

УДК 796.011-053.9
doi: 10.15330/fcult.39.32-36

Анна Гакман

ВПЛИВ ФІТНЕС-ЗАНЯТЬ НА ПСИХО-ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЧОЛОВІКІВ ПОХИЛОГО ВІКУ

Мета дослідження полягає у визначенні впливу оздоровчих занять на психо-емоційний стан чоловіків похилого віку в умовах фітнес клубу. **Методи і організація дослідження.** Задля вирішення поставлених у роботі завдань використовувалися комплекс взаємопов'язаних та взаємодоповнюючих методів та методик, які застосовувалися на теоретичному та емпіричному рівнях: теоретичні, педагогічні (педагогічні спостереження, педагогічні експерименти), соціологічні (бесіди, інтерв'ювання, анкетування), психодіагностичні та математичної статистики. Дослідження реалізовувалося на базі фітнес-клубу "FizCultura", впродовж шести місяців. У дослідженні брали участь 48 чоловіків 60-6 років. Середній паспортний вік становив 62,7 роки. Оцінюючи оздоровчий ефект від фітнес занять, ми робили акцент на такі найважливіші показники, як показники рухової активності, динаміка показників якості життя, задоволеності життям, соціально-психологічної адаптації. **Результати.** У результаті педагогічного впливу під час фітнес занять у чоловіків 60-65 років покращилися показники задоволеності життям, психолого-соціальної адаптації та рівень самопочуття, активності, настрою. **Висновки.** Перевірка дієвості авторської технології у фітнес-клубах показала, що суттєвими змінами характеризується позитивний вплив на показники осіб похилого віку в індексі задоволення. На початку дослідження зафіксовано 9,6% чоловіків із високим рівнем ІЗЖ, проте наприкінці виявлено 28,6% чоловіків ($p=0,05$). Ще одним позитивним критерієм технології виступила соціально-психологічна адаптація. Наприкінці дослідження зафіксовано високу оцінку показника адаптації ($79,4 \pm 0,3$ бали) ($p=0,05$). Також із збільшенням рухового режиму в досліджуваних покращилися показники підвищення якості життя, розумової та фізичної працездатності, зменшилися темпи старіння, покращилися когнітивні функції, психоемоційного стану.

Ключові слова: похилий вік, оздоровчо-рекреаційна рухова активність, фітнес.

The objective of the research is to determine the impact of wellness activities on the psycho-emotional state of elderly men in the conditions of a fitness club. **Methods and organization of the research.** To achieve the objectives set in the work, a complex of interconnected and complementary methods and techniques was used, which were applied at the theoretical and empirical levels: theoretical, pedagogical (pedagogical observations, pedagogical experiments), sociological (conversations, interviews, questionnaires), psychodiagnostic and mathematical statistics. The research was carried out on the basis of the fitness club "FizCultura" for six months. 48 men aged 60-6 participated in the study. The average passport age was 62.7 years. Evaluating the wellness effect of fitness classes, we emphasized the most important indicators, such as indicators of motor activity, dynamics of life quality indicators, life satisfaction, social and psychological adaptation. **Research findings.** As a result of pedagogical influence during fitness classes, indicators of life satisfaction, psychological and social adaptation and level of wellbeing, activity, and mood improved in men aged 60-65. **Conclusions.** Verification of the effectiveness of the author's technology in fitness clubs showed that a positive impact is characterized by significant changes on the indicators of the elderly in the satisfaction index. At the beginning of the research, 9.6% of men with a high level of life satisfaction index (LSI) were recorded, but at the end, 28.6% of men were identified ($p=0.05$). Social and psychological adaptation was another positive criterion of technology. At the end of the research, a high assessment of the adaptation indicator was recorded (79.4 ± 0.3 points) ($p=0.05$). Alongside, with an increase in the motor regime in the participants, indicators of the life quality, mental and physical performance improved, the rate of aging decreased, cognitive functions improved, psycho-emotional state also improved.

Key words: advanced age, health and recreational motor activity, fitness.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Тривалість життя населення у всіх країнах світу за останнє сторіччя послідовно підвищується, виникає маса соціальних проблем, пов'язаних з адаптацією людини похилого віку у суспільстві [3]. Отакі факти вказують на гостроту питання старіння і українців та необхідність докорінних застережливих дій зі сторони держави на всіх рівнях її організації. Оскільки, період активного довголіття залежить від багатьох чинників, як внутрішніх, визначених вродженою структурою організму, так і зовнішніх, що залежать від влас-

тивостей оточуючого середовища. Зовнішні фактори мають значний вплив на розвиток організму та на тривалість життя [1, 6, 12].

Новочасні дані про зв'язок емоцій, поведінки, рухової активності з механізмами нейрогуморальної регуляції функцій організму аргументують істинність, реальність впливу здорового способу життя на стан старіючого організму. Втім залишаються недостатньо вивченими закономірності зниження функціональних резервів людини в періоді пізнього онтогенезу [2], тому особливе значення мають заняття руховою активністю, а в сучасних умовах – фітнес вправами.

Мета дослідження полягає у визначенні впливу оздоровчих занять на психоемоційний стан чоловіків похилого віку в умовах фітнес клубу.

Методи і організація дослідження. Задля вирішення поставлених у роботі завдань використовувався комплекс взаємопов'язаних та взаємодоповнюючих методів та методик, які застосовувалися на теоретичному та емпіричному рівнях: теоретичні, педагогічні (педагогічні спостереження, педагогічні експерименти), соціологічні (бесіди, інтерв'ювання, анкетування), психодіагностичні та математичної статистики.

Дослідження реалізовувалося на базі фітнес-клубу "FizCultura", впродовж шести місяців. У дослідженні брали участь 48 чоловіків 60-65 років. Середній паспортний вік становив 62,7 роки. Оцінюючи оздоровчий ефект від фітнес занять, ми робили акцент на такі найважливіші показники, як показники рухової активності, динаміка показників якості життя, задоволеності життям, соціально-психологічної адаптації.

Результати. У результаті педагогічного впливу, найбільший приріст показників виявлено у показниках якості життя чоловіків 60-65 років. Так, "фізична активність" як компонент якості життя зріз із $68,3 \pm 0,5$ бала до $85,4 \pm 0,7$ бала, "загальний стан здоров'я" з $62,4 \pm 0,7$ бала до $75,4 \pm 0,9$ бала та "соціальна активність" - з $63,2 \pm 0,8$ бала до $72,6 \pm 0,7$ бала. Варто відзначити, що впродовж дослідження покращилися всі показники компонентів якості життя як фізичного компонента більше ніж 5 балів кожен.

Аналізуючи отримані після експерименту (рис.1) дані задоволеності життям, виявлено, що в чоловіків похилого віку покращився індекс задоволеності життям на високому рівні із 16,6 % до 58,3 %.

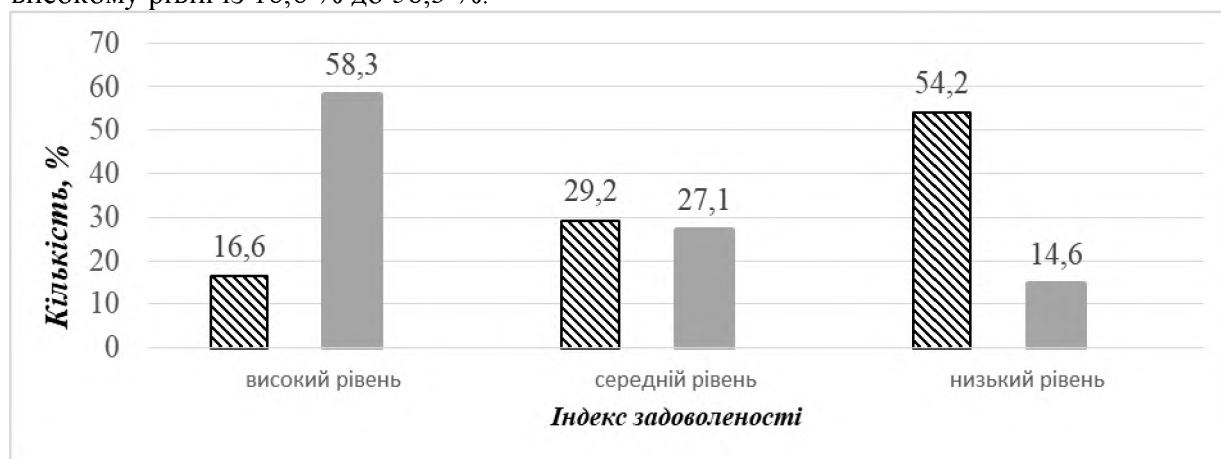


Рис. 1. Індекс задоволеності життям чоловіків похилого віку на початку та в кінці дослідження, (n=48), %:

 – чоловіки на початку;  – чоловіки в кінці дослідження;

Оцінювання показників психолого-соціальної адаптації на початку дослідження у групі респондентів виявило, що показники самосприйняття, прийняття інших та емоційна комфортність сформовані на низькому рівні. Проте наприкінці дослідження

простежувалася тенденція до покращення всіх показників психолого-соціальної адаптації (табл. 1).

Таблиця 1

Інтегральні показники соціально-психологічної адаптації досліджуваних на початку та наприкінці дослідження (за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда, 2001) (n=48), бали

Компоненти	Чоловіки (n=48)			
	На початку дослідження		Вкінці дослідження	
	\bar{x}	m	\bar{x}	m
Адаптація	63,4	0,2	79,4	0,3
Самосприйняття	73,5	0,1	76,8	0,1
Прийняття інших	57,8	0,1	61,2	0,4
Емоційна комфортність	64,7	0,3	68,2	0,3
Інтернальність	65,8	0,4	65,3	0,1
Прагнення до домінування	78,4	0,1	82,1	0,1

Результати оцінки психоемоційного стану, вказують, що на початку дослідження в осіб похилого віку спостерігалися показники самопочуття, активності та настрою у межах 2,21-3,94 бала. Низькі оцінки показників психоемоційного стану чоловіків можуть свідчити про низьку якість життя та погану соціальну адаптацію в новій ролі “пенсіонер”. Зафіксовані в результаті експерименту дані вказують, що показники активності, настрою та самопочуття наближено однакові, відповідають рівню високої оцінки, що стверджує факт відновлення психоемоційного стану чоловіків 60-65 років в процесі фітнес занять.

Дискусія. У міжнародних та вітчизняних дослідженнях автори вказують на те що формувати якість та задоволення життям осіб третього віку варто через рухову активність. Так, Barbosa V.T. із співавторами пропонують покращувати якість життя через заняття водними видами рухової активності, які служать не тільки засобом боротьби із гіподинамією, а й профілактичним прийомом боротьби із гострими респіраторними інфекційними захворюваннями, засобом загартування та покращення психоемоційного стану [9]. Federici A., Palanca R. [11] радять концепцію активного старіння в Італії через залучення людей похилого віку до занять фітнесом у клубі та вдома (онлайн-система контролю). Berger R. розглядає формування якості життя осіб похилого віку через виконання силових тренувань [10]. Оскільки підтримка помірного рівня м'язової сили значима для повсякденної діяльності людей досліджуваного віку. Тренування із обтяженнями збільшують і мінімізують шкідливі наслідки старіння, роблячи їх невизначальними для повсякденних завдань, чим підвищують якість життя осіб похилого віку.

Наші дослідження співпадають із думкою науковців, які вивчали проблеми адаптації, здорового способу життя осіб похилого віку та зазначають, що старіння організму не є кармою, а навіть у похилому віці можна бути фізично енергійним і жити повноцінно [5, 7]. Систематичні фізичні навантаження схвально впливають на самопочуття чоловіків похилого віку. Фітнес заняття сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, зниженню частоти загострень хронічних захворювань і поліпшують психоемоційну сферу [4]. Дані нашого дослідження знайшли продовження думки, щодо необхідності підтримки здоров'я в похилому віці чоловікам [3]. Неминучість інволюційних процесів в організмі людини, наявність хронічних захворювань загострюють інтерес населення похилого віку до індивідуальних практик підтримки здоров'я.

Висновки та перспективи дослідження. Перевірка дієвості авторської технології у фітнес-клубах показала, що суттєвими змінами характеризується позитивний вплив на показники осіб похилого віку в індексі задоволення. На початку дослідження зафіксовано 9,6 % чоловіків із високим рівнем ІЗЖ, проте наприкінці виявлено 28,6 % чоловіків ($p=0,05$). Ще одним позитивним критерієм технології виступила соціально-психологічна адаптація. Наприкінці дослідження зафіксовано високу оцінку показника адаптації ($79,4 \pm 0,3$ бали) ($p=0,05$). Також із збільшенням рухового режиму в досліджуваних покращилися показники підвищення якості життя, розумової та фізичної працездатності, зменшилися темпи старіння, покращилися когнітивні функції, психоемоційного стану. Перспективи дослідження будуть спрямовані на розробку оздоровчо-рекреаційних технологій для чоловіків зрілого віку.

1. Андреева О, Гакман А. Критерії ефективності технології проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку в різних умовах. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт.* 2019;35:48-53.
2. Буліч Е, Муравов І. Стратегія активності і оптимізму – валелогічне обґрунтування принципів здоров'я і довголіття. *Молода спортивна наука України.* 2002;1(7):45.
3. Вихованець ЮГ. Показники біологічного та психологічного віку в діагностиці функціональних стані людини. *Університетська клініка.* 2012;8(1):39-42.
4. Гакман А. Фітнес-клуб як форма активізації життєвої позиції людей похилого віку. *Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал.* 2017;3:25-30.
5. Дудіцька СП, Гакман АВ, Медвідь АМ. 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): зб. наукових праць.* 2020; 6(126):40-4. DOI10.31392/NPU-nc.series.15.2020.6(126).10.
6. Томенко О, Горюк П, Слобожанінов А. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля осіб похилого віку. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* 2020;17:80-4. DOI:10.32626/2309-8082.2020-17.80-84.
7. Andrieieva O, Hakman A, Kashuba V, Vasylenko M, Patsaliuk K, Koshura A, et al. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport.* 2019;4:1308-1314. DOI:10.7752/jpes.2019.s4190.
8. Bazin F, Noize P, Dartigues JF, Ritchie KA, Tavernier B, Moore N, et al. Engagement in leisure activities and benzodiazepine use in a French community-dwelling elderly population. *International Journal of Geriatric Psychiatry.* 2012;27(7):716-721. doi: 10.1002/gps.2773.
9. Barbosa BT, Santos RL, Chaves AB, Brindeiro-Neto W, Pereira T, Silva AI, et al. Self-related quality of life of elderly submitted to a 12-week aquatic training program. *Journal of Human Sport and Exercise.* 2019;14(2):281-91. Doi:10.14198/jhse.2019.142.03.
10. Berger R. Aging in America: Ageism and General Attitudes toward Growing Old and the Elderly. *Open Journal of Social Sciences.* [Internet]. [updated 2017; cited 2019 October 10]. Available from: <http://www.scirp.org/journal/jss>.
11. Federici A, Palanca R. Home-fitness: physical exercise and elderly's quality of life. *Journal of Physical Education and Sport.* 2019(5):1852-5.
12. Hakman A, Andrieieva O, Kashuba V, Omelchenko T, Carp I, Danylchenko V, et al. 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;6:2159-2166. DOI:10.7752/jpes.2019.s6324.

References

1. Andrieieva O, Hakman A. Kryterii efektyvnosti tekhnolohii proektuvannia rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti liudei pokhyloho viku v riznykh umovakh. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoieuropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Seria: Fizychnye vykhovannia i sport.* 2019;35:48-53
2. Bulich E, Muravov I. Stratehiia aktyvnosti i optymizmu – valelohichne obgruntuvannia pryntsyviv zdorovia i dovolittia. *Moloda sportyvnna nauka Ukrainy.* 2002;1(7):45.
3. Vykhovanets YuH. Pokaznyky biolohichnoho ta psykhologichnoho viku v diahnostytsi funktsionalnykh stani liudyny. *Universytetska klinika.* 2012;8(1):39-42.
4. Hakman A. Fitnes-klub yak forma aktyvizatsii zhyttievoi pozytsii liudei pokhyloho viku. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia: nauково-praktychnyi zhurnal.* 2017;3:25-30.

5. Duditska SP, Hakman AV, Medvid AM. Suchasni metodolohichni ta orhanizatsiini zasady ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoї aktyvnosti u pokhyloму vitsi. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats. 2020; 6(126):40-4. DOI:10.31392/NPU-nc.series.15.2020.6(126).10.
6. Tomenko O, Horiuk P, Slobozhaninov A. Osoblyvosti rekreatsiino-ozdorovchoї diialnosti u strukturi dozvillia osib pokhyloho viku. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Fizychnе vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. 2020;17:80-4. DOI:10.32626/2309-8082.2020-17.80-84.
7. Andrieieva O, Hakman A, Kashuba V, Vasylenko M, Patsaliuk K, Koshura A, et al. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. Journal of Physical Education and Sport. 2019;4:1308-1314. DOI:10.7752/jpes.2019.s4190
8. Bazin F, Noize P, Dartigues JF, Ritchie KA, Tavernier B, Moore N, et al. Engagement in leisure activities and benzodiazepine use in a French community-dwelling elderly population. International Journal of Geriatric Psychiatry. 2012;27(7):716-721. doi: 10.1002/gps.2773.
9. Barbosa BT, Santos RL, Chaves AB, Brindeiro-Neto W, Pereira T, Silva AI, et al. Self-related quality of life of elderly submitted to a 12-week aquatic training program. Journal of Human Sport and Exercise. 2019;14(2):281-91. Doi:10.14198/jhse.2019.142.03.
10. Berger R. Aging in America: Ageism and General Attitudes toward Growing Old and the Elderly. Open Journal of Social Sciences. [Internet]. [updated 2017; cited 2019 October 10]. Available from: <http://www.scirp.org/journal/jss>.
11. Federici A, Palanca R. Home-fitness: physical exercise and elderly's quality of life. Journal of Physical Education and Sport. 2019(5):1852-5.
12. Hakman A, Andrieieva O, Kashuba V, Omelchenko T, Carp I, Danylchenko V, et al. 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;6:2159-2166. DOI:10.7752/jpes.2019.s6324.

Цитування на цю статтю:

Гакман АВ. Вплив фітнес-занять на психо-емоційний стан чоловіків похилого віку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 28; 39: 32-36

Відомості про автора:

Гакман Анна Вікторівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, доктор наук з фізичного виховання і спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: an.hakman@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-7485-0062>

УДК 796.01:796.853.23
doi: 10.15330/fcult.39.36-41

Петро Горюк

МОТИВАЦІЯ ДІТЕЙ 8-10 РОКІВ ДО ЗАНЯТЬ ГРЕППЛІНГОМ

Мета дослідження. Визначити мотиви і рівень мотивації до занять спортом юних греплерів на початковому етапі підготовки. **Методи й організація дослідження:** аналіз наукової і методичної літератури з проблем дослідження, узагальнення даних, опитування, анкетування, методика визначення шкільної мотивації за Н.Г. Лусановою (модифікація), методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса, методи математичної статистики. **Результати.** Майже половина батьків (48,9%) очікує від занять спортом поліпшення фізичного розвитку і здоров'я дитини; 23,4% – здобуття навичок, необхідних, щоб вміти захистити себе; 12,8% батьків вважають, що заняття допоможуть знайти друзів, це чудова можливість, щоб спілкуватися з однолітками, мати спільні інтереси, 6,4% батьків пов'язує майбутнє життя своїх дітей в дорослому віці зі спортом (тренер), 6,4% – очікують досягнення спортивних результатів, які в майбутньому забезпечать належний матеріальний стан, 2,1% – сподобалася сучасна спортивна база в спортивному клубі. **Висновок.** 61,8% дітей мають дуже високий рівень мотивації до успіху, 10,3% – помірно високий рівень, 21,5% – середній рівень мотивації, а у 6,4% дітей спостерігається низька мотивація до успіху.

Ключові слова: греплінг, мотивація, спорт, початковий етап підготовки.