

DOI 10.20310/1810-0201-2020-25-185-119-124
УДК 37.013.42+796.012.65

К вопросу реализации оздоровительно-рекреационной деятельности в контексте социальной работы

Оксана Анатольевна МОСИНА, Мария Игоревна МАТАЙС

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»
350040, Российская Федерация, г. Краснодар, ул. Ставропольская, 149
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3303-6387>, e-mail: kuvshinovaoa@mail.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9654-056X>, e-mail: kafedraosp_kubgu@mail.ru

On the implementation of recreational activities in the context of social work

Oksana A. MOSINA, Maria I. MATAJJS

Kuban State University
149 Stavropolskaya St., Krasnodar 350040, Russian Federation
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3303-6387>, e-mail: kuvshinovaoa@mail.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9654-056X>, e-mail: kafedraosp_kubgu@mail.ru

Аннотация. Обозначены основные результаты опытно-экспериментальной работы, направленной на изучение возможностей оздоровительно-рекреационной деятельности в отношении людей в возрасте от сорока пяти до пятидесяти четырех лет. Необходимость рассмотрения и изучения потребностей людей трудоспособного возраста в оздоровительно-рекреационной деятельности обусловлена государственным запросом к повышению качества жизни населения и формированию мотивации к здоровому образу жизни. Целью данного исследования явилось выявление и обоснование потребностей включения взрослого человека в физкультурно-рекреационную деятельность. В результате проведенного опроса среди респондентов экспериментальной группы были выявлены потребности в оздоровительно-рекреационной деятельности, а также наиболее востребованная форма оздоровительно-рекреационной деятельности: занятия в группах здоровья. Кроме того, приоритетные виды занятий сгруппированы по видам преобладающей физической активности: общеоздоровительные, формирующие навыки динамического режима или правильного дыхания; специально-оздоровительные, развивающие компенсаторные механизмы; специально-развивающие, восстанавливающие утилитарные и профессиональные двигательные умения, и навыки. В резолютивной части исследования уточнены социально значимые функции физической культуры в контексте ее разработки и применения в системе социальной работы.

Ключевые слова: физическая активность; оздоровительно-рекреационная деятельность; группа здоровья

Для цитирования: Мосина О.А., Матайс М.И. К вопросу реализации оздоровительно-рекреационной деятельности в контексте социальной работы // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов, 2020. Т. 25, № 185. С. 119-124. DOI 10.20310/1810-0201-2020-25-185-119-124

Abstract. We indicate the main results of the empirical and experimental work aimed at exploring the possibilities of recreational activities for people aged forty-five to fifty-four years. The need to consider and study the needs of working age people for recreational activities is determined by the state request for improving the quality of life of the population and the motivation formation for a healthy lifestyle. The purpose of this study was to identify and justify the needs of including an adult in physical educational and recreational activities. As a result of the survey among the respondents of the experimental group, the needs for recreational activities were identified, as well as the most popular form of recreational activities: classes in health groups. In addition, the priority types of classes are grouped by the types of prevailing physical activity: general health, forming

the skills of a dynamic regimen or proper breathing; health-improving, developing compensatory mechanisms; specially developing, restoring utilitarian and professional motor skills. In resolute part of the study we clarify the socially significant functions of physical education in the context of its development and application in the social work system.

Keywords: physical activity; recreational activities; health group

For citation: Mosina O.A., Matajjs M.I. K voprosu realizatsii ozdorovitel'no-rekreatsionnoy deyatel'nosti v kontekste sotsial'noy raboty [On the implementation of recreational activities in the context of social work]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2020, vol. 25, no. 185, pp. 119-124. DOI 10.20310/1810-0201-2020-25-185-119-124 (In Russian, Abstr. in Engl.)

В рамках современной социальной работы все больше расширяется спектр решаемых задач и проблем. При этом направляющим вектором по-прежнему остается посыл улучшения благосостояния и благополучия подопечных лиц, что, по сути, является фактором, определяющим состояние здоровья человека и качество его жизни. Данному запросу должны отвечать все разрабатываемые и реализуемые направления социальной работы, что предполагает обоснование в социальных программах вопросов сохранения здоровья, а также поддержание здорового образа жизни.

В связи с вышесказанным, своевременным видится осуществление таких функций оздоровительной физической культуры в системе социальной работы, основной целью которых является сохранение и, по возможности, совершенствование физической и умственной активности человека, увеличение его продолжительности жизни, совершенствование умений целесообразного использования свободного времени, следствием чего должно стать обогащение физических ресурсов общества в целом.

По утверждению ряда отечественных специалистов (А.Ф. Мифтахова, Е.М. Петуховой, Р.Е. Петрова и др.), отсутствие в настоящих социальных программах здоровья берегающего сопровождения снижает их эффективность, что связано с основополагающими принципами социальной работы – сохранностью социальной активности и поддержанием физического здоровья населения.

В контексте решаемых проблем, поставленных авторами данного исследования, речь пойдет о людях старших возрастов, чей интеллектуальный и физический потенциал до сих пор исследован недостаточно. В свете новых государственных задач увеличения

пенсионного возраста подобное исследование видится достаточно востребованным.

Экспресс-анализ заявленной проблемы обусловил необходимость выявления и обоснования потребностей включения взрослого человека в физкультурно-рекреационную деятельность. Как утверждают такие отечественные специалисты, как В.П. Зайцев, С.С. Ермаков, М. Хагнер-Деренговська и другие, «...люди могут по-разному осознавать свои потребности. В зависимости от этого мотивы разделяются на эмоциональные как желания, влечения и т. п. и рациональные как стремления, интересы, убеждения» [1].

Кроме того, ряд исследователей утверждает, что значительным посылом для занятий оздоровительной физкультурой для взрослого населения является возможность группового взаимодействия, сопровождающегося процессом общения: «...перед началом и по окончании занятий люди могут обмениваться мнениями, рассказать о своих радостях, недугах, проблемах; особенно это относится к людям, потерявшим близких и оставшимся в одиночестве, этому способствует физическая рекреация» [2].

Общение с людьми, связанными единством увлечений, во многом способствует хорошему настроению, сплочению группы, развитию сферы интересов, организации позитивного взаимодействия. В то же время отмечено, что регулярные занятия различными видами физической рекреации способствуют снижению количества негативных поведенческих реакций, усиливают работоспособность, расширяют и увеличивают функциональные возможности организма, снижают степень негативного влияния неблагоприятных условий труда.

В связи со сказанным, актуализировалась необходимость изучения тех потребностей среди взрослого населения, которые

способствуют формированию и/или развитию физической активности: потребность в движении, выполнении обязательств, реализации физической функции.

Если реализация вышеперечисленных потребностей проходит успешно, то у участников занятий оздоровительной физической культурой развивается желание заниматься физическими упражнениями регулярно. Проведенный теоретический анализ определил необходимость проведения эмпирического изучения приоритетного вида рекреационной деятельности взрослыми людьми. В соответствии с заявленной целью был проведен опрос по проблеме физкультурно-рекреационных потребностей и интересов взрослых людей среди отобранной группы респондентов.

Основным котируемым признаком респондентской группы выступил возраст опрашиваемых от 45 до 55 лет, посещающих оздоровительно-рекреационные занятия по физической культуре на базе Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Выборку экспертов пожилого возраста составили 38 человек.

Целью опроса было, с одной стороны, определение потребности у взрослых людей

в оздоровительно-рекреационной деятельности, а с другой – выявление предпочитаемой формы организации такой деятельности. Опрос велся методом индивидуального анкетирования. Каждый опрашиваемый должен был заполнить специально разработанную анкету.

Всего было предложено оценить три утверждения: «оздоровительно-рекреационная деятельность востребована»; «рекреационно-оздоровительная деятельность должна быть научно обоснована»; «оздоровительно-рекреационная деятельность должна быть организована в наиболее востребованной форме».

Варианты оценивались по четырем параметрам: «да»; «скорее да, чем нет»; «скорее нет, чем да»; «нет» (табл. 1).

Показатели, представленные в табл. 1, показывают высокую степень согласованности: коэффициент конкордации W варьировался от 0,86 до 0,91.

Полученные данные демонстрируют факт согласия опрошенных с необходимостью формирования научно обоснованной оздоровительно-рекреационной деятельности взрослого человека. На вопрос о предпочтительной форме оздоровительно-рекреационной деятельности были получены результаты, отраженные в табл. 2.

Таблица 1

Варианты ответов, опрашиваемых по трем утверждениям, %

Вопросы	Да	Скорее да, чем нет	Скорее нет, чем да	Нет
Оздоровительно-рекреационная деятельность востребована	56	24	20	–
Рекреационно-оздоровительная деятельность должна быть научно обоснована	59	18	23	–
Оздоровительно-рекреационная деятельность должна быть организована в наиболее востребованной форме	42	46	12	–

Таблица 2

Ответы опрашиваемых на вопрос о предпочтительной форме оздоровительно-рекреационной деятельности, %

Формы оздоровительно-рекреационной деятельности		%
1	Гимнастика	68
2	Шейпинг	16
3	Аэробика	28
4	Пешеходные прогулки	56
5	Занятия в группах здоровья	74
6	Плавание	52
7	Подвижные игры (эстафеты)	12
8	Катание на лыжах, коньках, роликах, скейтах и т. д.	46
9	Фитнес	48

Таким образом, в результате проведенного опроса была выявлена наиболее востребованная форма оздоровительно-рекреационной деятельности: занятия в группах здоровья.

Группы здоровья в нашей стране набирают популярность с 1980-х гг. Исследуя эффекты занятий в данных группах, такие исследователи, как Т.Ш. Миннибаев, И.К. Рапопорт, О.А. Савчук, В.В. Чубаровский и другие отмечают, что регулярные физические нагрузки могут оказывать положительное воздействие на людей среднего возраста в случае их регулярности и научной обоснованности методики проведения занятий [3].

В настоящее время идет активное строительство оздоровительных центров, что создает условия общей доступности для занятий физической культурой и спортом различным группам и слоям населения, как и финансово, так и территориально. Программа тренировок для людей в возрасте от 45 до 55 лет имеет свою специфику, особенно на первом этапе занятий. Она должна опираться на физиологические особенности организма, характеризующиеся прогрессирующими процессами старения человека, а также физиологической готовностью к физическим нагрузкам. Особое внимание физическим нагрузкам следует уделить по достижению пятидесяти лет. Именно в этот период проявляются различные возрастные особенности. Так, проявляются факторы, влияющие на метаболизм после пятидесяти лет: снижается уровень гормонов как мужских, так и женских; уменьшается уровень жидкости в организме; ухудшается усвояемость и выработка важных микроэлементов (витаминов); работа органов ухудшается, появляется лишний вес.

Необходимо отметить, что в указанном возрасте снижается сила сердечных сокращений мышцы, увеличивается хрупкость стенок сосудов, что снижает скорость кровотока и способствует нестабильности артериального давления. Сила дыхательных мышц также уменьшается, ухудшается проходимость бронхов, отсюда – ухудшается вентиляция легких и газообмен воздуха с кровью, при физических нагрузках у людей данного возраста развивается отдышка. Все эти особенности обуславливают специфику оздоровительно-рекреационных занятий в группе здоровья для данной возрастной категории

людей. Считаем возможным включение таких занятий в социальные программы «Доступная среда», «Развитие образования» и пр.

В составлении программы «Активность на долгие годы» принимали участие специалисты различных профилей: психологи, педагоги, медики, а также студенты, изъявившие желание работать со взрослыми людьми. Целью представленной программы были:

- развитие мотиваций к здоровому образу жизни;
- освоение новых видов физкультурно-оздоровительной деятельности, способствующих расширению знаний о собственных возможностях и адаптации к неизбежным физиологическим процессам.

Программа состоит из теоретической и практической части. Выбор тематики занятий происходил в соответствии с пожеланиями, высказанными учениками опроса: оздоровительная гимнастика; основы здорового питания и здорового образа жизни; значение двигательной активности для людей в процессе адаптации к изменяющимся условиям жизни; аномальная жара – как спастись и не заболеть и др.

Кроме того, на практических занятиях проводились консультации по вопросам определения индивидуальной физической, двигательной нагрузки. Практические занятия способствовали поддержанию двигательных способностей участников эксперимента, укреплению их здоровья, а также предупреждению и профилактике различных заболеваний.

Примерная тематика теоретических занятий:

- «Основы ЗОЖ. Физическая культура в обеспечении здоровья современного человека»;
- «Решение проблемы сохранения здоровья в зрелом возрасте»;
- «Здоровое питание – основа здоровья и долголетия»;
- «Возрастные особенности физического развития и функционального состояния организма»;
- «Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями»;
- «Основы групповых занятий физическими упражнениями».

Примерная тематика практических занятий:

- «Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры»;
- «Скандинавская ходьба: техника и снаряжение»;
- «Спортивные игры и мероприятия».

Подробное содержание отдельных занятий можно сгруппировать по видам преобладающей физической активности. Так, к общеоздоровительным относятся те, которые формируют навыки динамического режима или правильного дыхания. К специально-оздоровительным можно причислить те, которые развивают компенсаторные механизмы и способствуют восстановлению поврежденной системы. Специально-развивающие упражнения развивают и восстанавливают утилитарные и профессиональные двигательные умения и навыки.

Кроме того, при отсутствии медицинских противопоказаний и наличии у участников группы здоровья определенных навыков возможно разнообразить программу включением в нее таких занятий, как плавание, лыжные прогулки, теннис, гольф и пр. Важно включать в программу занятий специальные гимнастические комплексы: активизирующие дыхательные функции, стабилизирующие работу сердечно-сосудистой системы, поддерживающие подвижность и гибкость позвоночника, а также верхних и нижних конечностей.

Значимыми для изучаемой возрастной категории являются упражнения, направленные на тренировку вестибулярного аппарата – равновесия. Чтобы вестибулярный аппарат поддерживался в форме, его необходимо постоянно тренировать, ведь благодаря ему организм имеет возможность приспосабливаться к нестандартным и новым движениям.

Немаловажными будут и упражнения, направленные на нормализацию работы функции желудочно-кишечного тракта и обмена веществ. Они, главным образом, направлены на улучшение кровотока в полости живота, стимулирование нервных окончаний желудка и кишечника за счет растирания определенных акупунктурных точек и пораженных участков, массажа, сжатия и растяжения внутренних органов, также они вызывают возбуждение блуждающего нерва, связанного с центральной нервной системой, что приводит к сокращению гладкой мускулатуры желудка и кишечника, усиливая их перистальтику.

Результаты участия в программе «Активность на долгие годы» позволяют заявлять о положительных социальных эффектах, проявляющихся, в первую очередь, в улучшении состояния здоровья всех участников и, как следствие, повышении качества их жизни. Так, участники отметили: уменьшение жировой ткани и формирование мышечной массы, обусловленные ускорением процесса обмена веществ. Дополнительно они заметили, что регулярные занятия положительно влияют на способность организма сопротивляться различного вида инфекциям.

Кроме того, более 70 % участников группы здоровья указали на нормализацию сна, уменьшение количества бессонных ночей в течение месяца – до 1/3, что, в свою очередь, положительно сказалось на общем самочувствии и состоянии здоровья. 40 % респондентов отметили улучшение памяти, координации движений, сокращение количества перепадов настроения – общий настрой сохраняется позитивным.

Список литературы

1. Зайцев В.П., Ермаков С.С., Хагнер-Деренговська М. Методология рекреации в структуре образовательного пространства // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2011. № 1. С. 58-65.
2. Гаврилов Д.Н., Малинин В.В., Савенко М.А. Двигательная активность людей зрелого возраста // Пожилой человек в современном мире: сб. работ. СПб.: ООО «ИПК «КОСТА», 2008. 256 с.
3. Миннибаев Т.Ш., Рапопорт И.К., Чубаровский В.В., Савчук О.А., Тимошенко К.Т., Катенко С.В. Комплексная оценка состояния здоровья студентов по результатам профилактических медицинских осмотров. Группы здоровья // Здоровье населения и среда обитания. 2014. № 10 (259). С. 16-18.

References

1. Zaytsev V.P., Ermakov S.S., Khagner-Derengovska M. Metodologiya rekreatsii v strukture obrazovatel'nogo prostranstva [Methodology of recreation in the structure of educational space]. *Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskiye problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta – Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 2011, no. 1, pp. 58-65. (In Russian).
2. Gavrilov D.N., Malinin V.V., Savenko M.A. Dvigatel'naya aktivnost' lyudey zrelogo vozrasta [Physical activity of mature age people]. *Pozhiloy chelovek v sovremennoy mire* [Elderly Man in the Modern World]. St. Petersburg, LLC "IPK "KOSTA" Publ., 2008, 256 p. (In Russian).
3. Minnibayev T.S., Rapoport I.K., Chubarovskiy V.V., Savchuk O.A., Timoshenko K.T., Katenko S.V. Kompleksnaya otsenka sostoyaniya zdorov'ya studentov po rezul'tatam profilakticheskikh meditsinskikh osmotrov. Gruppy zdorov'ya [Comprehensive health assessment of the students based on the results of prophylactic health check-ups. Health groups]. *Zdorov'ye naseleniya i sreda obitaniya – Public Health and Life Environment*, 2014, no. 10 (259), pp. 16-18. (In Russian).

Информация об авторах

Мосина Оксана Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой общей и социальной педагогики. Кубанский государственный университет, г. Краснодар, Российская Федерация. E-mail: kuvshinovaoa@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3303-6387>

Матайс Мария Игоревна, преподаватель кафедры общей и социальной педагогики. Кубанский государственный университет, г. Краснодар, Российская Федерация. E-mail: kafedraosp_kubgu@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9654-056X>

Конфликт интересов отсутствует.

Для контактов:

Мосина Оксана Анатольевна
E-mail: kuvshinovaoa@mail.ru

Поступила в редакцию 08.10.2019 г.
Поступила после рецензирования 08.11.2019 г.
Принята к публикации 21.11.2019 г.

Information about the authors

Oksana A. Mosina, Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Head of General and Social Pedagogy Department. Kuban State University, Krasnodar, Russian Federation. E-mail: kuvshinovaoa@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3303-6387>

Maria I. Matajjs, Lecturer of General and Social Pedagogy Department. Kuban State University, Krasnodar, Russian Federation. E-mail: kafedraosp_kubgu@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9654-056X>

There is no conflict of interests.

Corresponding author:

Oksana A. Mosina
E-mail: kuvshinovaoa@mail.ru

Received 8 October 2019
Reviewed 8 November 2019
Accepted for press 21 November 2019