновки й перспективи подальшого дослідження. Узагальнення отриманих даних дало змогу визначити умови ефективної реалізації запропонованої технології організації рекреаційно-оздоровчої діяльності під час активного дозвілля людей похилого віку, основними з яких є організація цікавого емоційно забарвленого, психологічно комфортного, фізично активного дозвілля шляхом розширення пропонувананих форм рекреаційно-оздоровчої діяльності; створення специфічного мікросередовища соціуму, що передбачало б гарантію свободи вибору рекреаційно-оздоровчих занять, які відповідають інтересам і потребам респондентів в активному відпочинку, самореалізації та самопізнанні.

Ефективність технології проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку в умовах санаторно-курортного комплексу підтверджується адекватністю підібраних засобів і методів, можливостями цієї вікової групи. Загалом, упродовж експерименту нам удалося досягти поставленої мети й належно вплинути на гармонійність розвитку досліджуваного контингенту. Спрямований вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності уможливив покращення показників фізичного та психоемоційного стану, задоволеності і якості життя, нормалізацію психофізіологічних показників, покращення рівня рухової активності.

Перспективи подальших досліджень уключають розробку, упровадження та оцінку ефективності технології проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності в умовах університетів третього віку.

Джерела та література

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія]. Київ: Поліграфсервіс, 2014. 280 с.
2. Андреева О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 1. С. 4–9.
3. Гакман А. В., Балацька Л. В., Лясота Т. І. Вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2016. С. 91–98.
4. Гакман А. В., Байдюк М. Ю. Закордонний досвід рекреаційно-оздоровчої діяльності у рамках дозвілля з людьми похилого віку. *Молодий вчений*. 2017. № 3 (43). С. 116–120.
5. Гакман А. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2017. С. 42–46.
6. Дудіцька С., Андреева О., Гакман А. Технологія організації рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку в умовах санаторно-курортних закладах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 3. 2019. С. 65–70.
7. Мантула Т. І. Проектна технологія: теорія і практика: метод. посіб./Кіровоград. обл. ін-т післядиплом. пед. освіти ім. В. Сухомлинського. Кіровоград: ПОЛІМЕД-Сервіс, 2008. 150 с.
8. Манучарян С. В., Зайцев В. П., Крамской С. И. Физическая рекреация и физкультурно-оздоровительный досуг: проблема и теоретический взгляд. *Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: I междунар. науч. конф. (25 ноября 2008 г.)*/ред. С. С. Ермаков; Харьковская ГАДИ. Белгород; Красноярск; Харьков, 2008. С. 69–74.
9. Приступа Є. Н. Концепція вільного часу людини як важливої категорії рекреації. *Спортивна наука України*. 2008. № 5 (20). С. 9–22.
10. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons/Olena Andrieieva, Anna Hakman, Vitalii Kashuba, Maryna Vasylenko, Kostiantyn Patsaliuk, Andrii Koshura, Iryna Istyniuk. *Journal of Physical Education and Sport – Supplement*. Issue 4. July, 2019. P. 1308–1314.

11. Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity/Anna Hakman, Olena Andrieieva, Vitalii Kashuba, Tetiana Omelchenko, Carp Ion, Vladyslav Danylchenko, Ksenia Levinskaia. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Supplement Issue 6. P. 2159–2166.

Reference

1. Andrieieva, O. V. (2014). *Fizychna rekreatsiia riznykh hrup naseleennia: [monohrafiia]*. Kyiv: Polihrafservis, 280 p.
2. Andrieieva, O. (2015). Rozrobka ta vprovadzhennia tekhnolohii proektuvannia aktyvnoi rekreatsinoi diialnosti riznykh hrup naseleennia. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, 1, 4–9.
3. Hakman, A. V., Balatska L. V., Liasota T. I. (2016). Vplyv rekreatsino-ozdorovchoi diialnosti na upovilnennia starinnia orhanizmu. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*, 91–98.
4. Hakman, A. V., Baidiuk, M. Yu. (2017). Zakordonnyi dosvid rekreatsino-ozdorovchoi diialnosti u ramkakh dozvillia z liudmy pokhyloho viku. *Molodyi vchenyi*, 3 (43), 116–120.
5. Hakman, A. (2017). Problemy orhanizatsii rekreatsino-ozdorovchoi diialnosti u strukturii dozvillia liudei pokhyloho viku. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizychna kultura*, 42–46.
6. Duditska, S. Andrieieva, O., Hakman, A. (2019). Tekhnolohiia orhanizatsii rekreatsino-ozdorovchoi diialnosti zhinok pokhyloho viku v umovakh sanatorno-kurortnykh zakladakh. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 3, 65–70.
7. Mantula, T. I. (2008). Proektna tekhnolohiia: teoriia i praktyka: metod. posib./Kirovohr. obl. in-t pisladyplom. ped. osvity im. V. Sukhomlynskoho. Kirovohrad: POLIMED-Servis, 150 p.
8. Manucharian, S. V., Zaitsev, V. P., Kramskoi, S. Y. (2008). Fyzycheskaia rekreatsiia y fizychnoozdorovytel'nyi dosuh: problema y teoretycheskyi vzghliad. *Zdorovesberehaiushchye tekhnolohyy, fizycheskaia reabyltatsiia y rekreatsiia v vysshykh uchebnykh zavedeniakh: I mezhdunarodnaia nauchnaia konferentsiia (25 noiabria 2008 hoda)/red. S. S. Ermakov; Kharkovskaia HADY. Belhorod; Krasnoiarsk; Kharkov*, 69–74.
9. Prystupa, Ye. N. (2008). Kontseptsiia vilnoho chasu liudyny yak vazhlyvoi katehorii rekreatsii. *Sport. nauka Ukrainy*, 5 (20), 9–22.
10. 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 – Supplement*, Issue 4, July, 1308–1314.
11. Hakman, A., Andrieieva, O., Kashuba, V., Omelchenko, T., Ion, C., 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*, 2019, Supplement Issue 6, 2159–2166.

Анотації

Системний аналіз фахової літератури з проблеми вивчення, практичного досвіду, отриманих результатів дослідження дав підставу обґрунтувати та розробити технологію проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку в різних умовах. У статті представлено критерії ефективності цієї технології. Мета дослідження – визначити ефективність технології проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку в різних умовах. Відповідно до мети використовували такі групи методів дослідження, як теоретичні, емпіричні та статистичні. Дослідження включало два педагогічні експерименти. Один проходив у парковій рекреаційній зоні, яку оснащено спортивною базою та майданчиками. Усього в першому експерименті взяло участь 58 осіб віком 60–73 роки, серед яких – 28 респондентів експериментальної групи (займалися за розробленою програмою) та 30 – контрольної (вели здоровий спосіб життя, відвідували університет третього віку, у розкладі занять якого були факультативи із фізичної культури та здоровий спосіб життя). Другий – перетворювальний експеримент – проходив у санаторно-курортному комплексі «Буковинська черешенька». У ньому брали участь 30 жінок похилого віку. Результати. Ефективність розробленої технології організації рекреаційно-оздоровчої діяльності під час активного дозвілля людей похилого віку, яка враховує мотивацію й спрямована на створення належних умов фізичного та психоемоційного вдосконалення, полягала в збільшенні рівнів рухової активності, покращенні показників когнітивних функцій та психоемоційного стану людей похилого віку. Виокремлено критерії ефективності технології проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку в санаторно-курортному комплексі: покращення показників фізичного, психоемоційного стану; поліпшення задоволеності та якості життя; покращення психофізіологічних показників, підвищення рівня рухової активності.

Ключові слова: технологія, рекреаційно-оздоровча діяльність, похилий вік.

Елена Андреева, Анна Гакман. Критерии эффективности технологии проектирования рекреационно-оздоровительной деятельности пожилых людей в различных условиях. Системный анализ специальной литературы по проблеме изучения, практического опыта, полученных результатов исследования позволил

обосновать и разработать технологию проектирования рекреационно-оздоровительной деятельности пожилых людей в различных условиях. В статье представлены критерии эффективности данной технологии. **Цель исследования** – определить эффективность технологии проектирования рекреационно-оздоровительной деятельности пожилых людей в различных условиях. В целях использовались такие группы **методов исследования**, як теоретические, эмпирические и статистические. Исследование включало два педагогических эксперимента. Один проходил в парковой рекреационной зоне, которая оснащена спортивной базой и площадками. Всего в первом эксперименте приняло участие 58 человек в возрасте 60–73 года, среди которых – 28 респондентов экспериментальной группы (занимались по разработанной программе) и 30 – контрольной (вели здоровый образ жизни, посещали университет третьего возраста, в расписании занятий которого были факультативы физической культуры и здоровый образ жизни). Второй – преобразовательный эксперимент проходил в санаторно-курортном комплексе «Буковинская черешенка», в котором приняли участие 30 пожилых женщин. **Результаты.** Эффективность разработанной технологии организации рекреационно-оздоровительной деятельности во время активного досуга пожилых людей, учитывающая мотивацию и направленная на создание условий физического и психоэмоционального совершенствования, заключалась в увеличении уровня двигательной активности, улучшении показателей когнитивных функций и показателей психоэмоционального состояния пожилых людей. Выделены критерии эффективности технологии проектирования рекреационно-оздоровительной деятельности пожилых женщин в санаторно-курортном комплексе: улучшение показателей физического состояния, психоэмоционального состояния, удовлетворенности и качества жизни, нормализации психофизиологических показателей, повышение уровня двигательной активности.

Ключевые слова: технология, рекреационно-оздоровительная деятельность, пожилой возраст.

Olena Andrieieva, Anna Hakman. Criteria for Effectiveness of Technology for Designing Recreational and Health-Improving Activities for the Elderly People in Various Settings. On the basis of theoretical and empirical studies we have justified and developed a technology for designing recreational and health-enhancing activities for the elderly people in various settings. The study was aimed at assessing the effectiveness of the technology for designing recreational and health-improving activities for the elderly people in various settings. According to the objective, the following groups of methods were used: theoretical, empirical, and statistical ones. The study consisted of two formative experiments. The first was carried out in a park recreation area, which was equipped with sports facilities and playgrounds. A total of 58 people aged 60 to 73 years participated in the study. Among them 28 persons were in the experimental group, which was engaged in a specially designed program of physical activity, while another 30 subjects formed the control group. They followed a healthy lifestyle and attended the University of the Third Age, the course list of which included facultative courses in physical education and healthy lifestyle. The second formative experiment took place in the sanatorium-resort complex «Bukovynska Chereshenka» and involved 30 elderly women. **Results.** The effectiveness of the technology for designing recreational and health-enhancing leisure activities for the elderly people, which takes into account motivation and focused on the creation of appropriate environment for physical and psycho-emotional advancement, determined an increase in the levels of physical activity, improvements in the indicators of cognitive function and psycho-emotional status of the elderly people. The criteria for the effectiveness of the technology for designing recreational and health-enhancing activity for elderly women in the sanatorium complex were identified as follows: an improvement in the indicators of physical condition, improved psycho-emotional status, improved life satisfaction and quality of life, improved psychophysiological indicators, and an increased level of physical activity.

Key words: technology, recreational and health-improving activity, elderly age.

УДК 796.5-057.874

**Ірина Войтович, Василь Войтович,
Олена Дем'янчук, Олександр Сологуб**

Особливості теоретичної підготовки школярів-орієнтувальників 11–13 років

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Спортивне орієнтування є одним із наймолодших неолімпійських видів спорту в нашій країні, який за останні роки завойовує все більшу