

*Інститут держави і права імені В.М.Корецького  
НАН України*

*Видавнича група «Наукові перспективи»*

*Всеукраїнська Асамблея докторів наук з державного  
управління*

# *«Успіхи і досягнення у науці»*

*(Серія «Право», Серія «Освіта», Серія «Управління  
та адміністрування», Серія «Соціальні та  
поведінкові науки»)*

*№ 3(3) 2024*

*Том 1*

*Київ – 2024*

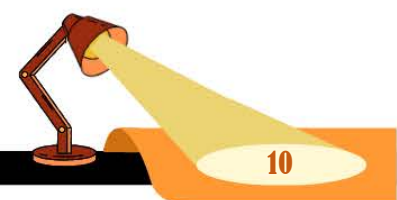


## СЕРІЯ «Соціальні та поведінкові науки»

<b>Винничук Р.О.</b> <i>АНАЛІЗУВАННЯ ТЕНДЕНЦІЙ ЗАЙНЯТОСТІ В ІТ-СФЕРІ УКРАЇНИ</i>	487
<b>Галіцина О.В.</b> <i>ІНСТРУМЕНТИ ПОРІВНЯЛЬНОГО ОЦІНЮВАННЯ КОМЕРЦІЙНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ІНВЕСТИЦІЙНИХ ПРОЕКТІВ</i>	498
<b>Лезіна А.В.</b> <i>МЕХАНІЗМ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СТРАТЕГІЧНОГО ПЛАНУВАННЯ ЕКОНОМІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ЕЛЕКТРОЕНЕРГЕТИЧНОГО ПІДПРИЄМСТВА</i>	509
<b>Мацко-Демиденко І.В.</b> <i>ВІЙНА І МИР ОЧИМА УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДИ</i>	518
<b>Новаковська І.О.</b> <i>ПЕРСПЕКТИВИ ІНВЕСТИЦІЙНОЇ ПРИВАБЛИВІСТІ УКРАЇНИ В УМОВАХ ПОВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ</i>	532
<b>Петрик В.Л.</b> <i>СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВІДНОВЛЕННЯ УКРАЇНСЬКОЇ АВІАЦІЙНОЇ ГАЛУЗІ</i>	546
<b>Попов О.С.</b> <i>МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ ЙМОВІРНОСТІ БАНКРУТСТВА ПІДПРИЄМСТВ УКРАЇНИ</i>	557
<b>Шевчук А.А.</b> <i>РОЗВИТОК ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ УПРАВЛІННЯ БІЗНЕС ПРОЦЕСАМИ НА ОСНОВІ МЕТОДІВ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ</i>	571

## СЕРІЯ «Освіта»

<b>Бабенко В.Г.</b> <i>ЗАГАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ СПЕЦИФІКИ ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ТА ІНШОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДЕЙ ПОВАЖНОГО ВІКУ</i>	582
---	-----





6. Kalinina I.V. Lisovychenko O.I.(2015) Vykorystannia henetychnykh alhorytmiv v zadachakh optymizatsii [*The use of genetic algorithms in optimization problems*]. Mizhvidomchyi naukovo-tekhnichnyi zbirnyk «Adaptivni systemy avtomatychnoho upravlinnia». № 1(26). S. 48-61.

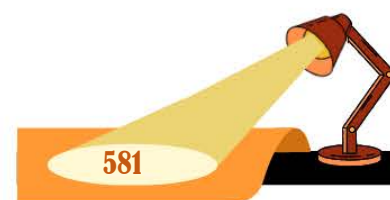
7. Stiven Khokinh peredrikaie u maibutnomu peremohu mashyn nad liudmy. [*Stephen Hawking predicts the victory of machines over people in the future.*]. URL: [https://tsn.ua/nauka\\_it/stiven-hoking-rozpoviv-pro-uyavniy-chas-i-peredrik-peremogu-mashin-nad-lyudmi-355175.html](https://tsn.ua/nauka_it/stiven-hoking-rozpoviv-pro-uyavniy-chas-i-peredrik-peremogu-mashin-nad-lyudmi-355175.html) (дата зvernennia: 13.05.2024).

8. Stiuart Rassel. Pyter Norvyh. (2016). Yskusstvennyi yntellekt: sovremennyi pokhod , [*Yskusstvennyi yntelekt: sovremennnyi pokhod* ]2-e yzd.: Per. s anhl. OOO "Y.D. Vyliams".1408 s.

9. Turing A.M.,(1950)OBCHYSLIUVALNA TEKHNIKA TA INTELEKT, ROZUM [*COMPUTING MACHINERY AND INTELLIGENCE, MIND* ]. Source: Mind, New Series, Vol. 59, No. 236 .pp. 433-460.

10. Mylkova Э.Н.(2021) Sovremennyye trendy v razvytyy yskusstvennoho yntellekta . [*Modern trends in the development of artistic intellect*]Universum: tekhnicheskyye nauky : elektron. nauchn. zhurn. 6(87). URL:<https://7universum.com/tech/archive/item/1190>(data zvernennia:13.05.2024 ).

11. Khokyns Dzh., Bleikly S. (2007).Ob yntellekte[*About intelligence*]: Per. s anhl. OOO «Y. D. Vyliams», 2007. 240 s.





## СЕРІЯ «ОСВІТА»

УДК 351:796.011.3

[https://doi.org/10.52058/3041-1254-2024-3\(3\)-582-595](https://doi.org/10.52058/3041-1254-2024-3(3)-582-595)

**Бабенко Вадим Григорович** кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спорту та фітнесу, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, м. Київ, 04070, тел.: (095) 730-95-35, <https://orcid.org/0000-0002-5149-8705>

**Євдокимова Лілія Григорівна** старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, м. Київ, 04070, тел.: (095) 730-95-35, <https://orcid.org/0009-0009-9934-9387>

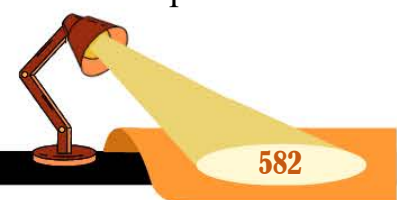
**Корж Євген Миколайович** старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, м. Київ, 04070, тел.: (095) 730-95-35, <https://orcid.org/0000-0003-4363-062X>

### **ЗАГАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ СПЕЦИФІКИ ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ТА ІНШОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДЕЙ ПОВАЖНОГО ВІКУ**

**Анотація.** У статті відображено позитивне відношення до фізичного виховання, різноманітні підходи щодо визначення навантаження, підбору й виконання вправ, які забезпечуватимуть здорове, нормальне та раціональне функціонування людей поважного віку.

З'ясовано, що, потреби ментального здоров'я виникають не тільки у людей поважного віку, але в усіх категорій і вони мають вирішуватися одразу й без зволікання, оскільки їх вплив може бути відчутний в усіх сферах та галузях нашого здоров'я, життєдіяльності й соціального існування взагалі.

Загальновідомо, що фізичні вправи надають сприятливий вплив на стан здоров'я людини незалежно від її статі та віку. Якщо, наприклад, у молодому й середньому віці більшість вправ спрямовувалася на формування, зміцнення й профілактику здоров'я, то у поважному віці – правильно сплановані та організовані заняття, разом із комплексним підбором відповідних вправ, як





основного засобу фізичного оздоровлення, профілактики, реабілітації й необхідного вдосконалення, вже доцільніше використовувати й застосовувати для пригальмування й зупинки негативних процесів, запобігань, розвитку, попередження чи упередження виникнення найрізноманітніших захворювань або інших можливих проблем та ускладнень.

Разом із тим, хочемо зазначити, що навіть бажане виконання любої, простенької чи нескладної фізкультурно-тренувальної вправи, зазвичай завжди супроводжується доволі напруженою діяльністю більшості функціональних систем нашого організму.

Водночас, слід звернути увагу на те, що, як правило, погіршенню стану фізичного і ментального здоров'я у осіб поважного віку передують багато негативів, набутих в ході попередніх років життя. Це може бути і понаднормова вага, і шкідливі звички, і малорухливий спосіб буття тощо, а останнім часом, надзвичайно шкідливого впливу завдають не тільки дорослій людині, а й переважній більшості населення взагалі, постійне виникнення й існування стійких психологічних стрес-факторів, які впливають не тільки на працюючий організм, а й призводять до суттєвого скорочення протяжності корисної активно-позитивної життєдіяльності.

**Ключові слова:** фізичне виховання, фізичні вправи, фізична активність, ментальне здоров'я, люди поважного віку.

**Babenko Vadim Hryhorovych** Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Sports and Fitness, Kyiv Metropolitan University named after Boris Grinchenko, St. Bulvarno-Kudryavska, 18/2, Kyiv, tel.: (095) 730-95-35, <https://orcid.org/0000-0002-5149-8705>

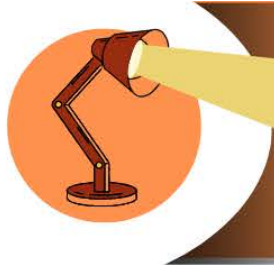
**Yevdokymova Liliya Hryhorivna** senior lecturer of the Department of Sports and Fitness, Kyiv Metropolitan University named after Boris Grinchenko, Ukraine, St. Bulvarno-Kudryavska, 18/2, Kyiv, tel.: (095) 730-95-35, <https://orcid.org/0009-0009-9934-9387>

**Korzh Evgeny Mykolayovych** senior lecturer at the Department of Sports and Fitness, Kyiv Metropolitan University named after Boris Grinchenko, St. Bulvarno-Kudryavska, 18/2, Kyiv, tel.: (095) 730-95-35, <https://orcid.org/0000-0003-4363-062X>

## GENERAL FEATURES OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SPECIFICITY OF PERFORMANCE OF PHYSICAL EXERCISES AND OTHER MOVEMENT ACTIVITIES OF PEOPLE OF A RESPECTIVE AGE

**Abstract.** The article reflects a positive attitude to physical education, various approaches to determining the load, selecting and performing exercises that will ensure a healthy, normal and rational life activity of the elderly.





It has been established that mental health needs arise not only in elderly people, but in all categories and it is necessary to solve them immediately and urgently, since their influence is felt in all spheres and branches of our health and life. and social existence in general.

It is well known that physical exercises have a beneficial effect on a person's health, regardless of their gender and age. If, for example, in young and middle age, most of the exercises were aimed at the formation, strengthening and prevention of health, then at a respectable age - properly planned and organized classes, together with a complex selection of appropriate exercises, as the main means of physical improvement, prevention, rehabilitation and necessary improvement, it is more expedient to use and apply to slow down and stop negative processes, prevent, develop, prevent or prevent the occurrence of a wide variety of diseases or other possible problems and complications.

At the same time, we would like to point out that even the desired performance of any simple or uncomplicated physical training exercise is usually always accompanied by rather intense activity of most of the functional systems of our body.

At the same time, one should pay attention to the fact that, as a rule, the deterioration of physical and mental health in elderly people is preceded by many negatives acquired during the previous years of life. It can be excess weight, bad habits, a sedentary way of life, etc., and recently, the constant occurrence and existence of persistent psychological stress factors that affect not only adults, but also the vast majority of the population in general only on the working organism, but also lead to a significant reduction in the duration of useful active and positive life activities.

**Keywords:** physical education, physical exercises, motor activity, mental health, elderly people.

**Постановка проблеми.** Ще декілька років тому, майже кожного дня у багатьох сучасних засобах масової інформації відображалось те, що протягом попередніх років заняття фізичними вправами та різними видами спорту, саме з оздоровчою метою, набували все більшого розвитку й популярності серед усього різновікового населення України. На підтримку даного руху, а також, 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 [1].



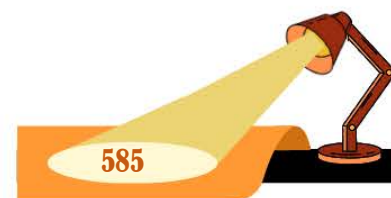


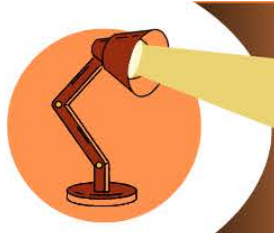
Далі, тим самим Законом [1] передбачено наступне визначення про те, що фізичне виховання різних груп населення – це напрям фізичної культури, пов'язаний з процесом виховання особи, набуттям нею відповідних знань та умінь з використання рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі в суспільному житті.

І третя, надзвичайно важлива дефініція із вищезгаданого Закону, у якій зазначається, 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 [1], – саме спонукала нас зробити свій вибір і взяти за основу **мету й завдання статті**, які полягають у всебічному й подальшому вивченні розвитку та вдосконалення основних форм, ризиків і методів психолого-педагогічного, соціального, поступового, раціонального та дозованого фізичного навантаження, як факторів позитивного впливу на профілактику, підтримання, зміцнення загального й ментального здоров'я людей поважного віку засобами фізичної культури і спорту.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Науковими дослідженнями, які проводились і проводяться в галузі вивчення й подальшого вдосконалення психологічних, педагогічних, фізкультурно-спортивних та новітніх особливостей як виконання фізичних вправ, так і багатьох інших аспектів рухової чи певної діяльнісної активності, завжди приділялося достатньо уваги. Багато вітчизняних і зарубіжних учених присвятили свої праці саме цій тематиці результатом якої стало те, що зазначені проблеми і завдання ніколи не залишалися без останньої, однак, на нашу думку, під час проведення згаданих вище пошуків і досліджень, основна увага, як правило, приділялась психофізичному вдосконаленню здобувачів освіти, молодим і перспективним спортсменам та спрямовувалась, здебільшого, на покращення їх фізкультурно-спортивної результативності, індивідуальних рекордів та інших досягнень.

Водночас, ми вважаємо, що питанням дослідження психолого-педагогічної й фізкультурно-спортивної специфіки виконання фізичних вправ та рухової активності у межах покращення ментального здоров'я осіб поважного віку, приділялося недостатньо уваги. До того ж, зважаючи на чинні процеси соціальних змін і перетворень існуючого суспільства з теперішнім реформуванням багатьох працюючих установ та інституцій (які вже достатньо далеко вийшли за межі раніше проведених наукових робіт і здобутків), постає ціла низка новітніх завдань і проблем, які потребують інноваційної розробки, досліджень, апробації, впровадження та, за необхідності, відповідного уточнення, редагування, коригування, регулювання чи повного оновлення взагалі.





**Методи дослідження.** Аналіз нормативних документів, літературних джерел, архівних матеріалів, добровільне й анонімне анкетування, тестування, бесіди й 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 іншої спортивно-масової діяльності.

**Виклад основного матеріалу.** Раніше проведеними дослідженнями [2, с. 4-16; 3, с. 18-34; 4, с. 34-72; 5, с. 14-16; 6, с. 12-15] 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 невпинно формується, розвивається, вдосконалюється, зростає й дорослішає.

Оскільки у нас йтиме мова більше про людей поважного віку, 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/зараховуватись ті особи, які за станом свого особистісно-індивідуального фізичного і ментального здоров'я, з обов'язковим урахуванням усіх діагностичних, лікарських і функціональних попередніх проб, показників, досліджень, призначень, рекомендацій та побажань, причисляють себе до когорти активних і регулярних любителів постійного виконання фізичних вправ, є палкими прихильниками чи послідовниками систем окремих чи самостійних тренувань, підготовки або видів спорту, можуть безшкодно для себе піддавати свій організм, під обов'язковим самоконтролем, контролем і керівництвом фахівця, відповідному фізичному навантаженню тощо.

Також, згідно з визначенням ВООЗ, у роботі [7] зазначено, що, ментальне здоров'я – «це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття. А з іншого боку – це психічне здоров'я кожного індивіда, важливе для всього суспільства» [7].

Наряду з тим, слід зауважити, що у будь-якому здоровому суспільстві кожна людина, незважаючи на її стать та вік:







✓ повинна самостійно й свідомо формувати, визначати й скеровувати свої індивідуальні емоції, думки, бажання, потяг, можливості, прагнення та матеріальні потреби у бажане русло залежно від її/їх розумної необхідності та доцільності;

✓ спроможна мирно й послідовно, активно й довільно спілкуватися, розвиватися, навчатися, працювати, тренуватися, змагатися та успішно вибудовувати поточні взаємовідносини з іншими членами свого колективу або суспільства, у якому вона живе, мешкає, працює чи постійно перебуває;

✓ здатна давати відповідну оцінку як собі й своїм діям, так і діям інших, без будь-якої необґрунтованої критики, завзятості, передвзятості та претензійності;

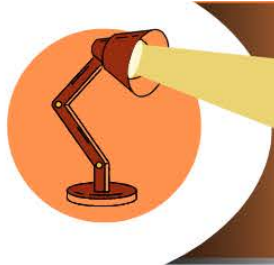
✓ вмє організувати, вирішити, побудувати й контролювати процеси необхідної чи повсякденної індивідуальної життєдіяльності.

Далі, ознайомившись із доволі вражаючим розмаїттям існуючих тлумачень, визначень і формулювань ментального здоров'я, але не зупинившись на такому, яке б повністю задовольняло нас у межах вирішення задекларованої нами проблематики, ми вирішили дати власну дефініцію зазначеного, де розуміємо, що:

*ментальне здоров'я людини поважного віку – це загальний та індивідуальний стан дорослої особистості, яку за своїми медичними, соціальними, психологічними та фізіологічними показниками, стійкими звичками, устоями, традиціями, вміннями, навичками, обов'язковими потребами чи ознаками можна віднести до вище наведеної категорії людей, успішна життєдіяльність яких майже завжди (або у певних ситуаціях чи випадках) потребує допомоги, спостереження, контролю чи самоконтролю під/на час вмикання, використання й застосування звичайних та прихованих ресурсів або додаткових можливостей їх організму у межах задоволення поточних, майбутніх та інших завдань ведення здорового способу життя (фізична активність, необхідна праця, відпочинок і сон, збалансоване та якісне харчування, безстресове існування й спілкування, відсутність шкідливих звичок, заходи особистої безпеки та гігієни тощо).*

Наразі, потреби ментального здоров'я виникають не тільки у людей поважного віку, але в усіх категорій, де вони мають вирішуватися одразу й без зволікання, оскільки їх вплив може бути відчутний у всіх сферах і галузях нашого здоров'я, життєдіяльності й соціального існування взагалі. Необхідно звернути увагу на те, що у вирішенні проблемних аспектів чи завдань ментального здоров'я, не існує «таблеток від усього» чи «якогось універсального підходу щодо їх вирішення». Провідними науковцями було з'ясовано, експериментально перевірено й доведено [1; 7; 8; 9], що те «одне», яке допомагає чи допомогло одній особі, не завжди може принести користь і позитив іншій. Потрібен індивідуально-комплексний підхід у тісній





співпраці з фаховими медичними працівниками проблемної галузі, лікувальної фізичної культури за умов тісного контакту та взаємодії з організаторами любих фізкультурно-оздоровчих заходів, що здійснюються для залучення різних груп населення до занять фізичними вправами, фізичною культурою і спортом взагалі.

Слід зазначити, що нагальні 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 необхідними й запитуваними протягом усього періоду доволі складного розвитку, становлення чи вдосконалення підростаючого чи дорослішаючого організму взагалі.

Як правило, в умовах реального сьогодення, теперішнє фізичне навантаження має доволі низький і нестабільний характер майже для усіх категорій різновікових громадян не тільки нашої країни, визначається помірно й не завжди стабільною м'язовою та серцево-судинною діяльністю, періодичними або нерегулярними заняттями фізичними вправами чи їх відсутністю взагалі.

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/більша ніж насправді необхідна або існуюча, чи та, яка має бути необхідною, але спостерігається з вагомими зменшеннями/перебільшеннями, то в організмі кожної поважної особистості можливими стають процеси виникнення як так званого «дефіциту», так і «профіциту» м'язової діяльності [9, с. 38-70; 10, с. 46-89].

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 ще 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, в межах доступного чи необхідного, стабілізують, підтримують або нормалізують фізичний стан особи поважного віку [4; 5].

Загальновідомо, що фізичні вправи надають сприятливий вплив на стан здоров'я людини незалежно від її статі та віку. Якщо, наприклад, 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 індивідуальних вправ, як основного засобу фізичного оздоровлення, профілактики, реабілітації й вдосконалення, вже доцільніше використовувати й застосовувати для





пригальмування й зупинки найрізноманітніших негативних процесів, запобігань, розвитку, попередження чи упередження виникнення «спалахів» і «вогнищ» багатьох найрізноманітніших захворювань або інших можливих ускладнень [8, с. 37-321].

Разом із тим, хочемо зазначити, що навіть бажане виконання любої, навіть простенької чи нескладної тренувальної вправи, зазвичай може супроводжуватися 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 досить ефективним саме у той час, коли наш організм ще не дійшов до стадії втомлення, перевтомлення чи порушення нормального функціонального стану й здатний реагувати на зміну обстановки та поступове переключення з одного виду/режиму/ритму активної діяльності на інший, тобто – менш активний [(9; 10)].

Підтвердженням цього, або 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 [10, с. 51-150].

Як правило, більшість фізичних вправ та конкретна рухова активність мають велике вирішальне значення не тільки у системних профілактиці й нелегкій боротьбі з велетенською кількістю різноманітних травм, хвороб і захворювань, що очікують на людей поважного віку, а й успішно слугуватимуть для зміцнення їх здоров'я, підтримання належного психофізичного стану, призупинення процесів обов'язкового дорослішання й виснаження всіх систем давно працюючого організму в усіх його вікових періодах.

Наразі, на жаль, існуючі раніше думки, уявлення, постулати, впевненість і самовпевненість «про свій завжди стабільний стан, здоровий, підготовлений та готовий організм» до дій у різноманітних ситуаціях та вікових періодах життя людини, не завжди знаходять стійких та науково обґрунтованих підтверджуючих фактів існування чітких дефініцій вищезгаданого.

Так, наприклад, із курсу дисципліни «Безпека життєдіяльності», багатьох фізіологічних, анатомічних і природничих дисциплін навчального характеру усім загальновідомо, що як тільки в організмі здорової молодої людини починають закінчуватися процеси «еволюції» (від лат. *evolutio*, *evolvo* – розгортання), – процес поступового розвитку сутності при збереженні її основ та якості в процесі кількісних змін, то, майже одразу, розпочинаються невідворотні процеси «інволюції» (від лат. *involutio* – згортання), – поступового зменшення якості багатьох життєвих процесів у дорослішаючому організмі [9; 11; 12].





Слід зазначити, що у своїй переважній більшості, ці процеси мають різний швидкоплинний, довільний чи повільний характер, які надзвичайно тісно корелюються з образом, характером і способом життя досліджуваного.

Ми вважаємо, що обрана чи визначена фізична активність, як активно-позитивний штучно-природний стимулятор багатьох психофізіологічних процесів і функцій людського організму, збільшує адаптаційні, мотиваційні та пристосувальні можливості кожної окремої особистості, незалежно від її віку й статі, лише у тому випадку, коли рівень підготовки, підготовленості й готовності відповідає її обраним інтересам, бажанням, уподобанням, потребам, здатності, спроможності, віковим та індивідуальним особливостям.

Наряду з тим, брак всебічного контролю, недостатність, недосконалість чи відсутність впевненої поступовості, систематичності й плановості виконання фізичних вправ на фоні явної циклічності (види спорту, дисципліни, у яких головною особливістю є повторюваність фаз рухів, що знаходяться в основі кожного циклу: легка атлетика, плавання, лижні гонки, ковзанярський спорт, веслування, велосипедний спорт тощо) й ациклічності (характеризуються різкою зміною характеру рухової активності: фігурне катання, бокс, боротьба, карате, кікбоксінг, футбол, волейбол, баскетбол, хокей, гімнастика, великий і настільний теніс, бадмінтон, сквош, карате, кікбоксінг, рукопашний бій, панкратіон тощо), можуть призвести до ненавмисного нанесення шкоди особисто-індивідуальному здоров'ю, а також викликати відповідні ускладнення й створити різноманітні подальші проблеми, які конче необхідно буде вирішувати за допомогою іншої, теж не менш шановної, великої когорти вже інших профільних фахівців.

Зазвичай, погіршенню стану фізичного і ментального здоров'я у осіб поважного віку передують багато негативів, набутих і накоплених в ході попередніх років. Це може бути і понаднормова вага, і шкідливі звички, і малорухливий спосіб життя тощо, а останнім часом, надзвичайно шкідливого впливу завдають не тільки дорослій людині, а й переважній більшості населення взагалі, постійне виникнення й існування стійких психологічних стрес-факторів, котрі впливають не тільки на працюючий організм, а й призводять до суттєвого скорочення протяжності корисної активно-позитивної життєдіяльності взагалі.

Так, ураховуючи думки фахівців галузі спортивної медицини [2; 3; 13; 14; 15; 17] та розглянувши причини виникнення летальних випадків під час занять фізичною культурою і спортом серед населення сучасних розвинених країн за рівнем функціонального стану серця, було проведено відповідне дослідження з подальшим їх розподілом на дві групи, представники кожної з яких були абсолютно протилежні один одному за своєю здатністю переносити фізичне навантаження [13, с. 215-219].





До першої групи входили особи, які постійно займалися фізичною культурою і спортом. Їх характерною особливістю був високий рівень функціонального стану тренуваності серця. Другу групу представляло звичайне населення, діяльність якого не була пов'язана з будь-якою фізичною активністю. Для останніх характерною була наявність детренованого серця з низьким рівнем його функціональних можливостей.

Там само було звернуто увагу й зазначено, що ці два стани серця, при відносно низьких навантаженнях, можуть спричинити однакові, часом надзвичайно тяжкі патологічні зміни внаслідок перенапруження функцій серцево-судинної системи за невідповідності величини навантаження функціональним можливостям організму [2; 3; 13; 15; 17].

Результатом наведеного вище дослідження став, на нашу думку, очікуваний висновок про те, що фізичне перенапруження з можливими наслідками існує й притаманне не тільки для спортсменів, які займаються на постійній основі, а й для тих, хто не займається фізичними вправами взагалі.

У працях [2; 3; 7; 8; 15-20], було виділено декілька груп вагомих причин, які ми узагальнили, доповнили й адаптували стосовно виникнення фактів можливого травматизму в межах доступності вивчаємих нами питань отримання фізичного навантаження особами поважного віку, які можуть спричиняти виникнення надзвичайних і, навіть, летальних наслідків:

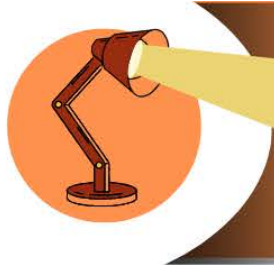
- випадки, які мають пряме або безпосереднє відношення до фізкультурно-спортивної діяльності й трапилися під час самого процесу підготовки до, у ході, або під час виконання фізичних вправ, спортивних тренувань чи змагань. Зазвичай, це: отримання простих (легких), середніх, важких і дуже важких травм кінцівок (рук, ніг), забої, вивихи, переломи, надриви, тріщини, розриви й інші травми найбільш життєво-важливих органів (голови, хребта, живота, грудної клітини тощо);

- випадки, які взагалі не мають ніякого відношення чи зв'язку з фізкультурно-спортивною, тренувальною або змагальною практикою й трапилися під час професійної або загально-суспільної життєдіяльності чи роботи взагалі (побутові);

- випадки замовчування/приховування попередніх травм, вроджених чи набутих у процесі життєдіяльності певних вад, перенесених або отриманих складних захворювань, ушкоджень, а також їх недооцінка як тим, хто отримав або приховав сам факт травмування, так і тим, хто не проявив розумної наполегливості для їх виявлення, обслідування, діагностики та подальшого лікування.

Крім того, також слід звернути увагу на те, що за умов перенесення значних фізичних навантажень, додатковими й небезпечними факторами генерації виправданого чи не виправданого ризику для здоров'я людини поважного віку, які призводять до виникнення різних негараздів можуть бути:





- звичайна, на перший погляд, перетренованість, на яку не завжди звертають увагу або навмисне не помічають її формуючи чи вдосконалюючи, наприклад, окремі фізичні якості;
- цільове й свідоме/несвідоме вживання/застосування/прийом заборонених лікарських або конкретних фармакологічних препаратів, допінгів, речовин, таблеток, порошків, методів, добавок, стероїдів, стимуляторів, їх сумішей або передозування ними, тощо;
- екзогенні (потрапляння речовин в організм людини ззовні: алкогольна, ніотинова й інші) та ендогенні (з'являються в результаті виникнення хворобливих станів і накопичення непотрібних речовин у внутрішніх органах людини) види інтоксикацій;
- відсутність/недостатність належного харчування та вітамінного забезпечення;
- велике зневоднення (дегідратація) організму;
- явно виражене психоемоційне, фізкультурно-спортивне перенапруження чи попереднє фобійне виснаження;
- перебування в індивідуально-небезпечних клімато-географічних умовах тренувально-підготовчої або змагальної діяльності (висота, низовина, вологість, температурні умови).

У подальшому, також, бажано брати до уваги те, що теперішня індивідуальна мобільність і рухова активність сучасних людей, незалежно від їх віку, ваги, зросту й статі постійно зростає та створює надвисокий виправданий чи невиправданий ризику отримання серйозних травм і ушкоджень.

**Висновки.** 1. У межах поетапного вирішення нашої проблематики, ми підготували власне бачення й дали визначення такого тлумачення, як *ментальне здоров'я людини поважного віку, – це загальний та індивідуальний стан дорослої особистості, яку за своїми медичними, соціальними, психологічними та фізіологічними показниками, стійкими звичками, устоями, традиціями, вміннями, навичками, обов'язковими потребами чи ознаками можна віднести до вище наведеної категорії людей, успішна життєдіяльність яких майже завжди (або у певних ситуаціях чи випадках) потребує допомоги, спостереження, контролю чи самоконтролю під/на час вмикання, використання й застосування звичайних та прихованих ресурсів або додаткових можливостей їх організму у межах задоволення поточних, майбутніх та інших завдань ведення здорового способу життя (фізична активність, необхідна праця, відпочинок і сон, збалансоване та якісне харчування, безстресове існування й спілкування, відсутність шкідливих звичок, заходи особистої безпеки та гігієни тощо).*

2. Вважаємо, що тісний зв'язок рухової активності з станом фізичного й ментального здоров'я, активними формами відпочинку, доцільною





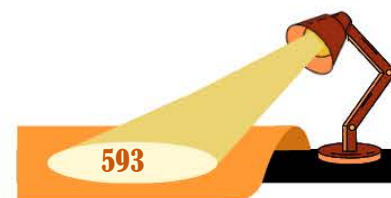
працездатністю, розумінням необхідності, бажанням і потягом до виконання вправ, систематичних занять, спроможною здатністю й прагненням стосовно підвищення функціональних резервів організму та урахуванням власних соціальних можливостей, повинні/мають визначати/становити найбільш вірогідні, доцільні чи оптимальні, правильно підібрані й застосовані відповідні психологічні й педагогічні, фізкультурні та спортивно обґрунтовані 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, тренувальних і спортивних завдань, які мають бути спрямовані на підтримання, покращення й профілактику загального стану здоров'я людей поважного віку засобами фізичної культури і спорту.

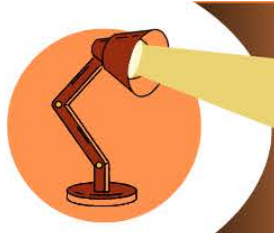
3. Будь-який процес виконання фізичних вправ, участь у фізкультурно-масовій та спортивно-змагальній діяльності осіб поважного віку повинна проходити під ясно усвідомленим як індивідуально-особистісним відчуттям свого персонального стану самопочуття, підготовленості й готовності до виконання певних навантажень, так і під обов'язковим лікарськими спостереженнями та персональним контролем починаючи від\із самих найпростіших їх форм та методів.

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

#### *Література:*

1. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24 грудня 1993 року № 3808-ХІІ. Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст.80. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/324/95-вр#Text>. (дата звернення: 17.02.2024).
2. Акімова Л.Н. Психологія спорту: курс лекцій. Одеса, Студія Негоціант, 2004. 127 с.
3. Амосов М.М., Муравов І.В. Серце і фізичні вправи: навч. посіб. Київ, Здоров'я, 1985. 80 с.
4. Амосов М.М., Бендет Я.А. Фізична активність і серце: навч. посіб. Київ, Здоров'я, 1989. 213 с.
5. Бабенко В.Г., Євдокимова Л.Г., Корж Є.М. Рациональне 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.
6. Бабенко В.Г., Євдокимова Л.Г., Корж Є.М. Дещо про фізичні вправи й рухову активність людей поважного віку. Мат-ли II Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення». Національний аерокосмічний університет імені М.Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут». 22 березня 2024 року, м. Харків, С. 12-15.





7. Що таке ментальне здоров'я та як про нього дбати? Електронний ресурс: URL: <https://smu.dsp.gov.ua/news/shcho-take-mentalne-zdorov-ia-ta-iak-pro-noho-dbaty/>. Дата звернення: 16.03.2024).
8. Булич Е.Г. Здоров'я людини: навч. посіб. Київ: Олімпійська літ-ра, 2003. 424 с.
9. Башавець Н.А. Культура здоров'язбереження у питаннях і відповідях: навч. посіб. Одеса: вид. Букаєв В.В., 2010. 272 с.
10. Івашенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостійні заняття фізичними вправами: посібник. Київ, Здоров'я, 1988. 160 с.
11. Гречко В.Ф., Мінченко С.І., Бабенко В.Г та ін. Основи безпеки життєдіяльності: навч.-метод. посіб. / за заг. ред. В.М. Заплатинського. Київ: КНУВС, 2007. 112 с.
12. Ярошевська В.М. Безпека життєдіяльності: підруч. Київ: ВД Професіонал, 2004. 560 с.
13. 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: Олімпійська літ-ра. 2018. 424 с.
14. Левенець В.М. Спортивна травматологія: навч. посіб. Київ, Олімпійська літ-ра, 2008, 215 с.
15. Спортивна медицина України: історія, сьогодення та майбутнє / за ред. В.В. Клапчука та Ю.П. Дехтярьова. Київ-Дніпропетровськ, ДеліТА. 2006. 156 с.
16. Лозниця В.С. Психологія і педагогіка. Основні положення: навч. посіб. для самостійного вивчення дисципліни. Київ: Ексоб, 2003. 304 с.
17. Спортивна фізіологія: навч. посіб. для студентів ВНЗ / І.І. Земцова. Київ, Олімпійська літ-ра. 2010. 219 с.
18. Уэнсберг Р., Гоулд Д. Основи психології спорту та фізичної культури. Київ: Олімпійська літ-ра, 2001. 335 с.
19. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей підлітків та молоді. Київ, Олімп. літ-ра, 2011. 223 с.
20. Rietjens GJ, Kuipers H, Adam JJ [et. al.]. Physiological, biochemical and psychological markers of strenuous training-induced fatigue. *J Sports Med*. 2005. V. 26. P. 16–26. DOI: 10.1055/s-2004-817914.

#### References:

1. Zakon Ukraïni "Pro fizichnu kul'turu i sport" [The Law of Ukraine "On physical culture and sports"]. (n.d). [zakon.rada.gov.ua](https://zakon.rada.gov.ua) Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/324/95-vr#Text>. [in Ukrainian].
2. Akimova, L.N. (2004). *Psihologija sporta [Sports psychology]*. Odesa, Studija Negociant [in Ukrainian].
3. Amosov, M.M, Muravov, I.V. (1985). *Serce i fizichni vpravi [Heart and physical exercises]*. Kiiiv, Zdorov'ja [in Ukrainian].
4. Amosov, M.M., Bendet, Ja.A. (1989). *Fizichna aktivnist' i serce [Physical activity and the heart]*. Kiiiv, Zdorov'ja [in Ukrainian].
5. Babenko, V.G., Evdokimova, L.G., Korzh, Є.M. (2023). Racional'ne chi dozovane fizichne navantazhennja jak faktor zmicnennja zagal'nogo j psihologichnogo zdorov'ja ljudini [Rational or dosed physical activity as a factor in strengthening the general and psychological health of a person]. *Proceedings from X Vseukraïns'ka naukovo-praktychna onlajn-konferentsiia « Fizichne vihovannja, sport ta zdorov'ja ljudini: dosvid, problemi, perspektivi » – The Tenth All-Ukrainian scientific and practical online conference "Physical education, sport and human health: experience, problems, prospects" (pp. 14-16)*. Kiiiv: Un-t imeni Borisa Grinchenka [in Ukrainian].