

## Напря́м 1. **Фі́зичне виховання та рухова активність різних верств населення**

**Бабенко В.Г.,**

к. пед. наук, доцент, доцент кафедри спорту та фітнесу  
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

**Євдокимова Л.Г.,**

старший викладач кафедри спорту та фітнесу  
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

**Корж Є.М.,**

старший викладач кафедри спорту та фітнесу  
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

### **ДЕЩО ПРО ФІЗИЧНІ ВПРАВИ Й РУХОВУ АКТИВНІСТЬ ЛЮДЕЙ ПОВАЖНОГО ВІКУ**

**Анотація.** Відображено відношення до фізичного виховання, різноманітні підходи щодо визначення навантаження, підбору й виконання вправ, які забезпечуватимуть нормальне чи раціональне функціонування людей поважного віку.

**Ключові слова:** фізичне виховання, фізичні вправи, функціонування, люди поважного віку.

**Abstract.** The relationship to physical education, various approaches to determining the load, selecting and performing exercises that will ensure normal or rational functioning of people of advanced age are reflected.

**Key words:** physical education, physical exercises, functioning, people of respectable age.

**Вступ.** Згідно із Законом України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.93 № 3809-ХІІ загальновідомо, що фізична культура – це діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя. Наразі, вона має такі напрями: фізичне виховання різних груп населення, масовий спорт та фізкультурно-спортивну реабілітацію. Отже, актуальним для нас, у розрізі даної тематики, є саме фізичне виховання різних груп населення.

Тим самим Законом передбачено, що фізичне виховання різних груп населення – це напря́м фізичної культури, пов'язаний з процесом виховання особи,

набуттям нею відповідних знань та умінь з використання рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі в суспільному житті.

І третє визначення із вищезгаданого Закону, де зазначено, що фізкультурно-спортивна реабілітація – це система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану, – саме спонукало нас зробити свій вибір і взяти за основу **мету і завдання нашого дослідження**, які полягають у всебічному і подальшому вивченні розвитку й удосконалення основних форм та методів психолого-педагогічного, соціального, поступового, раціонального і дозованого фізичного навантаження, як факторів позитивного впливу на зміцнення загального й ментального здоров'я людей поважного віку засобами фізичної культури і спорту.

**Методи дослідження.** Аналіз нормативних документів, літературних джерел, архівних матеріалів, бесіди й анонімне опитування осіб поважного віку, тренерів, викладачів закладів освіти, інструкторів, методистів, а також здійснення психолого-педагогічного спостереження за організацією процесу необхідного навчання, тренування, вдосконалення й оздоровлення під час повсякденної, фізкультурної, змагальної чи спортивно-масової діяльності (за можливістю).

**Виклад основного матеріалу.** Так, раніше проведеними дослідженнями [2, с. 4-16; 4, с. 34-72; 6, с. 32-80] було з'ясовано, що у різних вікових періодах, групах та окремих епізодах життя кожної свідомої людини, її рухова активність має мінливо-варіативних характер. Одночасно з цим, необхідний рівень і потреба рухової активності кожної особи поважного віку, залежать від індивідуально-особистісних фізіологічних, соціальних, психологічних, економічних та інших факторів, які мають свій значний вплив на організм і загальний стан людини, що поступово й невинно формується, розвивається, вдосконалюється й дорослішає.

Оскільки у нас йтиме мова більше про людей поважного віку, то ми пропонуємо дещо визначитись із їх віковими особливостями. Насамперед, ми впевнені, й не дивлячись на численні існуючі цифрові розподіли, градації, терміни, нормативні постулати, твердження, показники, обмеження і вважаємо, що до цієї групи людей, здебільшого, можуть чи повинні входити ті особи, які за станом свого особистісно-індивідуального фізичного і ментального здоров'я, з обов'язковим урахуванням усіх лікарських і функціональних проб, показників, досліджень, призначень, рекомендацій та побажань, причисляють себе до когорти активних і регулярних любителів постійного виконання фізичних вправ, є палкими прихильниками чи послідовниками ігрових видів спорту, можуть безшкодно для себе піддавати свій організм, під обов'язковим контролем і керівництвом фахівця, відповідному фізичному навантаженню тощо.

Слід зазначити, що нагальна потреба й різноманітність фізичного навантаження, незважаючи на існуючі окремі позитиви і негаразди нашої життєдіяльності, завжди користувалися попитом, але й при цьому, продовжують залишатися невирішеними остаточно, проте запитуваними протягом усього періоду доволі складного розвитку, становлення чи вдосконалення підростаючого чи дорослішаючого організму.

Як правило, в умовах реального сьогодення, фізичне навантаження має доволі низький і нестабільний характер майже для усіх категорій різновікових громадян нашої країни й визначається помірною й не завжди стабільною м'язовою та серцево-судинною діяльністю, періодичними, можливими нерегулярними чи доступними заняттями фізичними вправами [1, с.23-55; 3, с.112-156].

Зазвичай, як і раніше, найефективнішим, у нашому випадку і основним показником здійснення інтенсивності виконуваної діяльності є величина вживання кисню. При цьому, деякі з дослідників вважають, що якщо фізична активність менша ніж насправді необхідна або існуюча, чи та, яка має бути необхідною, але спостерігається з вагомими перебільшеннями, то в організмі кожної поважної особистості можливими стають процеси виникнення як так званого «дефіциту», так і «профіциту» м'язової діяльності [4, с. 6-9].

Проте, будь-якої, навіть низької інтенсивності тренувальний процес, може підтримати на певному рівні або, навіть дещо відновити чи поповнити існуючий «дефіцит» у людей з різним рівнем фізичного розвитку. Також, у теорії й практиці фізичного виховання існують й інші підходи щодо визначення оптимальних чи раціональних величин необхідної рухової активності, що ґрунтуються на обліку й урахуванні впливу м'язової діяльності на стан функціональності організму з окремим виділенням навантажень, які стабілізують фізичний стан особи поважного віку [4, с. 8-9; 5, с. 89-111].

Загальновідомо, що фізичні вправи надають сприятливий вплив на стан здоров'я людини незалежно від її статі та віку. Якщо у молодому й середньому віці більшість вправ спрямовувалася на зміцнення й профілактику здоров'я, то у поважному віці – правильно сплановані та організовані заняття, разом із комплексним підбором відповідних вправ, вже доцільніше використовувати й застосовувати для пригальмування й зупинки найрізноманітніших негативних процесів, запобігання, розвитку, попередження чи упередження виникнення «вогнищ» чи інших можливих ускладнень [5, с. 37-321].

Разом із тим, хочемо зазначити, що навіть бажане виконання любої, навіть простенької чи нескладної тренувальної вправи, зазвичай завжди супроводжується доволі напруженою діяльністю більшості функціональних систем нашого організму (дихання, травлення, кровообігу, ЦНС та інших задіяних систем).

При цьому, не слід забувати і про активний відпочинок, який буде найефективнішим у той час, коли наш організм ще не дійшов до глибокого втомлення чи порушення нормального функціонального стану й здатний реагувати на зміну обстановки та поступове переключення з одного виду діяльності на інший [6, с. 23-140].

Ще раніше було доведено, що набута в ході діяльності втома, ефективно знімається, а людина швидше відновлюється за умов внесення незначних змін у свою попередню м'язову діяльність [4, с. 51-150].

**Висновки.** Ми вважаємо, що тісний зв'язок рухової активності з станом фізичного й ментального здоров'я, активними формами відпочинку, доцільною працездатністю, розумінням необхідності, бажанням і потягом до виконання вправ, систематичних занять, спроможною здатністю й прагненням до підвищення функціональних резервів організму та урахуванням власних соціальних можливостей, повинні/мають визначати/становити найбільш вірогідні, доцільні чи оптимальні, правильно підібрані й застосовані відповідні навантажувальні обсяги

та величини (рази, підходи, кола, спроби, секунди, хвилини, метри, кілометри, раунди, тайми, періоди, партії, сети, гейми тощо) із того величезного різноманіття існуючих фізичних вправ, які мають бути спрямовані на покращення стану здоров'я людей поважного віку.

Подальші наші дослідження будуть спрямовані на експериментальне підтвердження покращення й стабілізації фізичного та ментального здоров'я осіб поважного віку засобами фізичної культури і спорту.

### **Список використаних джерел**

1. Амосов М.М, Мурахов І.В. Серце і фізичні вправи: навч. посіб. Київ, Здоров'я, 1985. 80 с.
2. Бабенко В.Г., Євдокимова Л.Г., Корж Є.М. Раціональне чи дозоване фізичне навантаження як фактор зміцнення загального й психологічного здоров'я людини. Мат-ли Х Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи»: 15 грудня, 2023 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О.В. Ярмолюк. Київ: Ун-т імені Бориса Грінченка, 2023, С. 14-16.
3. Башавець Н.А. Культура здоров'язбереження у питаннях і відповідях: навч. посіб. Одеса: вид. Букаєв В.В., 2010. 272 с.
4. Іващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостійні заняття фізичними вправами: посібник. Київ, Здоров'я, 1988. 160 с.
5. Спортивна медицина: підруч. для закл. вищої освіти фіз. виховання і спорту / Л.Я.-Г. Шахліна, Б.Г. Коган, Т.О. Терещенко та ін.; під заг. ред. Л.Я.-Г. Шахліної. Київ, НУФВСУ: Олімп. літ-ра. 2018. 424 с.
6. Спортивна медицина України: історія, сьогодення та майбутнє / за ред. В.В. Клапчука та Ю.П. Дехтярьова. Київ-Дніпропетровськ, ДеліТА. 2006. 156 с.