

здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2006. с. 22.

9. Тітаренко АА, Худолій ОМ. Особливості методики розвитку сили у хлопчиків молодшого шкільного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2011;1:3–40.

10. Худолій ОМ, Єрмаков СС. Закономірності процесу навчання юних гімнастів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2011;5:3–18.

Сіткав В.І.¹ <https://orcid.org/0000-0003-0465-2973>

Сіткав Т.В.¹ <https://orcid.org/0000-0002-5120-341X>

Сіткав Н.С.²

ОКРЕМІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ У ПОХИЛОМУ ВІЦІ

¹Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка

²ТЗОШ I-III ступенів №13 ім. Андрія Юркевича

Анотація. У статті висвітлено деякі аспекти фізичної активності та спортивних досягнень у похилому віці. Наголошується, що для того щоб покращити своє здоров'я, знову відчувати радість та бажання жити, потрібно лише більше рухатися, почати займатися легкими фізичними вправами.

Наводяться реальні історії, коли люди похилого віку гідно долали суворі виклики й кардинально змінювали себе та свою долю. Зібрані історії про найстаріших спортсменів доводять, що навіть справді солідний вік – не перепона для руху. Вік не перепона, коли ти чогось хочеш. Спробуй, а якщо не вийде, спробуй ще. І ще, і ще...

Люди похилого віку в Україні мають можливості показати свої спортивні досягнення, беручи участь у щорічному Міжнародному фестивалі літньої Сеньйоріади «Спорт для всіх заради здоров'я». У 2024 році в м. Луцьк, вже відбулась сьома Сеньйоріада.

Ключові слова: похилий вік, фізична активність, спорт, тренування, досягнення, мотивація.

Annotation. The article highlights some aspects of physical activity and sports achievements in old age. It is emphasized that

in order to improve your health, to feel joy and desire to live again, you just need to move more, start doing light physical exercises.

Real stories are given when elderly people worthily overcame severe challenges and radically changed themselves and their fate. The collected stories about the oldest athletes prove that even a truly solid age is not an obstacle to movement. Age is not an obstacle when you want something. Try, and if it doesn't work out, try again. And again, and again...

Elderly people in Ukraine have the opportunity to show their sporting achievements by participating in the annual International Summer Senioriad Festival «Sports for All for Health». In 2024, the seventh Senioriad was held in Lutsk.

Keywords: *old age. physical activity, sport, training, achievement, motivation.*

Актуальність теми дослідження. Похилий вік – вважають критичним періодом у житті людини. Морфофункціональні зміни, які відбуваються в організмі людей похилого віку, призводять до зниження життєздатності. Як правило у цьому віці чимало людей має цілий «букет» хронічних захворювань внутрішніх органів. Крім того, після 60 років, більшість представників цієї вікової групи, мають проблеми з опорно-руховим апаратом: часто турбує біль у спині та суглобах, відчувається скутість та обмеженість рухів, через втрату кальцію кістки стають ламкими. Важко сьогодні знайти людину поважного віку, яка б не залежала від медикаментозної підтримки здоров'я [9].

До цього часто-густо додаються психологічні проблеми. Людина, яка все життя працювала та вела активне життя, виходить на пенсію, і почувається нікому не потрібною: на роботу ходити не треба, діти дорослі і мають своє життя... Опинившись в такій ситуації, багатьом людям дуже важко дати собі раду, не опустити руки, знайти новий сенс життя [9].

Проте, науковці стверджують, що **продовжити фізичне та психологічне відчуття молодості – дуже просто.** На щастя, є досить простий спосіб навіть у поважному віці покращити своє здоров'я, знову відчути радість та бажання жити. Для цього потрібно лише більше рухатися, почати займатися легкими фізичними вправами. Дослідження американських учених Університету Case Western Reserve, в якому брали участь біля 300 добровольців у віці 65-94 роки,

доводить, що **фізична активність значно покращує якість життя** [9].

До аналогічних висновків прийшли норвезькі дослідники. Спостерігаючи за людьми похилого віку, загальною кількістю 5700 осіб, вони встановили, що ті, хто приділяв фізичним навантаженням не менше 3-х годин на тиждень, жили, в середньому, на 5 років довше за своїх однолітків, які вели малорухливий спосіб життя.

Для того, щоб нормально функціонувати, нашому тілу потрібен рух, без цього організм швидко старіє. Тому, всім хто прагне якомога довше почуватись молодим – потрібно рухатись. Зокрема, Всесвітня Організація Охорони Здоров'я (ВООЗ) рекомендує **людям віком від 65-ти років 150 хвилин помірного фізичного навантаження на тиждень** з врахуванням щоденних домашніх справ (прибирання, миття посуду, робота на городі тощо) [9].

Багато хто з нас може пригадати одного чи кількох своїх знайомих похилого віку, які, завдяки постійним заняттям спортом та фізкультурою, зберегли хорошу фізичну форму, не страждають від депресій, а сил і бажання працювати мають, інколи, більше, ніж молодь.

Зазначене вище і детермінувало **мету дослідження**, а саме: висвітлити окремі специфічні аспекти фізичного розвитку та спортивних досягнень людей у похилому віці.

Методи дослідження: аналіз науково-теоретичних джерел з проблеми дослідження (аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, систематизація).

Результати досліджень. Аналіз теоретичних джерел зазначеної проблеми виявив, що на сьогодні є реальні історії, коли люди гідно долали суворі виклики й кардинально змінювали себе та свою долю. Наприклад, три американки, про яких піде мова, прожили різне життя, та попри все стали прикладом для багатьох людей світу. Іда Кілінг, Джулія Хокінс і Діана Фрідман – перші не лише за часом. Вони стали першими серед тих, хто наважився кинути виклик особистим проблемам і прожитим рокам (своєму віку). Можливо їх історії надихнуть когось із наших сучасників на позитивні зміни у власному житті [3].

Отже, **Іда Кілінг**, народилася 15 травня 1915 року у нью-йоркському Гарлемі, в багатодітній афроамериканській родині під час Першої світової. Батько Іди мав невеликий продуктовий

магазин. І деякий час йому вдавалося утримувати сім'ю та навчати сімох дітей. Але потім почалися роки Великої депресії, і вони втратили не тільки магазин, а й будинок. Щоб вижити, всі діти вирушили на заробітки. Іда у свої 14 років влаштувалася на швейну фабрику і заробляла 6 доларів на тиждень. Всю юність їй довелося виживати. А потім почалася Друга світова війна, з новими викликами й випробуваннями. Та життя продовжувалося [3].

У 1952 році вона втратила чоловіка і з того часу знов мала вирішувати всі проблеми сама. Через три роки в США почався рух за громадянські права афроамериканців. Іда не могла не приєднатися до цієї боротьби. Вона прагнула захистити майбутнє дітей. А далі була В'єтнамська війна, один із найбільших збройних конфліктів минулого століття. Вона торкнулася й сім'ї Іди Кілінг – обидва її сини були змушені воювати. І це був початок ще одного, можливо, найважчого періоду. Хлопці повернулися додому, та війна скалічила їх назавжди. Адже повернутися до нормального життя вони так і не змогли, хлопців згубили наркотики. Обоє синів Іди вбили, одного у 1978, а іншого у 1981 роках.

Довгий час Іда перебувала у глибокій депресії, зовсім байдужа до всього.

Здавалося, що нічого вже не зможе повернути її до життя. Проте молодша дочка Шеллі не збиралася здаватися. Одного разу дівчина просто купила матері пару бігових кросівок і вмовила її пробігти разом з нею. Мати вагалася, адже вона ніколи не робила цього. *«Просто спробуй. І пробіжи, скільки зможеш»*, – сказала дочка [3].

Так Іда вперше спробувала бігти. Тоді їй було 67 років. Пізніше вона згадувала, що було дуже важко. Але вона повернулася додому і вперше за довгий час відчула себе краще. *«Коли біжиш, весь час дивишся вперед і думаєш: «Я зроблю це!» Навіть якщо боляче, ти долаєш себе і розумієш, що все пройде, пройде і це. І справді минає!»* – зазначала бігунка-початківець [3].

З того часу вона не переставала бігати й долучилася до змагань у своїй віковій групі. За наступні 35 років Іда встановила світові рекорди на дистанціях 60 та 100 м у вікових категоріях 95-99 та 100+ років. Так завдяки випадковим обставинам Іда Кілінг не тільки знов відчула радість життя, а й стала знаменитою.

Про досягнення бігунки писали в газетах і знімали фільми, її запрошували на популярні телевізійні шоу. А дочка Шеллі залишалася незмінним тренером та натхненником своєї матері. Після кожного власного рекорду Іда Кілінг зазвичай обнімала доньку, а потім віджималася на фініші. Пізніше рекордсменка написала книгу про своє життя: «Ніщо не зможе зломити мене: гонка проти Часу». *«Якщо у вас з'явиться бажання, ви завжди знайдете шлях його реалізувати. Особисто я не хочу бути слабкою», – казала Іда [3].*

Іда Кілінг за допомогою своєї дочки не просто пододала ще один виклик. Так, вона повернулася до повноцінного життя й знов відчувала радість. Але вона ще й стала найяскравішим прикладом для інших. Тих, хто також не мав ні сил, ні бажань, ні жодної мети. Вона змогла довести, що вік – зовсім не перепона для будь-яких починань, що надають сил, енергії та оптимізму. Тендітна рекордсменка померла в серпні 2021 року. Їй було 106 років. Проте за Ідою бігли інші жінки, що спромоглися кинути виклик часу [3].

Зокрема, заслуговує на увагу **Джулія Хокінс**. Американка Джулія Хокінс захопилася Senior Games у 80 років, працюючи вчителькою після виходу на пенсію. Спочатку вона брала участь у велогонках і здобула дві золоті медалі. Але згодом закінчила кар'єру у цьому виді спорту, оскільки у її віковій категорії не залишилося суперників. Тоді вона вирішила спробувати себе на біговій доріжці. У змаганнях з бігу вона почала брати участь, коли їй виповнилося 100 років. У віці 101 рік Джулія встановила світовий рекорд, коли прибігла першою в забігу на 100 ярдів (92 метри). Час, встановлений нею – 36,62 секунди. І вона в подальшому не збиралась припиняти свої виступи на змаганнях [2; 3].

У 2017 році Джулія встановила світовий рекорд у віковій групі 100-104 роки, коли пробігла 100 метрів за 40,12 секунди. А в 2019-му пододала 100-метрову дистанцію за 46,07 секунди. При цьому американка розповідала, що вона не бігає щодня, але намагається залишатися активною і проходить близько півтора кілометри. У віці 105 років жінка пододала дистанцію за 1 хвилину та 2,95 секунди у штаті Луїзіана в 2021 році. *«Чим старшою ти стаєш, тим більше захоплень у тебе має бути... Залишатися активною – одне з моїх основних хобі», – розповідала спортсменка на фініші [3].*

Зараз Джулії 108 років. І її дивовижний приклад ілюструє, що вік – не більше ніж цифри. Хокінс, надихаючи людей своїми вчинками, демонструє, що навіть на глибокому етапі життя можна залишатися активними. Проте є рекорди, які Джулія вже не зможе собі повернути. Так трапилося зі світовим рекордом на стометрівці у віковій категорії 101-104 роки. Його вже побила інша спортсменка – Діана Фрідман [3].

Зауважимо, що **Діана Фрідман** з Клівленда штат Огайо є володаркою трьох світових рекордів для людей похилого віку. Вона почала бігати у 70 років. Її друзі скептично ставилися до такого захоплення й казали, що вона надто стара для спорту. Але Діана не звертала на них уваги та продовжувала тренування. А потім встановила кілька світових рекордів на Олімпійських іграх для літніх людей у віковій групі від 100 до 104 років [1; 3].

Вона показала всьому світу, що вік насправді – це лише цифра. Діана Фрідман покращила три світових рекорди на Олімпійських іграх в Мічигані 15 серпня 2021 року і офіційно є найшвидшою жінкою в світі старших за 100 років. Фрідман побила світові рекорди як на 100 метрів з результатом – 36,71 сек., так і на 200 метрів з результатом – 1.29,79, у віковій групі 100-104 роки (категорія W100). Вона також встановила рекорд США з метання списа в цій же віковій категорії. Крім того їй належить світовий рекорд на дистанції 400 метрів з результатом 3.21,00 в категорії W95. На стометрівці Діана Фрідман покращила попередній результат, встановлений Джулією Хокінс, про яка згадувалось вище, майже на 3 сек. [1; 3].

З вищенаведених прикладів складається враження, що фізично активніші в похилому віці є тільки жінки, Проте нами виявлено й дописи в яких відображено також представників чоловічої статі. Зокрема, в травні 2024 р. в США відбувся Flying Pig Marathon. На старт дистанції-супутника на 1 милі вийшов 102 річний бігун з Цінцінаті **Майк Фремонт**. Фінішувати 1,6 км спортсмену вдалося за 24 хвилини 5 секунд. Майк каже, що в наступному 2025 році покращить цей результат. Досить цікавим є те, що система хронометражу не передбачала таку вікову категорію, тому вона визначила бігуна в категорії від 1 до 10 років [6].

Іншим прикладом є **Сай Перліс** – важкоатлет, який встановив світовий рекорд в жимі лежачи у віці 91 рік (зараз йому 95). А захопився залізом Сай у віці 60 років. Починав з

маленької ваги і з часом дійшов до позначки в 84,9 кг, встановивши таким чином світовий рекорд. Примітно те, що Сай повинен був «обігнати» попереднього рекордсмена. Перліс не просто накинув трохи ваги, а збільшив її на 22 кг. Сай тренується 5 разів на тиждень, спираючись не тільки на важкоатлетичні вправи, а й виконуючи цілий комплекс спрямований на зміцнення серцево-судинної системи [2].

Задля наочнішого висвітлення теми зазначимо, що люди старшого віку з усього світу збираються на змагання з багатьох видів спорту, які проходять під заступництвом Міжнародної асоціації ветеранів спорту. Серед учасників є і наші співвітчизники. Зокрема зауважимо, що 21 серпня 2021 р. у Луцьку на стадіоні імені Віктора Завацького стартував вже V-й фестиваль літньої Сеньйоріади «Спорт для всіх заради здоров'я», що його організовує Центр освіти «Університет третього віку». Активну участь у ньому взяли люди поважного віку від 50 років. До участі у змаганнях зголосилося 24 команди. Тоді змагалися спортсмени не лише з України, а й з-за кордону, зокрема з Литви та Польщі [7].

Учасники Сеньйоріади змагалися в таких видах, як біг на 60 метрів, біг на 500 метрів, велогонка «Крос кантрі», спортивне орієнтування, штовхання ядра, дартс, шахи, шашки, теніс, спортивний бридж, веслування на байдарках, стрільба з гвинтівки. Крім того, активно брали участь в інтелектуальному конкурсі «Ігри наймудріших», у конкурсах «Універсальний спортсмен», «Універсальний силач», «В ціль», «Попелюшка», «Тримай баланс».

Як приклад, лучанка **Марія Маліновська** змагалася у бігу на 500 метрів. Цього разу в її віковій категорії 70+ у цьому виді змагань суперниць не виявилось, тож дистанцію вона долала разом із чоловіками. І обійшла усіх! *«Мені 75 років. Але на місці сидіти не звикла і не збираюся, – усміхається активна жінка. – Уже три роки я є учасницею клубу «Неспокійні серця». Неймовірно люблю танці та спорт. Маю вже дві золоті медалі Сеньйоріади з бігу на 500 метрів. Мій внук – футболіст. От я його водила сюди на тренування, й поки він займався, я собі бігала»* [7].

82-річний **Олександр Онищенко** теж цього разу біг дистанцію в 500 метрів і став другим. «Загалом, я не спортсмен, а будівельник, – розповідає. – Серйозно захоплювався спортом, ще як служив три з половиною роки в армії. А працював на будівництві багатьох шкіл у Луцьку, зводив школу в Затурцях,

Торчині, а ще – меланжевий завод, млин на Гнідаві, чимало міських будинків». Пан Олександр додає: до змагань серйозно готувався, аби показати достойний результат [7].

Наведені приклади показують, що ці молоді душею люди вкотре доводять, що роки активності не завада, а цифри в паспорті – всього лишень цифри, а тому бути енергійними, життєрадісними та здоровими можна в будь-якому віці.

До того ж, 21 серпня 2024 р. у тому ж Луцьку, на тому ж стадіоні, стартував вже VII Міжнародний фестиваль літньої Сеньйоріади «Спорт для всіх заради здоров'я». Він тривав два дні. На змагання до Луцька приїхали 20 команд з різних міст України. Вік учасників – за 50 років. Учасники Сеньйоріади змагалися з 11 видів спорту. Основними його активностями були легка атлетика (біг на 60 м., 500 м.), дартс, штовхання ядра, «Універсальний силач», «Універсальний спортсмен», настільний теніс, шахи та шашки, велофігурка. Для гостей також були передбачені творчі та інтелектуальні конкурси [8].

Віцепрезидент Університету третього віку у Польщі, Богдан Радко, на відкритті, зазначеної Сеньйоріади, наголосив, що окрім Луцька спортивна Сеньйоріада також відбувається у польському місті Лази. *«В нас буде вже 16-та олімпіада у вересні. Чому щороку олімпіада – бо сеньйори не мають часу чекати 4 роки. Що мені подобається – це атмосфера. Як бачу цих людей, з яким вони ентузіазмом до цього підходять та організація. Ми привезли до Луцька олімпійський вогонь»* [4].

Щодо глибшого аналізу зазначеної теми, нашу увагу також привернули емпіричні дослідження 2024 року з визначення мотивації до занять різними видами рухової активності людей похилого віку в Україні та Польщі. Зокрема, у дослідженні наголошується, що основними мотивами є поліпшення стану здоров'я, спілкування з друзями та підтримання фізичної форми. Крім того встановлено, що в Польщі найпоширенішими видами рухової активності серед людей зазначеного віку є плавання, скандинавська ходьба, оздоровчий туризм та їзда на велосипеді; в Україні перевагу надають аналогічним видам рухової діяльності окрім їзди на велосипеді, що пов'язано з недостатньо розвинутою інфраструктурою та технічним забезпеченням в Україні (відсутність розмітки на тротуарах для їзди на велосипеді, брак велодоріжок у паркових зонах в містах проживання та наявності сучасного велосипедного обладнання тощо) [5].

Висновок. Зібрані історії найстаріших спортсменів доводять, що навіть справді солідний вік – не перепона для руху. Вік не перепона, коли ти чогось хочеш. Спробуй, а якщо не вийде, спробуй ще. І ще, і ще...

Фізичні вправи та спорт найкраще сприяють профілактиці розладів настрою та депресії у літніх людей. На жаль, більшість людей похилого віку не знають про це і не піклуються про належну фізичну активність. Взагалі, доведено, що, почавши займатися навіть в похилому віці, люди можуть значно покращити своє самопочуття, знизити ризик серцево-судинних захворювань та зміцнити імунітет. Будьте оптимістом. Навчіться отримувати задоволення від занять фізкультурою. Живіть в гармонії з собою і навколишнім світом. Любіть себе і оточуючих.

Список літератури.

1. Вона Діана Фрідман, 100 років, є володаркою трьох світових рекордів для людей похилого віку. URL: <https://www.instagram.com/p/C6q5rVMo9SU/> (дата звернення: 03.01.2025).

2. Незважаючи на їх вік – вони молоді душею та у відмінній спортивній формі. URL: https://sportsvit.com.ua/uk/news/nesmotra-na-ih-vozzrast-oni-molody-dusei-i-v-otlicnoi-sportivnoi-forme?srsId=AfmBOorCZgYrZOqZ4dSpdFP93k1M04VszkBtspu2JUI-8nY8l1h_YTF1 (дата звернення: 07.01.2025).

3. Перші: неймовірні історії трьох американок, що виграли змагання з часом. URL: <https://womo.ua/pershi-neymovirni-istoriyi-troh-amerikanok-shho-vigrali-zmagannya-z-chasom/> (дата звернення: 02.01.2025).

4. Понад 200 учасників приїхали до Луцька на VII Міжнародний фестиваль літньої Сеньйоріади. URL: <https://suspilne.media/lutsk/818419-ponad-200-ucasnikiv-priihali-do-lucka-na-vii-miznarodnij-festival-litnoi-senjiariadi/>.

5. Скалій О., Мулик К., Горбенко О., Скалій Т., & Абдула Н. Виявлення мотивації людей похилого віку до занять різними видами рухової активності. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Кам'янець-Подільський, 2024. (29(2). С. 91-97.

6. 102-річний Майк Фремонт біжить мілью! URL: <https://www.instagram.com/marathonecjournal/p/C6oGaN8OZcT/?next=%2Ffalerephilippe%2F&hl=da> (дата звернення: 03.01.2025).

7. Ті, кого боїться старість: у Луцьку змагалися спортсмени поважного віку. URL: <https://www.volynnews.com/news/sport/ti-ko-ho-boyitsia-starist-u-lutsku-zmahalysia-sportsmeny-povazhnoho-vi/>. (дата звернення: 07.01.2025).

8. У Луцьку стартував VII Міжнародний фестиваль літньої Сеньйоріади «Спорт для всіх заради здоров'я». URL: <https://www.lutskrada.gov.ua/publications/u-lutsku-startuvav-vii-mizhnarodnyi-festyval-litnoi-senioriad-y-sport-dlia-vsikh-zarady-zdorov-ia> (дата звернення: 08.01.2025).

9. Фізична активність людей похилого віку. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/3304-fizichna-aktivnist-lyudey-pohilogo-viku/> (дата звернення: 05.01.2025).

Скрипченко І.Т. <https://orcid.org/0000-0001-5895-3099>

ВІРТУАЛЬНИЙ СЕЙЛІНГ: СВІТОВІ ТРЕНДИ, УКРАЇНСЬКІ РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

Херсонський державний аграрно-економічний університет

Annotation. *E-sports is becoming increasingly popular in the world and there is a tendency to include it in the Olympic Games program. At the forefront of this movement is sailing, where Virtual Regatta has been developed in a close partnership between computer developers and World Sailing. Esailing is also one of the eSports disciplines selected by the International Olympic Committee for Olympics Esports Weeks (OEW) and Olympics Virtual Series (OVS). The eSailing World Championship and eSailing Team World Championship are held annually on an ongoing basis, and in 2024 the 37th Louis Vuitton America's Cup with AC Sailing and the first ever AC eSports Championship will be added to eSports.*

Today, Ukrainian e-sportsmen in sailing "Miracle" took part in the World Championship (ESWC), where they took 18th place in the ranking of the 100 best players from 36 countries.