

Олександр Хома <https://orcid.org/0000-0002-9578-6522>

Ірина Ангелюк <https://orcid.org/0000-0002-1517-5618>

Галина Лаврін <https://orcid.org/0000-0001-6750-8421>

Наталія Осін <https://orcid.org/0000-0002-1114-9092>

АКТИВНІ ПАРКИ, ЯК МОДЕЛЬ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В ГРОМАДІ: КОНЦЕПТ, ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПЕРШІ РЕЗУЛЬТАТИ ВПРОВАДЖЕННЯ (НА ПРИКЛАДІ ТЕРНОПОЛЯ)

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Анотація. Мета статті — проаналізувати соціальний проєкт «Активні парки», як інструмент підвищення фізичної активності населення в публічних просторах, окреслити організаційні засади, відповідність сучасним рекомендаціям щодо рухової активності для людей похилого віку та представити кейс впровадження у м. Тернополі із залученням «Клубу активного довголіття». Методи: аналіз нормативно-правових документів і програмних матеріалів проєкту; огляд доказової бази щодо користі ритмічних/танцювальних занять для людей 65+; описово-аналітичний кейс локальної практики. Результати: «Активні парки» — державна ініціатива, що з 2021 року створює доступні локації та події для занять у громадах і відповідає міжнародним рекомендаціям щодо активності осіб віком 65+ (аеробні, силові й вправи на рівновагу). Танцювально-ритмічні формати, що застосовуються в Тернополі, потенційно покращують рівновагу, мобільність, витривалість і когнітивні функції, а також сприяють соціальній взаємодії. Висновки: проєкт має високий потенціал масштабування та подальшої оцінки ефективності за стандартизованими показниками функціональної спроможності та якості життя.

Об’єкт дослідження – соціальний проєкт «Активні парки».

Предмет дослідження – особливості організації та впровадження проєкту «Активні парки» для людей похилого віку (на прикладі м. Тернополя).

Ключові слова: масовий спорт, активні парки, люди похилого віку, танцювальні вправи, рівновага, активне довголіття.

Вступ

Недостатня рухова активність залишається вагомим викликом громадському здоров’ю, особливо у віці 65+. Актуальні міжнародні рекомендації наголошують: старші дорослі

мають щотижня накопичувати 150–300 хвилин помірної аеробної активності (або 75–150 хв інтенсивної), виконувати вправи на зміцнення м'язів щонайменше двічі на тиждень і доповнювати програму тренуваннями на рівновагу та координацію, аби знизити ризик падінь та підтримати автономність у повсякденні [1,2,3].

На цьому тлі ініціатива «Активні парки – локації здорової України» створює інклюзивні умови для безоплатних або доступних занять на свіжому повітрі, інтегруючи фізичну активність у буденне життя громад. Проєкт запущено у 2021 році під егідою Міністерства молоді та спорту України в межах програми Президента «Здорова Україна». Його мета — систематичні тренувальні сесії для розвитку витривалості, сили, спритності, координації, гнучкості та швидкості у різних груп населення [4,5].

Нормативно-програмні засади проєкту «Активні парки» та методологія опису кейсу

Правову рамку задає Постанова Кабінету Міністрів України № 326 від 07.04.2021 р., якою затверджено Положення про соціальний проєкт «Активні парки – локації здорової України». Документ визначає організацію та порядок проведення заходів, моніторинг реалізації й звітування Міністерства молоді та спорту. Законодавство України [4].

Окремі програмні матеріали підкреслюють безбар'єрність, орієнтацію на широке коло стейкгольдерів (внутрішньо переміщені особи, ветерани, люди з інвалідністю, сім'ї військовослужбовців тощо) і потребу відновлення активності громад у воєнний час [6].

Теоретичне підґрунтя: активність 65+ і танцювально-ритмічні формати занять.

Доказова база підтверджує, що у старших дорослих регулярні «ритмічні» заняття (танцювальні/музично-рухові) асоціюються з покращенням балансу, сили, витривалості, гнучкості та функціональної спроможності; також фіксуються позитивні зрушення у когнітивних функціях і настрої, зниження тривожності, а в окремих програмах — зменшення ризику падінь. Метааналізи і систематичні огляди відзначають безпечність і доцільність таких втручань для щоденного використання [7,8].

Зіставлення цих висновків із рекомендаціями ВООЗ підкреслює, що танцювальні комплекси одночасно забезпечують аеробне навантаження, вправи на зміцнення м'язів опорно-рухового апарату і тренування рівноваги/координації — тобто відповідають структурі «оптимального тижня» для осіб 65+ [2].

Дизайн: описово-аналітичний кейс локальної практики «Активних парків» у м. Тернополі з фокусом на групах людей похилого віку, що займаються у форматі «Клубу активного довголіття» під координацією тренера (координатора локації), доктора філософії, доцента кафедри фізичного виховання та реабілітації Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка Олександра Хоми.

Джерела: програмні документи, щотижневі плани занять, фотофіксація вправ, журнали відвідуваності, конспекти тренувань; зіставлення змісту занять із міжнародними рекомендаціями та даними доказової бази.

Організація занять у Тернополі: структура, зміст, безпека

Формат і частота. Заняття тривають 45–60 хв, 3 рази на тиждень, на відкритій локації «Активних парків» у доступному для людей похилого віку міському просторі. Структура кожного заняття:

- Розминка (8–10 хв): мобілізація суглобів, динамічна гнучкість, дихальні вправи.
- Основна частина (25–35 хв): ритмічно-танцювальні модулі під музику (низько- та середньоударні ритмічні кроки, елементи аеробіки), силові вправи з масою тіла/еластичними стрічками, вправи на рівновагу (статичні й динамічні пози, координаційні комбінації).
- Заминка (7–10 хв): дихальні/релаксаційні техніки, статичні розтягнення основних груп м'язів.

Принципи безпеки і доступності.

- індивідуальна регуляція інтенсивності;
- мультиваріанти вправ: опора на стілець/перила, ширша база підтримки, сповільнений темп;
- виключення стрибкових і різких ротаційних елементів;
- контроль гідратації та температурного режиму;
- комунікаційні підказки з чіткою демоверсією руху «без музики → з музикою».

Приклади модулів.

- «Ритмічна ходьба» (8–10 хв): базові кроки (марш, приставні кроки, схресний крок), легкі повороти 90°, складно координаційні рухи 4×8 тактів.
- Силовий блок (10 хв): сидячи/стоячи — присідання до лавки, відведення стегна з опорою, розгинання гомілки з еластичною стрічкою, стиск/розкриття еспандера для м'язів плечового поясу.
- Баланс і координація (5–8 хв): стійка, крок-стоп із зоровою фіксацією на мітці, «фігури» руками під музику для подвійного завдання (motor-cognitive).

Соціальна складова. Після завершення — 5–10 хв короткої взаємодії: обмін самопочуттям, мікропросвіта (самоконтроль пульсу, сигнали перенавантаження, «домашнє завдання» — 10-хвилинні прогулянки щодня).

Відповідність рекомендаціям ВООЗ і доказовості

Описаний формат покриває всі три обов'язкові компоненти для 65+:

- Аеробний компонент — ритмічні кроки 25–30 хв/сесія;
 - Силовий компонент — вправи з масою тіла/еластиком 2×тиждень;
 - Баланс/координація — спеціальні вправи 3–4 блоки/тиждень;
- що відповідає рекомендаціям ВООЗ щодо структури тижневого навантаження [2,3].

Танцювально-ритмічні підходи, інтегровані в «Активні парки», мають підтверджену ефективність: метааналізи та огляди вказують на покращення сили, балансу, гнучкості, функціональної витривалості та когнітивних показників у старших дорослих, а також на профілактичний ефект щодо падінь [1].

Описові результати впровадження (кейс Тернополя)

Учасники і залучення. Групи «Клубу активного довголіття» формуються відкритим набором через комунікацію локації «Активні парки / Тернопіль», соціальні мережі та партнерів (університети третього віку, терцентри). Учасники — переважно 60–75 років, з різним попереднім досвідом рухової активності. Для новачків передбачаються адаптовані варіанти вправ і короткі інструктажі.

Послідовність опанування.

- 1–2-й тиждень: знайомство, навчання базових ритмічних кроків, самооцінка навантаження;
- 3–4-й тиждень: ускладнення координаційних комбінацій, введення «подвійних завдань»;
- 5-й тиждень і далі: варіативність темпу, інтервальні структури 3–4×(3 хв робота / 2 хв відновлення), силові «суперсети».

Суб'єктивні спостереження тренера-координатора.

- із 3–4-го тижня зменшується кількість зупинок для відновлення дихання у більшості учасників;
- покращується контроль постави і ширина бази опори під час вправ на баланс;
- підвищується готовність виконувати «ритм із поворотами» і комбінації з перехресними рухами верх/низ (ознак «застигання» при зміні напрямку стає менше);

- зростає соціальна згуртованість групи (взаємодопомога, ініціатива щодо спільних прогулянок).

Приклади адаптацій. Для осіб із болями в колінах — присідання до лавки з обмеженим діапазоном; для запаморочень — уникання швидких поворотів, використання фіксованої візуальної мітки; для невпевненості в рівновазі — тандем-позиції поруч із опорою.

Обговорення та практичні рекомендації для організаторів локацій

Комплементарність із міським простором. «Активні парки» переводять фізичну активність у місця щоденного перебування людей (сквери, парки, двори, спортивні зали), зменшуючи бар'єри «транспорт—час—вартість» і створюючи «точки зустрічі» для соціальної взаємодії людей похилого віку. Офіційні матеріали Міністерства підкреслюють масовість та інклюзивність підходу, що важливо в умовах війни та внутрішнього переміщення населення [5,6].

Ми обрали для занять ритм та музику адже, танцювально-ритмічні формати забезпечують мотиваційний компонент (приємність, емоційний підйом), одночасно тренуючи кардіореспіраторну систему, силу й рівновагу; дослідження демонструють додаткові плюси для когніції та настрою. Для людей 65+ це унікальна «триєдина» модель: аеробіка + сила + баланс у соціальному середовищі [2].

План тижня 65+: 2–3 групові сесії (45–60 хв) + щоденні самостійні прогулянки 10–30 хв; щонайменше 2 силові блоки/тиждень; баланс — 10–15 хв у кожній сесії. Музика і темп: 90–120 bpm для базових кроків; поступове ускладнення координації (не темпу). Безпека: принцип «lowest risk / highest adherence» — прості ритмічні кроки, чіткі візуальні підказки, опори; контроль теплового навантаження. Індивідуалізація: модифікації для артралгій колін/стегон, постуральної нестабільності, гіпертензії (повільні підйоми/спуски). Соціальна складова: 5–10 хв «community time» наприкінці + мікроосвіта (самоконтроль, домашні завдання).

Висновки

«Активні парки» — релевантна сучасним викликам модель, що інтегрує фізичну активність у рутину міського життя, роблячи її доступною для людей похилого віку. Танцювально-ритмічні заняття у форматі «Клубу активного довголіття» демонструють високу прийнятність і очевидні функціональні/соціальні вигоди, узгоджуючись із рекомендаціями ВООЗ. Наступним кроком має стати впровадження стандартизованої оцінки ефективності на місцевих локаціях (у тому числі

Тернопіль), що дозволить масштабувати найрезультативніші практики і приймати управлінські рішення на підставі даних.

Список літератури.

1. World Health Organization. 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. (Рекомендації для дорослих 65+: аеробна активність, сила, баланс). PMC (<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9219310>)

2. WHO Regional Office for Europe. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour: key messages (older adults 65+ — баланс і координація). Всесвітня організація охорони здоров'я (<https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789240014886>)

3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Physical Activity Guidelines for Older Adults (узагальнення тижневої норми й компонентів). CDC (<https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/older-adults.html>)

4. Постанова КМУ № 326 від 07.04.2021 р. «Про затвердження Положення про соціальний проект "Активні парки – локації здорової України"». Законодавство України (<https://zakon.rada.gov.ua/go/326-2021-%D0%BF>)

5. Міністерство молоді та спорту України. Соціальний проект «Активні парки – локації здорової України» (новина/опис, 20.07.2023). [mms.gov.ua](https://mms.gov.ua/news/sotsialnyi-proekt-aktyvni-parky-lokatsii-zdorovoi-ukrainy) (<https://mms.gov.ua/news/sotsialnyi-proekt-aktyvni-parky-lokatsii-zdorovoi-ukrainy>)

6. Міністерство молоді та спорту України. Положення/презентаційні матеріали проекту «Активні парки: локації безбар'єрного дозвілля» (цільові групи, виклики). Мінрегіон України+2Мінрегіон України+2 (<https://mindev.gov.ua/storage/app/sites/1/uploaded-files/flagm-proekt-minmolodisportu.pdf>)

7. Kim, S. et al. A Meta-Analysis of the Effects of Dance Programs on Physical Function in Healthy Older Adults. Healthcare (2022). (Покращення сили, балансу, гнучкості). PMC (<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9535373>)

8. Hwang, P. W.-N., Braun, K. L. The effectiveness of dance interventions to improve older adults' health: a systematic review. Alternative Therapies in Health and Medicine (2015). (<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5491389>)

9. Scally, B., et al. The effect of dance on physical health and cognition in older adults: a review. International Journal of Sport and Exercise Psychology (2022). TandF Online (<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17533015.2022.2093929>)