

СУЧАСНІ МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

Гакман Анна Вікторівна,

докторка наук з фізичного виховання і спорту, професорка,
професорка кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
ORCID ID: 0000-0002-7485-0062
ResearcherID: D-2043-2016
Scopus Author ID: 57193360110

Руденко Анна Миколаївна,

кандидатка наук з фізичного виховання і спорту,
старша викладачка кафедри терапії та реабілітації
Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-5428-6305
Scopus Author ID: 57365970600

Дудко Михайло Валерійович,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання
Київського національного економічного університету імені В.Гетьмана
ORCID ID: 0000-0002-3955-4743
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57200179818>

Ковтун Ольга Олексіївна,

старша викладачка кафедри фізичного виховання
Київського національного економічного університету імені В.Гетьмана
ORCID ID: 0009-0008-8956-0878

Мета дослідження полягає в ретельному вивченні, систематизації та обґрунтуванні організаційних і методологічних принципів оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку. Для досягнення мети ми застосовували різноманітні теоретичні методи дослідження. Серед них використовували теоретичний аналіз спеціалізованої науково-методичної літератури, документальних матеріалів, абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, компаративний аналіз, теоретичне прогнозування, концептуальне моделювання, індуктивний і дедуктивний методи, метод синтезу, а також метод систематизації. Стаття висвітлює передумови впровадження оздоровчо-рекреаційної фізичної активності серед осіб похилого віку в Україні. Автори вказують, що цей вид діяльності може бути ключовим інструментом для привертання цільової аудиторії до регулярних оздоровчих занять. Демографічні передумови пов'язані з очікуваним зростанням кількості осіб старшого віку в Україні до 2035 року. Соціальні, психологічні, особистісні, біологічні, інформаційні й економічні аспекти визначені як фактори, що впливають на інтерес осіб похилого віку до фізичної активності. Дослідження акцентує увагу на необхідності розроблення концепції залучення людей похилого віку до рухової активності, базованої на наукових потребах і стратегічних пріоритетах. Зокрема, ураховуються проблеми самотності, втрати інтересів, економічні труднощі й низький рівень поінформованості старшого населення України. У статті розглядають організаційні аспекти оздоровчо-рекреаційної рухової активності для людей похилого віку, зосереджуючись на комплексному підході до поліпшення фізичного та психічного благополуччя цільової аудиторії. Індивідуалізація програм, використання сучасних технологій, таких як сенсорні пристрої та мобільні додатки, і підтримка групових занять сприяють успішному залученню таких осіб до активного способу життя. Значення різного методологічного підґрунтя для розроблення концепції управління оздоровчо-рекреаційною руховою активністю також указується. Дослідження підкреслює практичний внесок у підвищення якості життя старшого населення та сприяє формуванню стратегій для ефективного розвитку активного старіння.

Ключові слова: рухова активність, похилий вік, методологія.

Hakman Anna, Rudenko Anna, Dudko Mykhailo, Kovtun Olga. Contemporary methodological foundations of health-recreational physical activity for elderly individuals

The aim of this research is to thoroughly study, systematize, and justify the organizational and methodological principles of health-recreational physical activity for elderly individuals. To achieve this goal, various theoretical research methods were applied, including theoretical analysis of specialized scientific and methodological literature, documentary materials, abstraction, logical-theoretical analysis, comparative analysis, theoretical forecasting, conceptual modeling, inductive and deductive methods, synthesis method, and systematic organization method.

The article highlights the prerequisites for the implementation of health-recreational physical activity among the elderly in Ukraine. The authors point out that this type of activity can be a key instrument for attracting the target audience to regular health-promoting sessions. Demographic prerequisites are associated with the expected increase in the number of elderly individuals in Ukraine by 2035. Social, psychological, personal, biological, informational, and economic aspects are identified as factors influencing the interest of the elderly in physical activity.

The research emphasizes the need to develop a concept for engaging elderly people in physical activity based on scientific needs and strategic priorities. Issues such as loneliness, loss of interests, economic difficulties, and low awareness among the elderly population of Ukraine are taken into account. The article discusses organizational aspects of health-recreational physical activity for the elderly, focusing on a comprehensive approach to improving the physical and mental well-being of the target audience. Individualized programs, the use of modern technologies such as sensory devices and mobile applications, and support for group activities contribute to the successful involvement of such individuals in an active lifestyle.

The importance of various methodological foundations for developing a concept for managing health-recreational physical activity is also emphasized. The research highlights the practical contribution to improving the quality of life for the elderly population and contributes to the formation of strategies for effective development of active aging.

Key words: physical activity, elderly, methodology.

Вступ. Сьогодні можна спостерігати тривожну тенденцію щодо зростання кількості осіб похилого віку, й Україна вже входить до 30 «найстаріших» країн світу. За рейтингом старіння, що визначається часткою населення старшого за 65 років, Україна посідала 11 місце у світі, а прогнозується, що до 2025 року вона підніметься на 9-те місце. Згідно з національним демографічним прогнозом, до 2025 року частка осіб віком від 60 років становитиме 25%, а до 2030 року – понад 26% [6]. Це свідчить про те, що Україна залишатиметься однією з «найстаріших» країн світу, проте на державному рівні недостатньо приділяється уваги цій проблемі.

Люди похилого віку часто виходять за межі суспільних процесів, адаптація до змін у динаміці суспільства в такому віці є особливо складною. Ці люди потребують підтримки та профілактичних заходів для збереження здоров'я й активності. Активне старіння, визначене ВООЗ як «процес оптимізації можливостей для забезпечення здоров'я, участі в житті суспільства й захищеності людини з метою поліпшення якості її життя в ході старіння», дає змогу людям реалізовувати свій потенціал протягом усього життя й брати участь у суспільному житті, забезпечуючи належний захист, безпеку та догляд, коли це необхідно [10].

Контекст старіння та його значення формуються різними факторами. З одного боку, біологічні передумови частково визначають стан здоров'я протягом життя й під час старості. З іншого боку, соціальні обставини та спосіб життя є значущими факторами, що впливають на здоров'я і благополуччя [9].

Експерти вважають, що реформи, що проводяться в Україні протягом останніх 10 років з метою залучення різних груп населення, особливо людей похилого віку, до фізичної активності для оздоровлення й відпочинку, виявляють недоліки в системності та послідовності. Ці реформи мають фрагментарний характер, що значною мірою пов'язано з відсутністю стратегічного планування, а також існуванням значущих прогалин у нормативно-правовому забезпеченні й інших аспектах. У зв'язку з цим виникла необхідність розроблення концепції залучення людей похилого віку до фізичної активності для оздоровлення та відпочинку.

Мета дослідження – вивчити, систематизувати й обґрунтувати теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку.

Матеріали та методи. Для досягнення мети дослідження використовували теоретичні методи дослідження. Методи дослідження включають теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, документальних матеріалів, абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, компаративний аналіз, теоретичне прогнозування, концептуальне моделювання, індуктивний і дедуктивний методи, метод синтезу, а також метод систематизації.

Результати. Ураховуючи велику популярність оздоровчо-рекреаційної фізичної активності в усьому світі, ми розглядали передумови впровадження цього виду діяльності в Україні як основний інструмент залучення осіб похилого віку до регулярних оздоровчих занять. Опираючись на дані науково-методичної літератури в аналітичних дослідженнях, вивченні передового вітчизняного та міжнародного досвіду, а також на думку експертів, ми виокремили основні передумови залучення осіб похилого віку до оздоровчо-рекреаційної фізичної активності, серед яких виділяються демографічні, соціальні, психологічні, особистісні, біологічні, інформаційні й економічні аспекти.

Демографічні передумови пов'язані з тенденцією до збільшення кількості осіб похилого віку. За прогнозами ООН, до 2025 року населення світу зросте втричі порівняно з 1950 роком, а кількість людей літнього віку зросте в 6 разів, при тому що кількість людей старше за 80 років збільшиться в 10 разів. Очікується, що до 2035 року особи віком старше за 65 років становитимуть чверть населення України [3]. В Україні водночас спостерігається коротший період активного та продуктивного життя, а жінки переважають у структурі населення. Оцінювання рівня старіння жінок і чоловіків в Україні й порівняння з еталонними європейськими країнами, ураховуючи очікувану тривалість життя в похилому віці, виявило, що Україна вирізняється підвищеною часткою старшого населення, особливо серед жінок [13]. Гарний стан здоров'я та довге життя в похилому віці є ключовою ознакою високого рівня життя літніх осіб. Очікувана тривалість життя українських жінок і чоловіків після досягнення 65 років залиша-

ється на 5–6,5 років меншою, ніж у розвинених європейських країнах [5]. Різниця в тривалості життя для цього віку за статтю протягом останнього десятиріччя становила 3,6–3,9 року «на користь» жінок, що загалом відповідає такій самій динаміці, яку спостерігають в інших європейських країнах [5]. Незважаючи на позитивні тенденції в тривалості життя в похилому віці, досягнення України в гарантуванні довголіття жінок і чоловіків порівняно з іншими європейськими країнами виглядає досить скромним. Проблема зменшення смертності в «ранньому пенсійному» віці залишається актуальною в Україні.

Соціальні передумови включають низьку якість життя й обмежений рівень добробуту серед осіб похилого віку. Виникає соціальна дискримінація, що породжується соціальною стереотипізацією, зокрема ейджизмом та ескапізмом. Також відбувається зміна ролей і статусів осіб похилого віку, що призводить до зниження рівня матеріального забезпечення [7].

Психологічні передумови охоплюють почуття самотності, відсутність спілкування й невіддану увагу від близьких. Також відзначається неможливість вести звичний спосіб життя, звуження кола інтересів і потреб, а також орієнтація в минуле. Психологічні аспекти включають підвищену психологічну стомленість, сповільненість сприйняття й реакцій, погіршену пам'ять і слабшу мотивацію діяльності, а також помітні зміни в емоційній сфері [11].

Особистісні передумови характеризуються низькою руховою активністю й несуттєвим станом здоров'я. В осіб похилого віку накопичуються хронічні захворювання, які тенденційно прогресують і призводять до інвалідизації. Рівень захворюваності серед літніх людей удвічі вищий, ніж у молодших вікових групах [2].

Економічні передумови включають монетарну й деприваційну бідність осіб похилого віку, їх недостатню матеріальну забезпеченість у період після закінчення трудової діяльності [10].

Інформаційні передумови охоплюють низький рівень інформованості в питаннях здорового способу життя, рухової активності й санітарної грамотності серед осіб похилого віку. Обстеження показало низький інтерес літніх людей щодо отримання нових знань через програми навчання для літніх осіб [3].

Ураховуючи складність і різноманітність наведених передумов, які вимагають підвищення тривалості та якості життя літнього населення, вважаємо за доцільне розроблення й запровадження концепції залучення осіб похилого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Ця концепція має ґрунтуватися на науково обґрунтованих потребах, визначених стратегічних пріоритетах і враховувати позитивний внутрішній і міжнародний досвід.

Сучасні організаційні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності для осіб похилого віку визначаються комплексним підходом, спрямованим на поліпшення фізичного та психічного благополуччя цільової аудиторії. Одним із ключових складників є індивідуалізація програм, яка враховує різні рівні фізичної актив-

ності, стан здоров'я та індивідуальні потреби кожного учасника.

Організації вдосконалюють свої підходи, запроваджуючи сучасні технології в контексті тренувань і моніторингу. Використання сенсорних пристроїв і мобільних додатків дає змогу не лише визначати фізичну активність, а й адаптувати програми для оптимальних результатів [9]. Також важливо давати можливості для самостійного контролю та взаємодії з програмами, що підвищує мотивацію та відчуття власного контролю.

Групові заняття залишаються актуальними, оскільки вони сприяють соціальній взаємодії та підтримці. Важливо створювати дружбу і спільноту, що допомагає учасникам відчувати себе частиною цільової групи та стимулює регулярну участь у програмах [12].

Узагальнюючи, сучасні організаційні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності для похилого віку враховують індивідуальність, використовують технології й дають можливості для соціальної взаємодії.

У дослідженні використовували положення доктрини «перспективного віку», теорії вікової стратифікації, структурної залежності й інші методологічні підґрунтя. Концептуальною основою для розроблення концепції слугувало розуміння старіння населення як закономірного глобального процесу, який впливає на розвиток людства у XXI столітті та створює нові виклики для соціального й економічного прогресу.

Під час створення концепції управління оздоровчо-рекреаційною руховою активністю осіб похилого віку ми враховували концептуальні підходи. Основу концепції становить синтез різних підходів. Перша група включає підходи, які визначають філософську та змістову сторону концепції, такі як: діалектичний, особистісний, аксіологічний і діяльнісний. Друга група стосується підходів, які визначають процесуальні аспекти побудови, такі як: функціоналістський, конфліктологічний і феноменологічний підходи. Досліджуючи концептуальні підходи до оздоровчо-рекреаційної діяльності, ми виходили з концепції єдності біологічного й соціального. Третя група включала системний підхід, який успішно апробований у попередніх дослідженнях [1; 2; 11; 12].

Діалектичний підхід базується на філософському методі дослідження природи й суспільства, що дає змогу зрозуміти складний шлях становлення об'єктивної істини та зв'язок елементів абсолютного й відносного на кожному етапі розвитку науки. Особистісний підхід акцентує увагу на оволодінні знаннями, вміннями та навичками рекреаційної культури, а також розвитку особистісного потенціалу у сфері дозвілля. Аксіологічний підхід формує рекреаційну культуру через систему цінностей, визначаючи ціннісне ставлення населення до здоров'я та регулюючи мотиваційно-потребову сферу [12].

Діяльнісний підхід нерозривно пов'язаний із попередніми, визначаючи спрямованість на організацію оздоровчо-рекреаційної діяльності. Лише через особисту діяльність і власний досвід людина осмислює своє здоров'я як найвищу цінність, вивчає способи

поліпшення фізичного й психічного стану, формує та розвиває духовно-моральні, вольові й ціннісні якості, а також розвиває ціннісне ставлення до свого здоров'я та суспільства загалом. На наш погляд, діяльнісний підхід безпосередньо пов'язаний із рекреаційною діяльністю, оскільки саме діяльність визначає бажаний результат [1].

Функціоналістський підхід акцентує увагу на ролі-вих змінах, де особи з кращими ресурсами, залишаючись активними в інших ролях, більш успішно адаптуються до старіння. Теорія роз'єднання стверджує, що обмеження спілкування старіючої людини з іншими членами суспільства є невідворотнім, вона може відчувати соціальну ізоляцію внаслідок змін технологічних і соціокультурних умов. Теорія активності стверджує, що збереження активності є передумовою збереження самооцінки та психологічної рівноваги в похилому віці. Згідно з теорією безперервності, люди похилого віку вибирають збереження узгодженості внутрішніх і зовнішніх структур, залишаючись активними й задіяними протягом усього старіння [9].

Конфліктологічний підхід зосереджує увагу на змаганні старіючого населення з молодшими когортами за збереження влади та впливу в суспільстві. Теорія модернізації стверджує, що статус старих зменшується через зміну технологічних умов і модернізацію, що може призводити до соціальної ізоляції. Теорія стратифікації вікових груп визначає, що вікові групи мають різний доступ до соціальних ресурсів, а вікові норми визначають доцільність певної діяльності членів груп. Згідно із цією теорією, гомеостаз є принципом необхідної рівноваги між продуктивним (молодим) і непродуктивним (похилим) поколіннями, а міжпоколінне відчуження виникає внаслідок цього [3].

Феноменологічний підхід зорієнтований на вивчення повсякденності як найвищого рівня реальності, на основі якої формуються всі знання. Згідно із цим підходом, дослідженню старіння варто приділяти увагу інтерсуб'єктивному світові старіючої людини та інтерпретації навколишньої ситуації. Теорія геротрансценденції, яка входить у цей підхід, розглядає старіння як потенціал для розвитку й нового розуміння життя, що включає перехід від раціонального й матеріального погляду на світ до трансцендентного, супроводжуваного збільшенням задоволеності від життя [7].

Системний підхід у методології наукового дослідження базується на розгляді складного об'єкта як цілісної системи, що складається з елементів і їх відносин. У рекреації системний підхід сфокусований на розгляді основних проблем у розвитку та взаємозв'язках, а також взаємозалежності різних елементів системи рекреації. Цей підхід визначається як учення про комплексний вплив на людину єдиної системи рекреації, що сприяє розширеному відтворенню психофізичного стану й інтелектуальних сил. Цей підхід дав змогу представити рекреаційну діяльність у контексті її розвитку і становлення [1].

Використання системної методології у фізичній рекреації різних груп населення сприяє оптимізації

дослідницьких підходів, забезпечуючи їм необхідну всебічність, послідовність і планомірність.

Ми обґрунтували концептуальні засади активної рекреаційної діяльності, включаючи мету, завдання, основні та спеціальні принципи й концептуальні підходи. Метою розробленої концепції є визначення теоретико-методологічних і технологічних засад активного старіння в процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності осіб похилого віку. Завдання концепції включають збереження здоров'я та підвищення якості життя громадян похилого віку через заохочення здорового способу життя, активного довголіття, підвищення рухової активності, вторинну соціалізацію, самореалізацію й підвищення рівня інформованості стосовно здорового старіння. Ці завдання відповідають стратегічним завданням державної політики щодо здорового й активного довголіття населення [12].

Аналіз науково-методичної літератури та власні дослідження дали можливість чітко визначити й адаптувати загальні та спеціальні принципи до сучасного процесу оздоровчо-рекреаційної діяльності осіб похилого віку. Для досягнення мети й завдань важливо розробити, затвердити, забезпечити необхідні ресурси, вести моніторинг реалізації та вчасно коригувати на основі відповідності таким принципам [1; 11]:

1. Системний комплексний розвиток та інтегрованість: орієнтація на розвиток системи загалом і взаємодію всіх елементів.

2. Соціальна справедливість: поліпшення здоров'я та якості життя осіб похилого віку без будь-яких обмежень і забезпечення універсального доступу до оздоровчо-рекреаційної рухової активності для всіх соціальних груп.

3. Доступність: надання переваг змінам, що гарантують універсальний доступ громадян до оздоровчо-рекреаційних послуг.

4. Вища якість, результативність та ефективність: підтримка засобів, що забезпечують високу якість і результативність за мінімальних витрат.

5. Інноваційність: включення пілотних проєктів, аналізу та розповсюдження інноваційного досвіду й технологій.

6. Превентивність: надання переваги заходам, що запобігають захворюванням чи підвищують якість життя, порівняно із заходами, спрямованими на лікування.

7. Добровільність: відсутність регламентації з боку держави чи інших структур, вільний вибір людиною дозвіллевих занять.

8. Інтерес (зацікавленість): урахування інтересів особистості, її задоволення й формування нових духовних цінностей.

9. Принцип ієрархічності: упорядкування потреб, цілей, цінностей у певній ієрархії з урахуванням стійкого порядку пріоритетів.

У дослідженні ці принципи були взаємодіючими й утворювали цілісну систему, де реалізація одного принципу взаємодіяла з реалізацією інших. Практична частина концепції включала технологію проєктування

оздоровчо-рекреаційної діяльності осіб похилого віку в різних умовах, що базувалася на стандартизованому підході та враховувала етапи, компоненти й критерії ефективності.

Висновки. Шляхом системного аналізу фахової літератури та вивчення тенденцій суспільного розвитку розглянуто й узагальнено передумови, що лягли в основу розроблення концепції активного старіння. Ці передумови охоплюють демографічні, соціальні, психологічні, особистісні, біологічні, інформаційні й економічні

аспекти. Зазначено потенціал оздоровчо-рекреаційної рухової активності як ключовий елемент для привертання осіб похилого віку до регулярних оздоровчих занять. Розкрито теоретико-методологічні принципи розробленої концепції, що являє собою систему поглядів на теоретико-методологічні й технологічні основи оздоровчо-рекреаційної діяльності осіб похилого віку.

Подальші напрями досліджень включатимуть оцінювання ефективності розробленої концепції та її практичних аспектів.

Література:

1. Андреева О. Концептуальні та прикладні аспекти технологізації проектувальної діяльності в сфері фізичної рекреації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 1. С. 35–40.
2. Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014. № 3. С. 35–40.
3. Гакман А. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія «Фізична культура»*. 2017. С. 42–46.
4. Гакман А.В. Теоретико-методичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності людей похилого віку : автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Київ, 2021. 44 с.
5. Григус І.М., Хома О.В. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у профілактиці хронічних неінфекційних захворювань чоловіків похилого віку в умовах карантинних обмежень. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. № 11. С. 163–172. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.19>.
6. Комплексний демографічний прогноз України на період до 2050 р., скоригований за даними 2021 р. / Інститут демографії та соціальних досліджень НАН України. URL: <http://www.idss.org.ua/public.html>
7. Кухта М. Соціальний потенціал людей старшого віку в Україні : монографія. Київ : КНУКіМ, 2018. 304 с.
8. Надутий К.О., Лехан В.М., Найда І.В. Обґрунтування концепції безперервного вдосконалення національної системи охорони здоров'я України. *Український медичний часопис*. 2019. Т. 2. С. 1–3.
9. Путятіна Г. Особливості організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок похилого віку. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2020. № 5 (79). С. 65–70. URL: <https://doi.org/10.15391/snsv.2020-5.010>.
10. Стратегія державної політики з питань здорового та активного довголіття населення на період до 2022 року.
11. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons / O. Andrieieva et al. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Supplement Issue 4. July. P. 1308–1314
12. Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity / A. Hakman et al. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Supplement Issue 6. P. 2159–2166.
13. Effect of a combined program of physical activity and intellectual activity in the cognitive functioning of the elderly / A. Martínez-Vidal et al. *Journal of Human Sport & Exercise*. 2011. № 6 (2). P. 462–473.
14. Influence of self – regulation psychological and physical means on aged people s functional state / Z. Kozina et al. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2018. № 13 (1). P. 99–115. URL: <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.131.10>.

References:

1. Andrieieva O. (2013). Kontseptualni ta prykladni aspekty tekhnolohizatsii proektualnoi diialnosti v sferi fizychnoi rekreatsii [Conceptual and applied aspects of technological design activity in the field of physical recreation]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu* [Theory and methodology of physical education and sports]. № 1. S. 35–40 [in Ukrainian].
2. Andrieieva O. (2014). Sotsialno-psykholohichni chynnyky, shcho determinuiut rekreatsiino-ozdorovchu aktyvnist osib riznogo viku [Socio-psychological factors determining recreational and health activity of people of different ages]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu* [Theory and methodology of physical education and sports]. № 3. S. 35–40 [in Ukrainian].
3. Hakman A. (2017). Problemy orhanizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti u strukturi dozvillia liudei pokhyloho viku [Problems of organizing recreation and health activities in the leisure structure of elderly people]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizychna kultura* [Bulletin of the Carpathian University. Physical Education]. S. 42–46 [in Ukrainian].
4. Hakman A.V. (2021). Teoretyko-metodychni zasady ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoї aktyvnosti liudei pokhyloho viku [avtoreferat] [Theoretical and methodological principles of health-recreational motor activity of the elderly]. Kyiv; 2021. 44 s. [in Ukrainian].
5. Hryhus I.M., Khoma O.V. (2022). Ozdorovcho-rekreatsiina rukhova aktyvnist u profilaktytsi khronichnykh neinfektsiinykh zakhvoriuvan cholovikiv pokhyloho viku v umovakh karantynnykh obmezhen [Health-recreational physical activity in the prevention of chronic non-infectious diseases of elderly men under quarantine restrictions]. *Rehabilitation and Recreation*, [Rehabilitation and Recreation] (11), 163–172. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.19> [in Ukrainian].
6. Kompleksnyi demohrafichniy prohnaz Ukrainy na period do 2050 r., skoryhovanyi za danymy 2009 r. [Comprehensive demographic forecast of Ukraine for the period until 2050, adjusted according to 2009 data] / Instytut demohrafii ta sotsialnykh doslidzhen NAN Ukrainy. Rezhym dostupu: <http://www.idss.org.ua/public.html> [in Ukrainian].

7. Kukhta M. (2008). Sotsialnyi potentsial liudei starshoho viku v Ukraini. [Social potential of older people in Ukraine] [monohrafiia]. Kyiv : KNUKiM, 2018. 304 s. [in Ukrainian].
8. Nadutyi K.O., Lekhan V.M., Naida I.V. (2019). Obgruntuvannia kontseptsii bezpererвноho vdoskonalennia natsionalnoi systemy okhorony zdorovia Ukrainy [Justification of the concept of continuous improvement of the national health care system of Ukraine.]. *Ukrainskyi medychnyi chasopys [Ukrainian Medical Journal]*, 2019. T. 2. S. 1–3 [in Ukrainian].
9. Putiatina, H. (2020). Osoblyvosti orhanizatsii ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoï aktyvnosti zhinok pokhlyloho viku [Peculiarities of the organization of health-recreational motor activity of elderly women]. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, (5(79), 65–70. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2020-5.010> [in Ukrainian].
10. Stratehiia derzhavnoi polityky z pytan zdorovoho ta aktyvnoho dovolittia naseleння na period do 2022 roku [State policy strategy on healthy and active longevity of the population for the period until 2022] [in Ukrainian].
11. Andrieieva O., Anna Hakman, Vitalii Kashuba, Maryna Vasylenko, Kostiantyn Patsaliuk, Andrii Koshura, Iryna Istyniuk (2019). Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport – Supplement Issue 4*. July, 2019 P. 1308–1314.
12. Hakman Anna, Olena Andrieieva, Vitalii Kashuba, Tetiana Omelchenko, Carp Ion, Vladyslav Danylchenko, Ksenia Levinskaia (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, Supplement Issue 6. P. 2159–2166.
13. Martínez-Vidal A., Martínez A.P., Pereira M.D.P.D., Martínez-Patiño M.J. (2011). Effect of a combined program of physical activity and intellectual activity in the cognitive functioning of the elderly. *Journal of Human Sport & Exercise*. 2011; 6 (2): 462–73.
14. Kozina Z., Iermakov S., Bartík P., Yermakova T., Michal J.(2018). Influence of self – regulation psychological and physical means on aged people s functional state. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2018; 13 (1): 99–115. URL: <https://doi.org/10.14198/jhsc.2018.131.10>.