

11. Москаленко Н., Торбанюк Г. Інноваційні підходи до залучення школярів і студентів до рухової діяльності. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. №2. С. 115-121.
12. Москаленко. Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія, 2-ге вид., перероб. та доп. Дніпропетровськ : Інновація, 2009.с. 344.

References.

1. Apanasenko H. L. Ekspres-skryynih rinvnia somatychnoho zdorovia ditei ta pidlitkiv: [metod. rekom.] / H. L. Apanasenko, L. N. Volhina, Yu. V. Bushuiev. – K. : КМАРО, 2000. – 12 s.
2. Arefiev V. H. Suchasni standarty fizychnoho rozvytku shkoliariv : metod. posib. Kamianets-Podilskyi : PP Buinytskyi O. A., 2013. S. 256.
3. Borysova Yu. Yu. Dyferentsiiovanyi pidkhid u fizychnomu vykhovanni shkoliariv na osnovi vykorystannia komp`iuternykh tekhnolohii [Tekst] : dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : 24.00.02 / Borysova Yuliia Yuriivna ; Dnipropetr. derzh. in-t fiz. kultury i sportu. - D., 2009. – 263.
4. Borysova Yu. Yu., Zentsev Yu. M. Kompiuterna prohrama «Antropometrychni, funktsionalni i fizychni kryterii dlia indyvidualizatsii fizychnoho vykhovannia v zahalnoosvitnii shkoli (KIFZOSH)». Avtorske pravo na tvir № 19237 vid 17.01.2007 / Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy ; Derzhavnyi departament intelektualnoi vlasnosti.
5. Borysova Yu. Otsinka rinvnia somatychnoho zdorovia shkoliariv 7-17 rokiv. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. M. P. Drahomanova. Serii № 15. "Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury / fizychna kultura i sport" / Za red. O. V. Tymoshenka. K.: Vyd-vo NPU im. M.P. .Drahomanova, 2016. Vypusk 10 (80) 16. S. 30-34.
6. Vlasniuk O. O. Naukovo-pedahohichni osnovy orhanizatsii samostiinykh zaniat fizychnymy vpravamy ditei molodshoho shkilnoho viku : avtoref. dys. na zdobuttia naukovoho stupeniю kand. nauk z fizychnoho vykhovannia i sportu : spets. 24.00.02 «Fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naselennia». – Dnipropetrovsk, 2006. – 20 s.
8. Kocha I. A., Halaidiuk M. A., Heta A. V., Sharodi V.M., Kravchenko O.B., Dudash O.V. Zdorovyi sposib zhyttia uchniv molodshoho shkilnoho viku: retrospektyvnyi analiz. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) № 3(133) (2021): S. 8-15. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3\(133\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3(133).01)
9. Krutsevych T. Yu. Metodychni rekomendatsii dlia vyznachennia fizychnoi pidhotovlenosti shkoliariv metodom indeksiv (dlia vchyteliv fizychnoi kultury) / T. Yu. Krutsevych. – K.: Nauk. svit, 2006. – 26 s.
10. Krutsevych T. Yu., Vorobev M. Y. Kontrol v fizycheskom vospytany detei, podrostkov y yunoshei. uchebnoe posobie dlia studentov vuzov fizycheskoho vospytanyia y sporta. Kyev, 2005. s.196.
11. Moskalenko N., Torbaniuk H. Innovatsiini pidkhody do zaluchennia shkoliariv i studentiv do rukhovoї diialnosti. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2019. №2. S. 115-121.
12. Moskalenko. N. V. Fizyчне vykhovannia molodshykh shkoliariv : monohrafiia, 2-he vyd., pererob. ta dop. Dnipropetrovsk : Innovatsiia, 2009.s. 344.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).07

УДК 796.011-053.9

Гакман А. В.,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Зорій Я. Б.,
доктор педагогічних наук, доцент
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Балацька Л. В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Молдован А. Д.
кандидат педагогічних наук, асистент
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СТРУКТУРІ ДОЗВІЛЛЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Метою нашого дослідження стало теоретично обґрунтувати засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності у структурі дозвілля осіб похилого віку. Для реалізації мети використовувалися **методи дослідження:** аналіз наукової літератури і нормативно-правових документів, порівняння й аналогія. **Результати.** У статті розкрито основні чинники які впливають на організацію дозвілльового обслуговування людей похилого віку; означено найпоширеніші недоліки сучасної мережі оздоровчо-рекреаційних послуг які стосуються осіб старшого віку; виокремлено стратегічно важливі напрями для організації оздоровчо-рекреаційної діяльності для осіб похилого віку; визначено головні складові в успішній організації оздоровчо-рекреаційної діяльності для осіб похилого віку в рамках дозвілля; розкрито принципи та фактори оздоровчо-рекреаційної діяльності з особами похилого віку.

Висновки. Отже, для успішної організації оздоровчо-рекреаційної діяльності осіб похилого віку в рамках дозвілля слід враховувати основні чинники, напрями та принципи оздоровчо-рекреаційної діяльності. Головними складовими гарної організації є: спортивна і фізкультурно-оздоровча діяльність, створення "хобі-груп" та задоволення потреби в людському спілкуванні, які базуються на сутності оздоровчо-рекреаційної діяльності для даної вікової групи.

Ключові слова: дозвілля, оздоровчо-рекреаційна рухова активність, похилий вік.

Hakman Anna, Zoriy Yaroslav, Balatska Larysa, Moldovan Andriy. Theoretical principles of health-improving and recreational activities in the structure of leisure for the elderly. *The life expectancy of the population in all countries of the world has been steadily increasing over the last century and there are many social problems associated with the adaptation of a person of the elderly age in society. The tendency of increasing the number of elderly people in the population structure of many countries requires awareness of old age as a new fairly long season of life. Therefore, it is very important to focus leisure time on the formation of active ageing, which will affect the quality of life and involvement of a person of the elderly age in social, professional life. The goal of our research was to theoretically substantiate the principles of health-improving and recreational motor activity in the structure of leisure for the elderly. To achieve this goal, research methods were used: analysis of scientific literature and normative legal documents, comparison and analogy. Research findings. The paper reveals the main factors influencing the organization of leisure services for the elderly; the most common gaps of the modern network of health-improving and recreational services for the elderly are identified; strategically important directions for the organization of health-improving and recreational activities for the elderly are singled out; the main components in the successful organization of health-improving and recreational activities for the elderly within leisure are identified; the principles and factors of health-improving and recreational activities with the elderly are revealed. Conclusions. Therefore, for the successful organization of health-improving and recreational activities of the elderly within the leisure one should take into consideration the main factors, areas and principles of health-improving and recreational activities. The main components of a good organization are: health and fitness activities, the creation of "hobby groups" and meeting the needs of human communication, which are based on the essence of health-improving and recreational activities for this age group.*

Key words: leisure, health-improving and recreational motor activity, old age.

Постановка проблеми та аналіз літературних джерел. Конструктивний аналіз зарубіжного досвіду дозвілєвої діяльності з особами похилого віку, оцінка його позитивних і негативних моментів, специфічних та істотних рис диктуються потребами сучасної соціокультурної ситуації в нашій державі. Актуальною формою дозвілєвої роботи є оздоровчо-рекреаційна діяльність для осіб похилого віку. Значна кількість теоретиків і практиків схиляється до думки, що вирішенню даної проблеми сприяє відновленню функцій організму після професійної праці, оптимізує стан здоров'я, сприяє інтеграції людей у соціальну спільність, засвоєнню соціального досвіду, культурних цінностей, адаптації до соціуму, самовизначення в соціумі, формує емоційний стан, що виникає під впливом відчуття свободи, радості і внутрішнього задоволення, звільнення від напруги, стресу. Формує позитивну реакцію, від сприймання краси свого тіла, довкілля, можливості його ширшого пізнання, сприяє фізичному, інтелектуальному, моральному, творчому, розвитку особистості.

Проблема дослідження оздоровчо-рекреаційної діяльності осіб зрілого віку в проведенні дозвілля залишається актуальною, так як, по-перше, немає державного підходу до організаційних моментів, наявність соціальних програм заохочуючи дану вікову групу до активної старості; по-друге, не існує спеціальної підготовки кадрів для роботи із даною ланкою суспільства у рекреаційно-оздоровчій сфері; по-третє, недостатня підготовка особистості до старості, що сприяє неповного використання потенціалу людини похилого віку.

Сучасні науковці досить часто звертають увагу на стан здоров'я осіб похилого віку, які залежить від багатьох факторів, в тому числі і від способу життя, регулярних занять фізичними вправами, соціуму, умов та якості життя, вміння організувати своє дозвілля. Так, Савченко М. [10] із колегами звертає увагу у своєму дослідженні на здоровий спосіб життя як фактор активного довголіття; Крімер Б., [8] вивчав соціальний потенціал людей старшого віку в Україні; Коваль О. із колегами обґрунтовував заняття фізичною культурою із людьми похилого віку; Касаркіна Е. [6] досліджувала залежність соціальної адаптації осіб похилого віку від їх потреб та можливостей занять оздоровчою фізичною культурою; Кабачкова А. [5] вивчала можливості оздоровчої фізичної культури для жінок похилого віку. Дозвілля, як і будь-яке інше багатозначне міждисциплінарне наукове поняття, по-різному інтерпретуються в дослідженнях різних авторів [7, 11]. У ряді досліджень поняття «оздоровчо-рекреаційна діяльність», по суті, збігається з термінами, що характеризують рухову активність як спеціально-організовану діяльність, задоволення певної потреби фізичної активності, підтримання рівня здоров'я, соціалізації особистості, проведення вільного часу, забезпечення якості життя та уповільнення старіння організму [1]. Проте, під час нашого дослідження не виявлено основної проблематики в організації оздоровчо-рекреаційної діяльності у структурі дозвілля осіб похилого віку.

Метою нашого дослідження стало теоретично обґрунтувати засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності у структурі дозвілля осіб похилого віку.

Для реалізації мети використовувалися **методи дослідження:** аналіз наукової літератури і нормативно-правових документів, порівняння й аналогія.

Виклад основного матеріалу дослідження. На організацію дозвілєвого обслуговування людей похилого віку впливають такі чинники[8]:

- помітне зростання кількості людей цієї вікової категорії, викликане демографічною революцією, що охопила спочатку Францію та Фінляндію, а в другій половині ХХ століття — й інші країни світу, спричинивши демографічне старіння населення внаслідок зниження показників смертності, рівня народжуваності та подовження життя людини;
- ціннісне ставлення суспільства до людей похилого віку, визнання за ними певних заслуг, життєвого, соціального й духовного досвіду, що істотно впливає на соціальні стосунки в суспільстві;
- зміна ринку праці, що впливає на сприйняття населенням трудової діяльності як такої, загострює питання вікових меж виходу на пенсію, вимагає нових методик вирішення проблеми безробіття та перекваліфікації осіб похилого віку.

На думку ряду науковців [2, 4, 9], у суспільстві ще повністю не подолано негативні стереотипи у ставленні до осіб старшого віку, що виявляється у байдужості та відвертому негативізмі молоді до осіб похилого віку. Сучасна мережа оздоровчо-рекреаційних послуг не завжди відповідає потребам зазначеної категорії населення. Найпоширенішими недоліками є:

- недостатня підготовка особистості до старості (на мікро- та макрорівні);
- неповне використання потенціалу людини похилого віку;
- порушення принципу диференційованого підходу, внаслідок чого рекреаційні заходи плануються для однорідних груп населення;
- невідповідність архітектурних форм дозвілєвого закладу його функціям, що заважає досягти максимальної культурної активності відвідувачів.

Нагального вирішення вимагає і проблема персоналу: недостатній досвід роботи закладів з особами похилого віку та інвалідами, відсутність знань специфіки обслуговування цієї категорії населення, недостатня поінформованість, що спричиняє обмеження оздоровчих функцій та послуг, почуття невпевненості персоналу у своїх діях. Водночас підтримка оздоровчо-рекреаційних програм, соціальних і культурницьких акцій, спрямованих на залучення осіб «золотої пори» до здорового способу життя, має тенденцію до зростання. Серйозного значення у проведенні та організації оздоровчо-рекреаційної діяльності надається стимулюванню участі старших людей у колективній рекреації, що залежить від багатьох чинників, зокрема, від відповідності програм і послуг фізичному стану здоров'я людини, від можливості замовити й отримати інформацію особам із комунікативними ускладненнями (порушеннями слуху, зору, мови); від можливості використовувати в програмах міжнародного символу фізичної доступності (що підтверджує бажання залучити до акції людину-інваліда); від включення до матеріалів програм повідомлень про готовність агентства надати послуги всім громадянам, у тому числі й особам похилого віку та інвалідам.

Варто підкреслити, що, на думку науковців [4], організувати рекреаційно-оздоровчу діяльність для осіб похилого віку необхідно за такими стратегічно важливими напрямками:

- систематичне вивчення інтересів і потреб людини похилого віку та організація оздоровчо-рекреаційних послуг відповідно до запитів особистості;
- безпосередня робота з ініціативними групами та представниками громади, яку обслуговує дозвілєвий заклад;
- координація та співпраця фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних закладів з іншими суб'єктами суспільного життя (політичними, релігійними, приватними, добровільними організаціями, освітніми й культурно-мистецькими установами);
- налагодження зв'язків із засобами масової інформації.

Дотримання такої послідовності у організації оздоровчо-рекреаційної діяльності клубів для людей похилого віку істотно підвищить її ефективність, допоможе конструювати соціально значущі контакти, професійно оцінювати соціальну ситуацію громади, виявляти загальнокультурну мобільність. Безперечною перевагою таких закладів є можливість розробляти індивідуальні культурно-дозвілєві програми, залучати різноманітні форми і методи клубної роботи відповідно до потреб кожної людини похилого віку в безпосередньому контакті з нею і на найдоступнішому для неї рівні.

Зарубіжні вчені вважають, що головними складовими в успішній організації оздоровчо-рекреаційної діяльності для осіб похилого віку в рамках дозвілля мають бути [5]:

- види дозвілєвої діяльності, що орієнтуються на творчу активність особистості (танцювальні вечори, виступи аматорських колективів, концерти за участю самодіяльних ансамблів та хорових колективів);
- спортивна і фізкультурно-оздоровча діяльність (гра з м'ячем, туризм, катання на човнах, національні ігри, плавання) для зміцнення здоров'я, протистояння старінню організму, підтримання належної фізичної форми;
- створення "хобі-груп" на основі спільних інтересів, любительських і клубних об'єднань за інтересами, що урізноманітнюють палітру культурної діяльності людини;
- задоволення потреби в людському спілкуванні (дискусії, бесіди, прогулянки, які позитивно впливають на загальний стан здоров'я, життєвий тонус, психіку людини похилого віку).

Отже, основними принципами оздоровчо-рекреаційної діяльності з особами похилого віку є: дотримання прав та свобод людини, забезпечення рівних можливостей у отриманні дозвілєвих послуг, доступність фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних закладів для осіб похилого віку та врахування потреб цієї категорії населення, регулярність та систематичність організації оздоровчо-рекреаційної діяльності, диференційований підхід у дозвілєвому обслуговуванні.

Важливе соціально-гігієнічне значення набуває в даний час широке впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності в режим життя людей похилого віку. Це обумовлено ланцюгом факторів [6]:

- характерними для останніх десятиліть демографічними зрушеннями, що змінили вікову структуру сучасного суспільства в бік збільшення чисельності людей старших вікових груп;
- особливостями сучасної цивілізації, що створює умови для різкого обмеження в побуті та руховій активності – найважливішого стимулятора життєвих процесів;
- несприятливими показниками динаміки захворюваності і смертності, пов'язаними з патологією апарату кровообігу, що веде до передчасного старіння та інвалідності.

Викликає інтерес дослідження закордонних науковців, які вказують на значимість спорту та рухової активності в сучасному суспільстві. Нові соціально-економічні умови розвитку суспільства ставлять перед фізкультурно-спортивним рухом на перший план проблеми сенсу і стилю життя, формування особистості спортсмена, його поведінки в суспільстві і адаптації після завершення спортивної кар'єри [2].

Таким чином, створення системи уявлень про соціальні основи занять людей похилого віку оздоровчо-рекреаційною діяльністю під час дозвілля, підкреслює єдність соціального, фізичного і психічного в людині. Участь в проведенні рекреаційних заходів формує переконання, про необхідність систематичних фізичних навантажень і стимулює діяльність із самопізнання і самовдосконалення в умовах рухової діяльності.

Науковий пошук підходів до проблем активного старіння на сучасному етапі сприяє не тільки розширенню наших уявлень про механізми старіння, а й відкриває нові можливості в створенні фізіологічно адекватних для людини засобів впливу. Це сприятиме вирішенню соціальних проблем людей похилого віку, поліпшення адаптації до сучасних умов,

зміцненню стану здоров'я та активного довголіття.

Для визначення оптимальної організації оздоровчо-рекреаційної діяльності доцільно використовувати напрацювання педагогіки, зокрема, будуть корисні критерії виявлення технологічності [1]: критерій результативності, спрямований на впровадження найбільш продуктивної технології, яка забезпечує високу зацікавленість у діяльності літніх, у нормалізації їх психічного і фізичного здоров'я; критерій оптимальності, що передбачає максимальну ефективність при найменших фізичних, розумових і тимчасових витратах з боку людей похилого віку; критерій мотиваційної значимості технології, тобто створення умов, за яких підвищувалося б бажання діяти, брати участь у проведених заходах, в організаційних справах; критерій керованої технології, що допускає здійснення діагностики настрою, стану здоров'я, схильності літніх до різного роду оздоровчо-рекреаційної діяльності; критерій системності технології, тобто системне використання тієї або іншої технології проведення вільного часу за наявності цілей оздоровчо-рекреаційної діяльності, формулювання її завдань, визначення її змісту, підбір методів, методик, конкретних форм проведення.

Висновки. Отже, для успішної організації оздоровчо-рекреаційної діяльності осіб похилого віку в рамках дозвілля слід враховувати основні чинники, напрямки та принципи оздоровчо-рекреаційної діяльності. Головними складовими гарної організації є: спортивна і фізкультурно-оздоровча діяльність, створення "хобі-груп" та задоволення потреби в людському спілкуванні, які базуються на сутності оздоровчо-рекреаційної діяльності для даної вікової групи.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні складових, які суттєво впливають на активне старіння осіб похилого віку із використанням рекреаційно-оздоровчого потенціалу.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Література:

1. Андрєєва ОВ, Омельченко ТГ. Стан громадського здоров'я в Україні: реалії та перспективи. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018;6:7-14.
2. Греллер М. Старение и работа: человеческий и экономический потенциал. [Интернет]. Санкт-Петербург; 2014 [цитовано 2018 Січ. 23]. Доступно на: <http://transyoga.ru/assets/files/books/.../starrab.pdf>.
3. Державна соціальна програма «Національний план дій з питань старіння» до 2022 року [Интернет]. Київ: Державні сайти України; 2018 [цитовано 2018 Груд. 25]. Доступно на: <https://www.kmu.gov.ua/nps/pro-zatverdzhavnoyi-politiki-z-pitan-zdorovogo-ta-aktivnogo-dovgolittya-naselennya-na-period-do-2022-roku>
4. Дудіцька СП, Гакман АВ, Медвідь АМ. Сучасні методологічні та організаційні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності у похилому віці. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. 2020; 6(126):40-4. DOI10.31392/NPU-nc.series.15.2020.6(126).10
5. Кабачкова АВ, Дмитриева АМ. Возможности оздоровительной физической культуры для женщин пожилого возраста (55-68 лет). Вестник Томского государственного университета. 2015;391:195-201.
6. Касаркина ЕН. Зависимость социальной адаптации пожилых людей от их потребностей и возможностей занятия физической культурой Учёные записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2017;28(2):100-105.
7. Коваль ОГ, Чередищенко ТМ. Обґрунтування занять фізичною культурою в людей похилого віку. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: збірник наукових праць. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка; 2011. с. 199-202.
8. Крімер БО. Соціальна інтеграція осіб похилого віку в Україні як складова політики «активного старіння». Соціально-трудова відносина: теорія та практика. 2018;2:445-450.
9. Курило Ю. Здоров'я і тривалість життя похилого населення в Україні: тенденції та деякі їх фактори. Демографія та соціальна економіка. 2013;2(20):102-115.
10. Савченков МФ, Соседова ЛМ. Здоровый образ жизни как фактор активного долголетия. Сибирский медицинский журнал 2011;103(4):138-143. Кухта М. Соціальний потенціал людей старшого віку в Україні. [монографія]. Київ: КНУКІМ; 2018. 304 с.
11. Стратегія Національного плану дій з питань старіння до 2022 [Интернет]. Київ: МСПУ; 2017. [Цитовано 2019 Жовт. 3]. Доступно на: <https://www.msp.gov.ua/projects/222/>
12. Hakman A, Andrieieva O, Kashuba V, Omelchenko T, Carp I, Danylchenko V, et al. Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity. Journal of Physical Education and Sport. 2019;6:2159-2166.

References:

1. Andrieieva OV, Omelchenko TH. (2018). Stan hromadskoho zdorovia v Ukraini: realii ta perspektyvy. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. 2018;6:7-14.
2. Hreller M. (2014). Starenie y rabota: chelovecheskiy y ekonomicheskiy potentsyal. [Ynternet]. Sankt-Peterburh; 2014 tsytovano 2018 Sich. 23. Dostupno na: <http://transyoga.ru/assets/files/books/.../starrab.pdf>.
3. Derzhavna sotsialna prohrama «Natsionalnyi plan dii z pytan starinnia» do 2022 roku Internet. Kyiv: Derzhavni saity Ukrainy; 2018 tsytovano 2018 Hrud. 25. Dostupno na: <https://www.kmu.gov.ua/nps/pro-zatverdzhavnoyi-politiki-z-pitan-zdorovogo-ta-aktivnogo-dovgolittya-naselennya-na-period-do-2022-roku>
4. Duditska SP, Hakman AV, Medvid AM. (2020). Suchasni metodolohichni ta orhanizatsiini zasady ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoї aktyvnosti u pokhylomu vitsi. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats. 2020; 6(126):40-4. DOI10.31392/NPU-nc.series.15.2020.6(126).10
5. Kabachkova AV, Dmytryeva AM. (2015). Vozmozhnosti ozdorovyitelnoi fizycheskoi kultury dlia zhenshchyn pozhyloho vozrasta (55-68 let). Vestnyk Tomskoho hosudarstvennoho unyversyteta. 2015;391:195-201.

6. Kasarkyna EN. (2017). Zavysymost sotsyalnoi adaptatsyy pozhylykh liudei ot ykh potrebnosti y vozmozhnosti zaniatyia fizycheskoi kulturoi Uchënye zapysky Sankt-Peterburhskoho hosudarstvennogo ynstytuta psykhohyy y sotsyalnoi raboty. 2017;28(2):100-105.
7. Koval OH, Cherednichenko TM. (2011). Obgruntuvannia zaniat fizychnoiu kulturoiu v liudei pokhyloho viku. Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia, sportu ta zdorovia liudyny: zbirnyk naukovykh prats. Kamianets-Podilskiy: Kamianets-Podilskiy natsionalnyi universytet imeni Ivana Ohienka; 2011. s. 199-202.
8. Krimer BO. (2018) Sotsilna intehratsiia osib pokhyloho viku v Ukraini yak skladova polityky «aktyvnoho starinnia». Sotsialno-trudovi vidnosyny: teoriia ta praktyka. 2018;2:445-450.
9. Kurylo IO. (2013). Zdorovia i tryvalist zhyttia pokhyloho naselennia v Ukraini: tendentsii ta deiaki yikh faktory. Demohrafiia ta sotsialna ekonomika. 2013;2(20):102-115.
10. Savchenkov MF, Sosedova LM. (2011). Zdorovii obraz zhyzny kak faktor aktyvnoho dolholetia. Sybyskyi medytsynskiy zhurnal 2011;103(4):138-143. Kukhta M. Sotsialnyi potentsial liudei starshoho viku v Ukraini. [monohrafiia]. Kyiv: KNUKiM; 2018. 304 s.
11. Stratehiia Natsionalnogo planu dii z pytan starinnia do 2022 Internet. Kyiv: MSPU; 2017. Tsytovano 2019 Zhovt. 3. Dostupno na: <https://www.msp.gov.ua/projects/222/>
12. Hakman A, Andrieieva O, Kashuba V, Omelchenko T, Carp I, Danylchenko V, et al. (2019). Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity. Journal of Physical Education and Sport. 2019;6:2159-2166.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).08
УДК 796.61:796.011.3-053.5

*Гейці С. Т.,
аспірант, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
Ткач Ю. А.,
к.фіз.вих., Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
Хіменес Х. Р.,
к.фіз.вих., доцент, доцент,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів*

ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЮ «ВЕЛОСПОРТ» ДО НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

Вступ. Сучасні школярі характеризуються відносно низьким рівнем здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості. Окрім того у них спостерігається недостатня мотивація до фізкультурно-спортивних занять, зокрема в межах навчання в школі. В останньому десятилітті активізувалися процеси щодо реформування освітньої системи, зокрема що стосується шкільного фізичного виховання. Сьогодні програми з фізичної культури побудовані на основі так званих варіативних модулів, що дозволяє пропонувати учням засоби та методи різних видів спорту та рухової активності, які б могли їх зацікавити. **Мета дослідження.** Виявити можливості для впровадження варіативного модулю «велоспорт» до навчальної програми з фізичної культури для учнів середніх класів. **Матеріал та методи.** Дослідження носило теоретично-оглядовий характер. До уваги приймалася інформація сучасних джерел літератури щодо системи фізичного виховання в Україні та закордоном. Простежувалася наявність різновидів та компонентів велоспорту у програмах з фізичної культури в межах шкільної освіти, її можливі позитивні впливи на учнівську молодь. **Методи:** аналіз та узагальнення даних, історичний метод, системний підхід, порівняння. **Результати.** Достатньо велика кількість сучасних наукових праць присвячені питанням удосконалення системи фізичного виховання в межах школи. Вагома увага звернена на потребу у корекції програмного забезпечення уроків фізичною культурою, зокрема учнів середніх класів. Виявлено необхідність оновлення та корекції програми з фізичної культури для учнів середніх класів у напрямі включення нових, сучасних та цікавих для дітей різновидів фізичної активності, які б сприяли їх фізичному розвитку, зміцненню здоров'я та формували важливі для суспільства навички. Встановлено позитивний вплив засобів велоспорту на дитячий організм як з фізичної так і психосоціальної позиції та виділено доцільність включення окремих елементів різновидів велоспорту (трейлу, ВМХ, артистичного та фігурного веловодіння, велоболу тощо) до навчальної програми з фізичної культури учнів середніх класів).

Ключові слова: середня школа, фізична культура, різновиди велоспорту, школярі

Stepan Heitsi, Yulia Tkach, Khrystyna Khimenes. Prospects for the introduction of a variable module "cycling" in the curriculum of physical culture for middle school students.

Introduction. Modern schoolchildren are characterized by relatively low levels of health, physical development and fitness. In addition, they have insufficient motivation for physical education and sports classes, in particular within the school. In the last decade, the processes of reforming the educational system have intensified, in particular with regard to school physical education. Today, physical education programs are based on so-called variable modules, which allows students to offer means and methods of various sports and physical activity that could interest them. **The purpose of the study.** To identify opportunities for the introduction of a variable module "cycling" in the physical education curriculum for middle school students. **Material and methods.** The study was theoretical and review in nature. Information from modern sources of literature on the system of physical education in Ukraine and abroad was taken into account. It were observed the presence of kinds and components of cycling in physical education programs within school education and its possible positive effects on young students. **Methods:** data analysis and generalization,