

УДК 613.96:613.72:312

DOI [HTTPS://DOI.ORG/10.33989/2075-146X.2024.33.310013](https://doi.org/10.33989/2075-146X.2024.33.310013)

**РОМАН КОВАЛЬЧУК**

ORCID ID 0000-0002-7040-7151

**ВІКТОР ШИНКАРУК**

ORCID: 0000-0002-1317-8225

**АЛІНА УСТЯНОВСЬКА**

ORCID: 0009-0002-5240-7462

Національна академія державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького, м.Київ

## **СПОРТИВНА ПЕДАГОГІКА ЯК ІНСТРУМЕНТ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПІДТРИМКИ АКТИВНОГО ЖИТТЯ У ПІЗЬНОМУ ВІЦІ**

---

Розглядається роль спортивної педагогіки у збереженні здоров'я та підтримці активного способу життя серед людей пізнього віку. Досліджується вплив фізичної активності на фізіологічні та психологічні аспекти здоров'я, а також на якість життя пізнього віку. Особлива увага приділяється методам і підходам спортивної педагогіки, спрямованим на підвищення мотивації та зацікавленості людей у різних вікових групах у заняттях фізичною активністю. Досліджується вплив фізичної активності на фізіологічні та психологічні аспекти здоров'я, а також на якість життя пізнього віку. Особлива увага приділяється методам і підходам спортивної педагогіки, спрямованим на підвищення мотивації та зацікавленості людей у різних вікових групах у заняттях фізичною активністю.

***Ключові слова:** спорт, фізична підготовка, спортивна педагогіка, збереження здоров'я, активність.*

**Постановка проблеми.** Спортивна педагогіка у пізньому віці набуває особливого значення у забезпеченні якісного та активного стилю життя. У цьому віці людина зазнає ряду фізичних та психологічних змін, що ставлять перед нею нові виклики у плані здоров'я та активності. Спортивна педагогіка виступає інструментом, який дозволяє забезпечити підтримку здоров'я та позитивно вплинути на якість життя у пізньому віці.

**Мета** даної статті — проаналізувати роль спортивної педагогіки як ефективного інструменту збереження здоров'я та підтримки активного способу життя у пізньому віці. У статті використовувалися різні методи дослідження, спрямовані на аналіз впливу спортивної педагогіки на здоров'я та активне життя у пізньому віці. До основних методів належать аналіз літератури, емпіричні дослідження, аналіз даних та порівняльний аналіз.

**Методи дослідження.** У статті використовувалися різні методи дослідження, спрямовані на аналіз впливу спортивної педагогіки на здоров'я та активне життя у пізньому віці. До основних методів належать аналіз літератури, емпіричні дослідження, аналіз даних та порівняльний аналіз.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Питання збереження здоров'я та підтримки активного способу життя у пізньому віці є важливим в сучасному суспільстві. З віком виникають нові виклики і можливості, що вимагають розробки ефективних стратегій підтримки фізичного та психологічного добробуту людей похилого віку. Спортивна педагогіка, як інноваційний підхід, може виступати як ключовий інструмент у цьому контексті. Шляхом аналізу індивідуалізації програм тренувань, адаптації методик до фізичних можливостей та значення мотивації через спортивні заходи та змагання, автори підкреслюють важливість спортивної педагогіки у забезпеченні фізичної активності серед населення пізнього віку. Висновок статті визначає необхідність подальшого розвитку та впровадження спортивно-педагогічних програм для підтримки здоров'я і активності серед цільової аудиторії. Аналізуючи роль спортивної педагогіки, стаття підкреслює її значення як ключового чинника у стимулюванні активного способу життя та збереженні здоров'я у пізньому віці.

Спортивна педагогіка у пізньому віці набуває особливого значення у забезпеченні якісного та активного стилю життя. У цьому віці людина зазнає ряду фізичних та психологічних змін, що ставлять перед нею нові виклики у плані здоров'я та активності. Спортивна педагогіка виступає інструментом, який дозволяє забезпечити підтримку здоров'я та позитивно вплинути на якість життя у пізньому віці.

Проблеми адаптивної фізичної культури та спорту в роботі з літніми людьми — один із напрямків геронтології. Робота в цьому напрямі в Україні наразі знаходиться на початковому етапі. На сьогодні немає достатньої кількості установ, значної кількості оригінальних впроваджених у практику концепцій, технологій адаптивної фізичної культури та спорту, розроблених спеціально для людей похилого віку. Роль спортивної педагогіки полягає у розробці та впровадженні спеціалізованих програм тренувань, спрямованих на збереження та підтримку фізичного здоров'я у пізньому віці. Ці програми адаптовані до індивідуальних можливостей та потреб кожної людини, з урахуванням її фізичного стану та обмежень.

Психологічний аспект спортивної педагогіки відіграє важливу роль у забезпеченні підтримки активного способу життя у пізньому віці. Психологічний супровід та мотивація стимулюють інтерес до фізичних вправ та сприяють підтримці регулярних тренувань, що в свою чергу позитивно впливає на фізичне, психічне та соціальне благополуччя.

Старіння – це природний процес, який впливає на фізичний та психічний стан людини. Особливо важливо звернути увагу на здоров'я та фізичну активність серед людей похилого віку (Івашура, (Ред.), 2023). На біологічному рівні старіння є наслідком накопичення різноманітних молекулярних і клітинних пошкоджень з часом. Це призводить до поступового зниження фізичної та розумової працездатності, зростаючого ризику захворювань і, зрештою, смерті. Ці зміни не є ні лінійними, ні послідовними, і вони лише слабо пов'язані з віком людини в роках. Різноманітність, яка спостерігається в старшому віці, не є випадковою. Окрім біологічних змін, старіння часто асоціюється з іншими життєвими змінами, такими як вихід на пенсію, переїзд у більш відповідне житло та смерть друзів і партнерів.

Більш тривале життя несе з собою можливості не лише для людей похилого віку та їхніх сімей, а й для суспільства в цілому. Додаткові роки дають можливість зайнятися новою діяльністю, наприклад, продовжити освіту, нову кар'єру або довго забуту пристрасть. Літні люди також багато в чому роблять свій внесок у свої сім'ї та громади. Проте обсяг цих можливостей і вкладів значною мірою залежить від одного фактору: здоров'я.

Дослідження свідчать про те, що частка життя в хорошому здоров'ї залишається в основному постійною, що означає, що додаткові роки припадають на погане здоров'я. Якщо люди зможуть пережити ці додаткові роки життя в доброму здоров'ї та якщо вони живуть у сприятливому середовищі, їхня здатність робити речі, які вони цінують, мало відрізнятиметься від здатності молоді людини. Якщо в ці додаткові роки переважає зниження фізичних і розумових здібностей, наслідки для літніх людей і суспільства будуть більш негативними.

Фізичне та соціальне середовище може впливати на здоров'я безпосередньо або через бар'єри чи стимули, які впливають на можливості, рішення та поведінку щодо здоров'я. Дотримання здорової поведінки протягом усього життя, зокрема збалансоване харчування, регулярна фізична активність і відмова від вживання тютюну, – все це сприяє зниженню ризику неінфекційних захворювань, покращенню фізичної та розумової працездатності та відстроченню залежності від догляду (Івашура, (Ред.), 2023).

Сприятливе фізичне та соціальне середовище також дозволяє людям робити те, що для них важливо, незважаючи на втрату здібностей. Наявність безпечних і доступних громадських будівель і транспорту, а також місць, які легко пройти, є прикладами сприятливого середовища. Розробляючи реакцію громадської охорони здоров'я на старіння, важливо враховувати не лише індивідуальні та екологічні підходи, які зменшують втрати, пов'язані зі старістю, але й ті, які можуть посилити відновлення, адаптацію та психосоціальний розвиток (Лук'янова, 2021).

Люди пізнього віку часто вважаються слабкими або залежними та тягарем для суспільства. Здорове старіння – це процес, який допомагає людям зберігати функціональну здатність та покращувати якість життя на похилому віці (Копитіна, Томенко (Ред.), 2021).

З віком фізіологічні реакції на випадкові чи регулярні стресори з боку широкого діапазону функцій мають тенденцію змінюватися та пристосовуватися з іншою швидкістю, і відновлення цих функцій у нормальному здоровому діапазоні стає дедалі складнішим. Навіть якщо цей природний спад якимось чином неминучий, існують можливості для уповільнення та послаблення впливу похилого віку на основні фізіологічні процеси, які, будучи ослабленими, є характерними ознаками старіння.

Спортивна педагогіка відіграє важливу роль у збереженні здоров'я людей похилого віку. Спортивна педагогіка сприяє підтримці фізичної активності. Регулярні заняття спортом допомагають зміцнювати м'язи, покращувати рухливість та зберігати загальний фізичний стан (Гакман, 2019).

У спортивних групах старші люди можуть спілкуватися, обмінюватися досвідом та підтримувати соціальні зв'язки. Яке сприяє психологічному комфорту та підтримує загальний стан здоров'я. Спорт допомагає знижувати ризик розвитку хронічних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, діабет та остеопороз. Він також підтримує імунну систему та загальний тонус організму.

Спорт сприяє вивільненню ендорфінів, покращує настрій та допомагає зменшити стрес. Особливо важливо для старших людей, які можуть стикатися зі скутою соціальною активністю. Спортивна педагогіка допомагає визначити оптимальний вид спорту для кожної людини з урахуванням її фізичних можливостей та інтересів. Це дозволяє досягати максимальної користі для здоров'я.

Спортивні практики, тренування та регулярна фізична активність є невід'ємною складовою здорового способу життя. Їх використання в спортивній педагогіці для зміцнення здоров'я має ключове значення, оскільки вони сприяють покращенню функціональних показників організму, підвищенню витривалості та міцності, зменшенню ризику виникнення серцево-судинних захворювань, а також покращенню психічного стану (Лук'янова, 2021).

Спортивні практики та тренування розробляються з урахуванням індивідуальних особливостей людини та мети тренувань. Вони можуть включати в себе різноманітні види фізичної активності, такі як аеробні вправи, силові тренування, гнучкість та координаційні вправи. Ці практики спрямовані на розвиток різних фізичних якостей, а також на досягнення конкретних спортивних цілей.

Фізична активність є ефективним засобом підтримки здоров'я через регуляцію обміну речовин, покращення функціонування серцево-судинної та дихальної систем, а також зміцнення імунітету. Вона сприяє підвищенню рівня енергії та життєвого тону, зменшенню стресу та підвищенню якості сну. Фізичні вправи та тренування мають безліч переваг у підтримці фізичної форми та збереженні здоров'я. Вони є ефективним засобом для підтримки оптимального рівня фізичної активності, що має безпосереднє вплив на функціонування всього організму. Перш за все, регулярні фізичні вправи сприяють зміцненню м'язово-скелетної системи та покращенню координації рухів. Вони допомагають підтримувати гнучкість суглобів та збільшують м'язову силу, що є важливим для збереження стабільності та рухливості (Лук'янова, 2021). Крім того, фізичні вправи та тренування сприяють покращенню функціонування серцево-судинної системи. Регулярна аеробна активність підвищує роботу серця та кровообігу, знижує рівень артеріального тиску та холестерину в крові, що зменшує ризик виникнення серцевих захворювань та інших серцево-судинних проблем. Фізичні вправи сприяють зниженню ваги та контролюють рівень цукру в крові, що впливає на попередження ожиріння та розвиток діабету. Регулярна фізична активність також позитивно впливає на психічне здоров'я, зменшуючи рівень стресу та підвищуючи настрій (Копитіна, Томенко (Ред.), 2021).

Загалом, фізичні вправи та тренування є невід'ємною частиною здорового способу життя, які забезпечують збереження фізичної форми та покращення загального стану здоров'я. Адаптація спортивних занять до потреб та можливостей людей похилого віку є важливим аспектом спортивної педагогіки, спрямованим на забезпечення безпеки, ефективності та комфорту під час фізичної активності. Основні принципи адаптації включають в себе індивідуалізацію програм тренувань, врахування фізичних обмежень та ризиків, а також створення позитивного та мотивуючого середовища.

Насамперед, важливо враховувати фізичний стан та можливості кожної людини похилого віку. Програми тренувань повинні бути індивідуалізованими, враховуючи рівень фізичної підготовленості, наявність хронічних захворювань, травм та інших обмежень (Копитіна, Томенко (Ред.), 2021).

Далі, важливо підходити до занять з розумінням та уважністю до потреб і можливостей кожного учасника. Це може включати зміну інтенсивності, тривалості або типу вправ залежно від індивідуальних потреб та реакції на навантаження. Потрібно уникати перевантаження та ризику травм шляхом здійснення плавного та поступового збільшення навантаження. Заняття повинні бути комфортними та безпечними для всіх учасників.

Крім того, створення позитивного та підтримуючого середовища має велике значення для успішної адаптації спортивних занять. Заохочення, підтримка та позитивний настрій сприяють більш ефективному заняттю та підвищують мотивацію до регулярної фізичної активності.

Індивідуалізація програм тренувань та розробка адаптивних методик для різних фізичних можливостей є ключовими аспектами спортивної педагогіки, спрямованими на забезпечення ефективності та безпеки занять для кожного учасника. Ці підходи дозволяють врахувати індивідуальні особливості, фізичні обмеження та потреби кожної людини, забезпечуючи оптимальні умови для досягнення спортивних цілей (Гакман, 2019).

Під час індивідуалізації програм тренувань спортивний педагог бере до уваги різноманітні фактори, такі як вік, стать, рівень фізичної підготовленості, наявність травм або хронічних захворювань, а також особисті цілі та переваги. На основі цієї інформації розробляється індивідуальний план тренувань, який враховує потреби та можливості кожного учасника.

Для учасників з обмеженими фізичними можливостями або певними проблемами зі здоров'ям розробляються адаптивні методики тренувань. Ці методики включають в себе модифікації вправ, використання допоміжних засобів або альтернативних форм фізичної активності, що дозволяє забезпечити безпеку та комфорт під час занять (Гакман, 2019).

Гнучкий підхід до розробки програм тренувань і використання адаптивних методик дозволяє кожному учаснику відчувати себе впевнено та комфортно під час занять, незалежно від їхніх фізичних можливостей та обмежень. Це сприяє підвищенню мотивації, ефективності та задоволення від занять, а також підтримує постійний інтерес до здорового способу життя та фізичної активності.

Значення мотивації та стимулювання для залучення людей похилого віку до фізичної активності не може переоцінюватися, оскільки вони відіграють ключову роль у підтримці інтересу та участі у заняттях.

Мотивація є важливим чинником, що спонукає людей до занять фізичною активністю, що в свою чергу призводить до покращення фізичного та психічного здоров'я. Може включати зниження ризику розвитку хвороб серця, остеопорозу та інших захворювань, а також підвищення енергії та життєвого тону (Копитіна, Томенко (Ред.), 2021).

Мотивація до фізичної активності сприяє підтримці функціональних можливостей організму та збереженню мобільності. Допомогає уникнути втрати м'язової маси, зберегти гнучкість та стійкість, що в свою чергу позитивно впливає на якість життя. Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів - "гормонів щастя", що полегшує стрес та підвищує настрій. Залучення до спільних занять також стимулює соціальну взаємодію та взаємодопомогу, що має велике значення для психологічного благополуччя.

Мотивованість до фізичної активності дозволяє людям похилого віку відчувати себе корисними та досягаючими цілей. Поступове покращення фізичної форми та досягнення нових результатів створює відчуття задоволення та самореалізації.

Мотивація та стимулювання грають важливу роль у залученні людей похилого віку до фізичної активності, допомагаючи забезпечити їм безпеку, задоволення та покращення якості життя.

Роль спортивних заходів, змагань та спільних тренувань у підтримці мотивації та підтримці активного способу життя є надзвичайно важливою, оскільки вони стимулюють інтерес до фізичної активності та сприяють збереженню регулярної практики. Спортивні змагання та заходи створюють можливість для учасників продемонструвати свої навички та досягнення. Бажання перемогти або показати свої найкращі результати стимулює мотивацію до тренувань та підвищує активність (Копитіна, Томенко (Ред.), 2021).

Спільні тренування та участь у спортивних заходах сприяють розвитку соціальних зв'язків та підтримці командного духу. Це може включати спільні тренування з друзями або участь у командних змаганнях, що сприяє формуванню позитивного середовища та взаємопідтримки.

Участь у спортивних заходах, таких як змагання або марафони, може стати ціллю, яка мотивує до регулярних тренувань та підтримує активний спосіб життя. Встановлення конкретних цілей та подолання викликів допомагає людям залишатися зосередженими та мотивованими.

Різноманітність спортивних заходів, змагань та тренувань допомагає уникнути монотонності та нудьги. Вони стимулюють до постійного розвитку, вивчення нових навичок та покращення результатів.

Спортивні заходи, змагання та спільні тренування відіграють важливу роль у підтримці мотивації та підтримці активного способу життя, створюючи стимули для досягнення успіху, розвитку соціальних зв'язків та підтримки фізичного та психологічного здоров'я.

**Висновки.** Важливість спортивної педагогіки як ефективного інструменту у збереженні здоров'я та підтримці активного способу життя серед людей похилого віку. Спортивна педагогіка не лише стимулює фізичну активність, але й сприяє психологічному благополуччю та соціальній взаємодії. Її роль полягає в тому, щоб надихати людей на активність, допомагати їм відчувати себе корисними та цінними членами суспільства, а також підтримувати здоровий стиль життя, що є ключовим для їхнього довголіття та якісного життя. У процесі супроводу як профілактичної, психодіагностичної, корекційної, реабілітаційної, розвиваючої та рекреаційної роботи з літніми та старими людьми найбільш успішними є комплексні, методичні, програми адаптивної фізичної культури та спорту.

Звертаючись до важливості подальшого розвитку та впровадження спортивно-педагогічних програм для підтримки здоров'я і активності серед похилого населення, ми підкреслюємо потребу у постійній підтримці та розвитку таких ініціатив. Інвестування в спортивні програми для людей пізнього віку має цінне значення, оскільки це не лише покращує їхнє фізичне та психічне здоров'я, але й зменшує витрати на медичне обслуговування та підвищує загальний рівень благополуччя в суспільстві.

Отже, спортивна педагогіка виявляється необхідною у сучасному світі, особливо для підтримки активного життя та збереження здоров'я серед людей похилого віку. Продовження розвитку та впровадження спортивно-педагогічних програм стане важливим кроком у забезпеченні їхнього здоров'я та добробуту у майбутньому.

### Список використаних джерел

- Гакман, А. В. (2019). Вплив університетів третього віку на психофізичну активність осіб старшого покоління. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*, 39-45. Взято з <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/fcult/article/view/1944>
- Івашура, А. А. (Ред.). (2023). *Фізичне виховання та спорт в закладах освіти*: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця.
- Копитіна, Я. М., Томенко, О. А. (Ред.). (2021). *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення*: матеріали XXI Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених (Т. 1). Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка.
- Лук'янова, Л. (2021). *Концепція діяльності Університетів третього віку*. Київ: Вид-во ТОВ «Юрка Любченка».

### References

- Hakman, A. V. (2019) Vplyv universytetiv tretoho viku na psykho fizychnu aktyvnist osib starshoho pokolinnia [Impact of Universities of the Third Age on the Psycho-Physical Activity of the Elderly]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizychna kultura [Bulletin of the Carpathian University. Physical Education]*, 39-45. Retrieved from <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/fcult/article/view/1944> [in Ukrainian].
- Ivashura, A. A. (Ed.) (2023). *Fizychnе vykhovannia ta sport v zakladakh osvity [Physical Education and Sports in Educational Institutions]*: materials of the IV All-Ukrainian Scientific and Practical Conference. Kharkiv: Kharkiv National University of Economics named after Simon Kuznets [in Ukrainian].
- Kopytin, Ya., & Tomenko, O. A. (Eds.) (2023) *Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu riznykh hrup naseleennia [Current Issues of Physical Education and Sports of Different Population Groups]*: proceedings of the XXI International Scientific and Practical Conference of Young Scientists (Vol. 1). Sumy: Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko [in Ukrainian].
- Lukianova, L. (2021). *Kontsepsiia diialnosti Universytetiv tretoho viku [Concept of Activity of Universities of the Third Age]*. Kyiv [in Ukrainian].

**KOVALCHUK R., SHYNKARUK V., USTIANOVSKA A.**

National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine, Kyiv, Ukraine

### **SPORTS PEDAGOGY AS A TOOL FOR PRESERVING HEALTH AND SUPPORTING AN ACTIVE LIFE IN LATE AGE**

Sports pedagogy at a later age acquires special importance in ensuring a high-quality and active lifestyle. At this age, a person undergoes a number of physical and psychological changes that pose new challenges in terms of health and activity. Sports pedagogy is a tool that allows you to maintain health and positively influence the quality of life in later life. The article examines the role of sports pedagogy in preserving health and maintaining an active lifestyle among people of late age. The influence of physical activity on the physiological and psychological aspects of health, as well as on the quality of life in late age, is studied. Special attention is paid to the methods and approaches of sports pedagogy aimed at increasing the motivation and interest of people in different age groups in physical activity. The influence of physical activity on the physiological and psychological aspects of health, as well as on the quality of life in late age, is studied. Special attention is paid to the methods and approaches of sports pedagogy aimed at increasing the motivation and interest of people in different age groups in physical activity. The purpose of this article is to analyze the role of sports pedagogy as an effective tool for maintaining health and maintaining an active lifestyle in late life. The article used various research methods aimed at analyzing the impact of sports pedagogy on health and active life in later life. The main methods include literature review, empirical research, data analysis, and comparative analysis.

The issue of maintaining health and maintaining an active lifestyle in old age is important in modern society. With age, new challenges and opportunities arise, which require the development of effective strategies to support the physical and psychological well-being of the elderly. Sports pedagogy, as an innovative approach, can act as a key tool in this context. By analyzing the individualization of training programs, the adaptation of methods to physical capabilities and the importance of motivation through sports events and competitions, the authors emphasize the importance of sports pedagogy in ensuring physical activity among the elderly population. The conclusion of the article determines the need for further development and implementation of sports-pedagogical programs to support health and activity among the target audience. Analyzing the role of sports pedagogy, the article emphasizes its importance as a key factor in stimulating an active lifestyle and preserving health in later life.

**Key words:** sports, physical training, sports pedagogy, health preservation, activity.

Стаття надійшла до редакції 18.04.2024 р.