

## Лекція 6. Технології роботи з різними верствами населення

Важливість адаптації фізкультурно-оздоровчих програм до вікових особливостей учасників важко переоцінити. Успіх занять з фізичної культури залежить від врахування психологічних та фізіологічних потреб різних вікових груп. Нижче розглянуто основні підходи та приклади адаптації програм для дітей, дорослих і літніх людей з огляду на сучасний український досвід і рекомендації.

### Діти

У роботі з дітьми першорядне значення мають ігрові методи, рухливі змагання та максимальна різноманітність вправ. Для цієї групи характерні коротка концентрація уваги і природна любов до руху, тому програми мають бути побудовані на ігрових елементах та командній взаємодії. Основні рекомендації:

- Ігрова форма занять: використання спортивних естафет, «казкових квестів», сюжетно- рольових ігор і веселої анімації. Такі вправи підтримують інтерес дітей і розвивають координацію та спритність.
- Змагальний підхід: проведення дружніх турнірів, змагань у командних і видах спорту

(настільний теніс, футбол, легкоатлетичні естафети тощо) мотивує до досягнень і формує комунікаційні навички. Наприклад, проєкт «Олімпійська країна» 2024 року об'єднав близько 50 тис. учасників, серед яких ~400 школярів у спортивному таборі, і передбачав

дитячі турніри з футболу 3×3, флорболу, доджболу, настільного тенісу, бадмінтону, трюкового самокату, скейтбордингу, ролерблейду та брейк-дансу. Такі події поєднували рух і веселощі, залучаючи дітей до активного дозвілля.

- Рухливість і активний відпочинок: дитячі програми мають враховувати високу потребу в русі. Наприклад, ініціатива «Активні парки — Літні ліги» організувала 44 клуби з бадмінтону та легкої атлетики для школярів на канікулах і залучила понад 14 тис. дітей до регулярних

тренувань (1188 занять). Завдяки цьому юні спортсмени не лише цікаво проводили час, а й покращили витривалість та координацію.

- Рекомендації батькам і педагогам: дітей заохочують рухатися разом із родиною та шукати інтерактивні форми активності. Наприклад, Центр громадського здоров'я<sup>5</sup> рекомендує батькам «гуляти разом, грати в рухливі ігри», забезпечувати дітей інвентарем (велосипеди, ролики, скакалки, м'яч) та водити їх у парки й ігрові майданчики. Такий підхід робить фізкультуру для дитини органічною частиною життя.

- Заняття для дітей тривають недовго (як правило 20–30 хвилин) з частими змінами видів діяльності, щоб підтримувати увагу. Методично доцільно поєднувати вправи на розвиток основних фізичних якостей (витривалості, гнучкості) з іграми на реакцію та спритність. Наприклад, корисні рухливі ігри з м'ячем, естафети з перешкодами, елементи акробатики – усе це відповідає дитячому інтересу до змагань та веселощів. Практичні кейси (дитячі спортивні свята, табори, змагання) свідчать, що такий підхід стимулює систематичні тренування й формує стійку мотивацію до ЗСЖ.

### **Дорослі**

Для дорослих фізична активність переважно є способом управління стресом і підтримки психоемоційного балансу. У програмі занять акцент робиться на різноманітних аеробних та рекреаційних активностях:

Стрес-менеджмент через рух: регулярні тренування допомагають знизити рівень кортизолу та тривоги. Заняття на свіжому повітрі, зокрема піші походи у гірській місцевості, підтверджені як ефективний інструмент психологічної розвантаження. Згідно з дослідженням, пригодницький туризм статистично значно зменшує стрес і поліпшує настрій учасників. Так само відомо, що фізичні вправи здатні покращувати сон і підвищувати працездатність.

- Активності на природі: прогулянки лісом і горами, скандинавська ходьба та велопогулянки — ключові компоненти здорового способу життя.

Наприклад, проєкт «Клуби скандинавської ходьби» налічує 60 клубів і понад 21 тис. учасників (з них регулярних занять — ~2 тис. у 2024 р.) .

Цей вид ходьби задіює майже всі м'язи, підвищує витривалість і настрій, а також підходить людям будь-якого віку і рівня підготовки (палиці надають безкоштовно, заняття — два рази на тиждень ) .

Похідний та туризм-енергетичний компоненти: організація корпоративних та громадських похідних відпочинків, залікова система за відстань і перепади висот, застосування елементів orienteering. Така активність не лише тренує тіло, а й розвиває командний дух і психологічну стійкість.

Групові бігові та фітнес-заходи: українська ініціатива «Бігова Україна» проводить щомісячні забіги у містах країни, залучаючи понад 21 800 учасників у 34 містах . Учасники можуть обрати дистанцію від 100 м для дітей до 5–10 км, а також пішу чи скандинавську ходьбу . Організатори наголошують, що біг і ходьба сприяють не тільки фізичній формі, а й психологічній рівновазі, зменшенню стресу і поліпшенню роботи мозку. Соціалізація через спорт: заняття групою знімають напругу і допомагають заводити нові знайомства. Програми, в яких люди тренуються разом (включаючи заняття на активних парках), спрямовані на покращення настрою та самопочуття. Проєкт «Активні парки — Локації здорової України» охопив 619 громад і більш ніж 602 500 осіб, організувавши понад 36 700 спортивних заходів. У описі проєкту наголошено, що це можливість займатися фізичною активністю незалежно від віку чи рівня підготовки.

Методичні рекомендації: робочі плани для дорослих включають розминку, основну частину кардіо/силових вправ і заспокійливу релаксацію наприкінці (стретчинг, дихальні вправи). Наприклад, ходьба з середнім темпом із палицями 30–60 хв щодня відповідає рекомендаціям ВООЗ щодо помірної активності. Також доцільно впроваджувати елементи медитації чи тай-чи на початку/кінці занять для психоемоційного розвантаження. Практичний кейс: корпоративні програми для працівників (фітнес-забіги,

вихідні походи, заняття йогою) в Україні показують зниження рівня вигорання і підвищення задоволеності життям.

### Літні люди

Для людей похилого віку ключові завдання — збереження рухливості, запобігання хворобам та забезпечення психологічного комфорту. Адаптація програм тут передбачає м'які навантаження і соціальну підтримку:

- ✓ Особливості програми: фізичні вправи мають бути низько- або помірної інтенсивності з фокусом на розвиток гнучкості, сили м'язів кора, координації й балансу. Доцільні щоденні пішохідні прогулянки (8–10 тисяч кроків), щадна гімнастика (стретчинг), вправи на розширення рухового діапазону (легка аеробіка у воді, фітбол- та гімнастичні вправи в сидячому положенні). Система занять повинна адаптуватися до хронічних захворювань — наприклад, за наявності артриту або проблем із серцем уникають стрибкових елементів. У програмі передбачають контроль пульсу, температури і можливі медичні консультації.
- ✓ Релаксація і психоемоційна підтримка: заняття із заспокійливим компонентом (помірний темп, релаксаційна музика, групові танці повільного темпу) допомагають знизити тривожність. Наприклад, у комплекс заходів «Активне довголіття» входять релакс- вправи для суглобів, дихальні техніки, тощо.
- ✓ Соціальна активізація: для літніх людей велике значення має спілкування та підтримка однолітків. У містах і селах створюють групи для спільних занять (популярні «університети третього віку» при територіальних центрах соцобслуговування), де крім лекцій проводять зарядку і легку гімнастику. За даними Нацсоцслужби, у 2024 р. в Україні діяло 229 таких університетів, в яких брали участь 17 454 слухачі (переважно жінки) <sup>15</sup>. Подібні ініціативи сприяють не лише фізичному здоров'ю, а й заняттю людей похилого віку змістовним дозвіллям.

Приклади програм: у Вінницькій області реалізована цільова соціальна програма 2022–2026 рр., яка включає розділ «Активне довголіття»<sup>16</sup>. У рамках неї проводять організовані заняття для пенсіонерів (фізична реабілітація, трудотерапія, психологічні практикуми тощо). На базі геріатричного відділення регулярно проводяться майстер-класи і тренінги, охоплюючи сотні підопічних. Це свідчить, що комплексний підхід (враховуючи потреби та обмеження літніх людей) дає позитивний ефект у збереженні їхнього здоров'я та активності.

*Приклад вправ для літніх людей у групі: пенсіонерка виконує вправи під керівництвом інструктора (такі заняття покращують м'язовий тонус і настрій).* Підсумовуючи, для літніх людей важливо забезпечити системність занять (наприклад, 3–5 разів на тиждень), але з обов'язковим контролем рівня навантаження. Вправи виконуються повільно, у комфортному темпі. Соціальна складова — грає вирішальну роль: групові тренування або танцювальні гуртки сприяють зняттю самотності та підвищують мотивацію до регулярних занять.

### Список літератури

1. Бишевец Н. В., Андрієва О. М., Шинкарук О. Л. та ін. *«Моделювання ефективності різних видів оздоровчої рухової активності, спрямованої на підвищення стресостійкості студентів під час воєнного стану»*. Фізичне виховання: теорія і методика. 2025. — URL: <https://tmfv.com.ua> (цит. за:).

2. Державна установа «Спорт для всіх». Проєкти: «Європейський тиждень спорту», «Олімпійська країна», «Літні ліги», «Бігова Україна», «Клуби скандинавської ходьби», «Активні парки» (офіційний сайт [sportforall.gov.ua](http://sportforall.gov.ua))<sup>17 1 3 10 7 14</sup>.

3. Центр громадського здоров'я МОЗ України. Фізична активність: діти. — URL: <https://phc.org.ua> (поради батькам щодо рухових ігор для дітей)<sup>5</sup>).

4. Національна соціальна сервісна служба України. Розділ

«Активне та здорове довголіття» (сайт [nssu.gov.ua](http://nssu.gov.ua)) .

5. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). Глобальні рекомендації щодо фізичної активності та здоров'я. — Женева, 2010.

6. Рекомендації МОЗ України, МОН України «Модуль фізичного виховання в освіті та спорті» (посібник для вчителів і тренерів, 2022).

<sup>1</sup> <sup>2</sup> Олімпійська країна - Державна установа «Спорт для всіх»  
<https://sportforall.gov.ua/proiekty/olympic-country/>

<sup>3</sup> <sup>4</sup> Літні ліги - Державна установа «Спорт для всіх»  
<https://sportforall.gov.ua/proiekty/litni-lihy/>

<sup>5</sup> Фізична активність: діти | Центр громадського здоров'я  
<https://phc.org.ua/news/fizichna-aktivnist-diti>

<sup>6</sup> Modelling the Effectiveness of Recreational Physical Activities Focused on Improving Stress Tolerance in University Students During Wartime | Physical Education Theory and Methodology  
<https://tmfv.com.ua/journal/article/view/3221>

<sup>7</sup> <sup>8</sup> <sup>9</sup> Клуби скандинавської ходьби - Державна установа «Спорт для всіх»  
<https://sportforall.gov.ua/proiekty/kluby-skandynavskoi-khodby/>

<sup>10</sup> <sup>11</sup> <sup>12</sup> Бігова Україна - Державна установа «Спорт для всіх»  
<https://sportforall.gov.ua/proiekty/bihova-ukraina/>

<sup>13</sup> <sup>14</sup> Активні парки - Державна установа «Спорт для всіх»  
<https://sportforall.gov.ua/proiekty/aktyvni-parky/>

<sup>15</sup> <sup>16</sup> Заходи для підтримки здоров'я та активного довголіття, подолання негативних наслідків старіння | Національна соціальна сервісна служба України

<https://nssu.gov.ua/zakhody-dlia-pidtrymky-zdorovia-ta-aktyvnoho-dovholittia-podolannia-nehatyvnykh-naslidkiv-starinnia>

- 17 **Європейський тиждень спорту - Державна установа «Спорт для всіх»**  
<https://sportforall.gov.ua/proiekty/ievropeyskyy-tyzhden-sportu/>