

## **Лекція 2:** Сучасні форми та методи популяризації фізичної активності серед різних вікових груп

### **План лекції:**

1. Поняття і значення популяризації фізичної активності.
2. Вікові особливості фізичної активності: підходи і потреби.
3. Сучасні форми популяризації фізичної активності для дітей і молоді.
4. Методи популяризації фізичної активності серед дорослого населення.
5. Особливості популяризації фізичної активності для осіб похилого віку.
6. Інноваційні технології і соціальні платформи в популяризації рухової активності.
7. Приклади успішних програм та ініціатив у сфері популяризації фізичної активності в Україні та світі.

### **Основний зміст.**

1. Поняття і значення популяризації фізичної активності

Популяризація фізичної активності — це сукупність заходів і методів, спрямованих на підвищення усвідомлення населенням цінності рухової активності для здоров'я, створення мотивації до регулярних занять фізкультурою та спортом, а також формування позитивного ставлення до активного способу життя. У контексті зростаючих проблем малорухомості та хронічних неінфекційних захворювань ця діяльність набуває особливої важливості на державному та соціальному рівнях.<sup>znu+1</sup>

Популяризація виконує функції профілактики захворювань, зміцнення здоров'я, соціалізації, а також покращення якості життя, що робить її актуальною для всіх вікових груп. Вона визначає стратегії, організовує та координує різноманітні форми залучення до рухової активності.

2. Вікові особливості фізичної активності: підходи і потреби.

Рівень та тип фізичної активності варіюється в залежності від вікової категорії:

Діти (5–17 років) потребують щоденної аеробної активності не менше 60 хвилин, з акцентом на розвиток кістково-м'язової системи за допомогою силових і координаційних вправ. Важливо обмежити час, проведений пасивно (перед екранами).

Дорослі (18–64 роки) мають виконувати від 150 до 300 хвилин помірної або 75–150 хвилин інтенсивної активності на тиждень, додатково виконуючи вправи для гнучкості та сили.

Похилі особи (понад 65 років) потребують помірної активності із фокусом на балансування, координацію і підтримку м'язової маси, що допомагає запобігати падінням та хронічним хворобам.

Таким чином, розробка форм і методів популяризації фізичної активності повинна враховувати ці вікові та фізіологічні особливості для максимального ефекту.

### 3. Сучасні форми популяризації фізичної активності для дітей і молоді

Для дітей і молоді ефективними є:

- ✓ Інноваційні фізкультурні ігри з елементами новаторських видів спорту (флорбол, стретчинг, дитяча хореографія, зооаеробіка).
- ✓ Гейміфікація занять — використання ігрових механік для залучення (квести, рухливі конкурси).
- ✓ Ранкова гімнастика, рухливі ігри, спортивні змагання і фестивалі.
- ✓ Залучення інтерактивних технологій і гаджетів (пульсометри, додатки для фітнесу) для контролю і мотивації.
- ✓ Проведення флешмобів і рухових челенджів соціальними мережами для підвищення зацікавленості.

Прикладом є використання в дошкільних закладах нестандартних ігор із руховою активністю, що відповідають сучасним педагогічним підходам та сприяють комплексному розвитку дітей.

#### 4. Методи популяризації фізичної активності серед дорослого населення

Для дорослих застосовуються:

- ✓ Організація корпоративних спортивних заходів і програм фітнесу.
- ✓ Впровадження коротких високоефективних інтервальних тренувань (НІТ).
- ✓ Просвітницькі кампанії щодо користі регулярної активності.
- ✓ Використання соціальних платформ для мотивації (онлайн-челенджі, марафони).
- ✓ Розвиток клубів за інтересами (біг, йога, танці).

Активна просвітницька робота і доступність програм допомагають долати бар'єри, пов'язані з браком часу, мотивації і ресурсів.

#### 5. Особливості популяризації фізичної активності для осіб похилого віку

У старшому віці важливо:

1. Зосередитися на комфортних формах фізичної активності, таких як аквааеробіка, бальні танці, йога, гімнастика для балансу.
2. Регулярно виконувати вправи для підтримки сили, гнучкості і координації.
3. Залучати до групових занять для соціальної інтеграції та мотивації.
4. Забезпечувати медичний супровід та контроль безпеки.

Популяризація фізичної активності цієї групи спрямована на профілактику хронічних захворювань і покращення якості життя, враховуючи індивідуальні фізіологічні особливості.

6. Інноваційні технології і соціальні платформи в популяризації рухової активності.

Современні технології відкривають нові можливості:

1. Використання фітнес-трекерів, мобільних додатків, віртуальної і доповненої реальностей.
2. Організація онлайн-змагань, марафонів і фітнес-челенджів.
3. Застосування дистанційного навчання для підвищення мотивації і контролю за фізичною активністю.
4. Активне поширення інформації через соціальні мережі для формування спільнот і залучення користувачів.

Ці інструменти роблять фізичну активність доступнішою і цікавішою, особливо у контексті пандемії і обмежень соціальної мобільності. naukok+1

7. Приклади успішних програм та ініціатив у сфері популяризації фізичної активності в Україні та світі.

В Україні успішні проекти включають:

- ✓ Програму «Активні парки – локації здорової України» для створення відкритих зон рухової активності.
- ✓ Рухові онлайн-челенджі та марафони, спрямовані на різні вікові групи.
- ✓ Інтеграція популярних видів спорту у позашкільне фізичне виховання.

У світі великою популярністю користуються проекти за підтримки ВООЗ щодо формування активного способу життя, а також корпоративні і громадські рухи, які використовують новітні медіатехнології для залучення населення. iris.who+1

### **Контрольні питання для самоперевірки:**

1. Що таке популяризація фізичної активності і чому вона важлива?

2. Які відмінності у фізичній активності дітей, дорослих і осіб похилого віку?
3. Назвіть сучасні форми популяризації фізичної активності для дітей і молоді.
4. Які методи популяризації найбільш ефективні для дорослого населення?
5. Які особливості популяризації фізичної активності серед осіб похилого віку?
6. Як новітні технології допомагають у популяризації фізичної активності?
7. Наведіть приклади успішних ініціатив популяризації фізичної активності в Україні.

### **Список літературних джерел:**

1. Савчук О., Петренко І. Сучасні практики та інновації у фізичній культурі та спорті. — Київ: Видавництво КНУ, 2024.
2. Коваленко М.В. Основи популяризації здорового способу життя. — Запоріжжя, 2023.
3. Іванова Н.А. Інноваційні методи у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. — Львів, 2024.
4. Міністерство охорони здоров'я України. Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я. — Київ, 2021.
5. Черненко Т.В. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту в Україні до 2028 року. — Київ, 2023.
6. Круть А., Бондаренко О. Інноваційні технології у фізкультурно-оздоровчій діяльності. — Харків, 2025.
7. Лисаченко Ю.М. Особливості фізичної активності в залежності від віку. — Київ, 2023.
8. Stidder G. Sport and Physical Activity for Health and Welfare. — Routledge, London, 2016.

9. Борисова О.В., Імас Є.В. Інноваційні методи фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами. — Харків, 2025.

10. ВООЗ. Рекомендації щодо фізичної активності для різних вікових груп. — Женева, 2020.