

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 796.011-053.9

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЯК КОМПОНЕНТИ АКТИВНОГО СТАРІННЯ В ПОХИЛОМУ ВІЦІ

Андрєєва Олена¹, Гакман Анна²

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна;

²Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Чернівці, Україна, an.hakman@chnu.edu.ua

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-49-55>

Анотації

Актуалізація. Активне старіння – це можливість реалізації потенціалу фізичного, психічного та соціального благополуччя в похилому віці з активним використанням оздоровчо-рекреаційної рухової активності задля подовження тривалості і якості активного довголіття. Найбільш важливими особистісними характеристиками в цьому контексті виступають вікові психофізіологічні показники, стан здоров'я, якість життя, рівень рухової активності. **Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати рухову активність та якість життя як компоненти активного старіння в похилому віці. **Матеріал і методи дослідження.** Для досягнення мети дослідження застосовано групу теоретичних методів: теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, документальних матеріалів, абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, компаративний аналіз, метод синтезу, метод систематизації. **Результати.** Під час дослідження проаналізовано політику активного старіння в зарубіжних країнах, де виявлено, що активний спосіб життя в похилому віці сприяє її тривалості. Розглянуто детермінанти та компоненти, які сприяють активному старінню в похилому віці, а саме рухову активність і якість життя. Визначено, що адекватний рівень рухової активності є одним із пріоритетних факторів, спроможних суттєво вплинути на якість життя осіб похилого віку. **Висновки.** Визначено, що структуру активного старіння формують залученість до ринку праці, соціальна інтеграція та рівень здоров'я. Із-поміж детермінантів активного старіння в похилому віці значущими є фізичний, психологічний, соціальний, когнітивний, духовний і матеріальний. Серед детермінантів успішного й активного старіння спільними компонентами, які сприятимуть активному довголіттю, є рухова активність та якість життя осіб похилого віку. Саме достатній рівень рухової активності і якості життя можуть бути запорукою активного старіння й творчого довголіття.

Ключові слова: похилий вік, рухова активність, якість життя.

Елена Андреева, Анна Гакман. Двигательная активность и качество жизни как компоненты активного старения в пожилом возрасте. Актуальность. Активное старение – это возможность реализации потенциала физического, психического и социального благополучия в пожилом возрасте с активным использованием оздоровительно-рекреационной двигательной активности для увеличения продолжительности и качества активного долголетия. Наиболее важными личностными характеристиками в этом контексте выступают возрастные психофизиологические показатели, состояние здоровья, качество жизни, уровень двигательной активности. **Цель исследования** – теоретически обосновать двигательную активность и качество жизни как компоненты активного старения в пожилом возрасте. **Материал и методы исследования.** Для достижения цели исследования применялась группа теоретических методов: теоретический анализ специальной научно-методической литературы, документальных материалов, абстрагирование, логико-теоретический анализ, компаративный анализ, метод синтеза, метод систематизации. **Результаты.** В ходе исследования анализировались политика активного старения в зарубежных странах, где обнаружено, что как активный образ жизни в пожилом возрасте способствует продолжительности жизни. Рассмотрены детерминанты и компоненты, которые способствуют активному старению в преклонном возрасте, а именно двигательная активность и качество жизни. Определяется, что достаточный уровень двигательной активности является одним из приоритетных факторов, способных существенно повлиять на качество жизни пожилых людей. **Выводы.** Определяется, что структуру активного старения, формируют вовлеченность в рынок труда, социальная интеграция и уровень здоровья. Среди детерминант активного старения в возрасте значимыми являются физический, психологический, социальный, когнитивный, духовное и материальное. Среди детерминант

успешного и активного старения общих компонентов, которые будут способствовать активному долголетию, – двигательная активность и качество жизни пожилых людей. Именно достаточный уровень двигательной активности и качества жизни могут быть залогом активного старения и творческого долголетия.

Ключевые слова: преклонный возраст, двигательная активность, качество жизни.

Andrieieva Olena, Hakman Anna. Physical Activity and Quality of Life as Components of Active Aging of the Elderly. Active aging is an opportunity to realize the potential of physical, mental and social well-being in old age, with the active use of health and recreational physical activity to prolong the duration and quality of active longevity. The most important personal characteristics in this context are: age psychophysiological indicators, health status, quality of life and level of motor activity. *The Purpose of the Research* is theoretical substantiation of motor activity and quality of life as components of active aging in old age. *Research Stuff and Methods.* To achieve the goal of the study a group of theoretical research methods was used: theoretical analysis of special scientific and methodological literature, documentary papers, abstraction, logical-theoretical and comparative analysis, methods of synthesis and systematization. *The Research Results.* The study analyzed the policy of active aging in foreign countries, where it was found that as an active lifestyle of the elderly contributes to life expectancy. The determinants and components that contribute to active aging in old age, namely motor activity and quality of life, have been considered. It is determined that a sufficient level of physical activity is one of the priority factors that can significantly affect the quality of life of the elderly. *Conclusions.* It is determined that the structure of active aging is formed by labor market involvement, social integration and health level. Among the determinants of active aging in old age, physical, psychological, social, cognitive, spiritual and material are significant. Among the determinants of successful and active aging, the common components that will promote active longevity are physical activity and quality of life of the elderly. It is a sufficient level of physical activity and quality of life can be the key to active aging and creative longevity.

Key words: old age, elderly, physical activity, quality of life.

Вступ. Активне старіння – це багатовимірна концепція, що стосується ситуації, коли люди продовжують брати участь у формальному ринку праці, займаються неоплаченою продуктивною діяльністю, живуть здоровим, незалежним та безпечним життям. ВООЗ визначає активне старіння як «процес оптимізації можливостей в плані здоров'я, участі й безпеки з метою підвищення якості життя в міру старіння людей» [2]. Отже, політика активного старіння повинна забезпечувати цю різноманітність: надавати можливості для більш тривалого трудового життя, уможлилювати соціальну участь, заохочувати до здорового способу життя та надавати перспективи для самостійного життя чоловікам і жінкам. Моніторинг реалізації такої політики потребує комплексного інструменту, який охоплює безліч аспектів активного старіння.

Науково-психологічний інтерес до умов післятрудової соціалізації й забезпечення якості життя та суб'єктивного благополуччя людини похилого віку не випадковий. Збільшення тривалості життя людини, з одного боку, і набуття розповсюдженості феномену «старіючої нації» – з іншого, низка економічних, суспільно-політичних та психологічних чинників, які безпосередньо призводять до підвищення пенсійного віку жінок і чоловіків по всьому світу, роблять актуальними питання якості життя пенсіонерів у контексті активного старіння, їх суб'єктивного благополуччя, соціальної задіяності, збереження та розкриття потенційних можливостей і здібностей сучасних осіб похилого віку, що слугує свідченням успішної або неуспішної соціальної адаптації осіб похилого віку до нових реалій життя та їх особистісної продуктивності за таких умов. Взаємозв'язок активного старіння з процесами соціалізації є очевидним. Соціалізація передбачає освоєння індивідом соціального досвіду, системи соціальних зв'язків, а крім того, вона є процесом активного відтворення людиною якості життя, системи соціальних зв'язків шляхом суспільно значущої діяльності, продуктивного включення в соціальні процеси [3]. У цьому сенсі досвід та життєва компетентність старшого покоління за умов їх вдумливого та творчого використання є безцінним ресурсом подальшого суспільного розвитку, який заслуговує на більш продуктивне освоєння. Тому проблема дослідження якості життя осіб похилого віку є не лише науково актуальною, але й життєво необхідною в рамках концепції активного старіння.

Достатній рівень рухової активності експерти ВООЗ характеризують як один із пріоритетних компонентів, здатних суттєво вплинути на активне старіння осіб похилого віку й принести користь для суспільства загалом [26]. Аналізуючи вплив рухової активності та якості життя, більшість учених акцентують на перевагах активного способу життя для здоров'я людини. У дослідженнях відзначено, що регулярна рухова активність сприяє зниженню ризику передчасної смертності, дає змогу зменшити або запобігти низці функціональних проблем, пов'язаних зі старінням [2, 3, 5, 11, 17, 20

та ін.]. Морфофункціональні зміни в організмі під час старіння зумовлюють зниження можливостей його адаптаційно-регуляторних механізмів. «Ціна» старіння схожа до гіпокінезії [16]. Тому обмеження рухової активності з віком значно відбивається на функціональному стані людей похилого віку. Водночас біологічні закономірності довготривалої адаптації до фізичних навантажень на пізніх етапах онтогенезу відіграють важливу роль. М'язова діяльність, активізуючи в організмі процеси, протилежні старінню, є засобом, що підвищує життєздатність людей старшого покоління, сприяючи реалізації концепції активного старіння.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати рухову активність та якість життя як компоненти активного старіння в похилому віці.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення мети дослідження застосовано групу теоретичних методів дослідження: теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, документальних матеріалів, абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, компаративний аналіз, метод синтезу, метод систематизації. Аналіз науково-методичної літератури здійснений із метою теоретичного обґрунтування результатів дослідження та узагальнення наукових підходів щодо активного старіння осіб похилого віку. Для обробки наукових джерел використано такі методи дослідження, як герменевтичний, аспектичний і критичний аналізи. Такі теоретичні методи дослідження, як узагальнення новітнього практичного досвіду, дали змогу розкрити актуальність дослідження, визначити й конкретизувати мету та спрямованість дослідження.

Результати та дискусія. Ухвалення ВООЗ Концепції активного старіння наприкінці минулого століття є спробою визначення специфіки цього феномену та вияву характерних для цього процесу особливостей [2]. На рівні Європейського Союзу поняття активного старіння інтерпретується як процес оптимізації здатності людей захищати своє здоров'я, коли вони старіють, брати участь у житті свого соціального середовища й забезпечити свою особисту безпеку, тим самим підвищуючи якість життя.

Аналіз політики активного старіння зарубіжних країн засвідчив, що діяльність із підтримки людей похилого віку стала сьогодні невід'ємною частиною соціальної політики багатьох країн світу. Заходи, успішно реалізовані за кордоном, можуть слугувати хорошою базою під час розробки державної політики щодо активізації способу життя старших людей в Україні.

Активне старіння як спосіб життя в похилому віці залежить від безлічі факторів, розуміння яких сприяє успішній реалізації політики й програм, спрямованих на формування моделі інтегрованої старості [19]. Узагальнене розуміння моделі інтегрованої старості передбачає позитивну життєву перспективу, у межах якої люди похилого віку змогли б знайти своє місце та роль у сучасному суспільстві.

Під час наукового пошуку нами виявлено, що серед детермінантів активного старіння розглядаються фізичний, психологічний, соціальний, когнітивний, духовний і матеріальний. Однак із-поміж компонентів, які найсуттєвіше сприятимуть активному старінню в похилому віці, є рухова активність та якість життя.

Регулярна рухова активність – один із важливих і необхідних компонентів активного старіння, що спроможний істотно поліпшити якість життя людей похилого віку й принести користь суспільству загалом.

З урахуванням демографічних змін, які прогнозуються та характеризуються зростанням імовірності збільшення осіб старшого покоління, існує нагальна необхідність упровадження заходів активного старіння, котрі дають змогу вести незалежний спосіб життя в похилому віці та почувати себе комфортно.

Дослідники отримали переконливі дані, що в людей, які займаються фізичними вправами, нижчий ризик виникнення й розвитку серцево-судинних, онкологічних захворювань, різних хронічних хвороб, збільшується щільність кісткової тканини, зменшуються жирові відкладення, поліпшується індекс маси тіла, знижується ризик опорно-рухової інвалідності [11, 17, 20, 22, 25]. Усе це є підтвердженням того, що рухова активність виступає важливим компонентом активного старіння як процесу.

Отже, регулярне фізичне навантаження – один із важливих і необхідних компонентів активного довголіття, спроможних істотно поліпшити якість життя осіб похилого віку й принести відчутну користь суспільству. Саме ці умови спричинили факт того, що уряди багатьох країн сьогодні розширюють спектр заходів щодо стимулювання рухової активності осіб старшого віку.

Численні дослідження [1, 3, 10, 12, 23 й ін.] свідчать, що на формування психічного та фізичного здоров'я впливає якість життя людини. Однак у більшості населення переважають певні стандарти й

стереотипи. Так, згідно з дослідженням О. А. Тюкин та І. Е. Лукьянова [19], забезпечення більш високої якості життя людей похилого віку можливе під час виконання вікових завдань за допомогою активної взаємодії з установами соціального забезпечення. Сучасні пенсіонери хотіли б більш активного життя в похилому віці, а також можливості отримання розширеного спектра соціальної допомоги в умовах оздоровчо-рекреаційної діяльності. Проте Ю. Павлова звертає увагу на той факт, що саме за допомогою оздоровчо-рекреаційних технологій якість життя людини можна значно покращити [12]. Саме окремі компоненти способу життя (рухова активність, наявність/відсутність шкідливих звичок, правильне харчування, освітній рівень) формують якість життя осіб різного віку. Нам імпонують запропоновані фундаментальні основи освітнього простору, що сприяють зростанню якості життя осіб похилого віку, їх особистісному становленню, самостійності й високому рівню рухової активності [11].

ВООЗ рекомендує визначати ЯЖ як «суб'єктивне співвідношення стану та ролі індивідуума в житті суспільства з урахуванням культури й систем цінностей цього суспільства, із цілями людини, її планами, можливостями та ступенем загальної невлаштованості». Іншими словами, ЯЖ – це ступінь комфортності людини як усередині себе, так і в рамках суспільства [2].

Узагальнюючи вищезазначене, ми дійшли висновку, що вимірювання якості життя в похилому віці значною мірою залежить від експертних поглядів, а не простого погляду на важливі складники. Дослідження наукових поглядів має важливе значення для розробки сучасних знань про складові частини якості життя в похилому віці. У похилому віці суттєвий вплив на якість життя мають як біологічні фактори, так і психологічні. Позитивне бачення старості як неминучого процесу онтогенезу, соціалізація на мікро- й макрорівні людей похилого віку є пріоритетними напрямками дослідження якості їхнього життя. Саме тому, на нашу думку, високий рівень якості життя в похилому віці є відображенням активного старіння.

Отже, під час вивчення активного старіння в сучасному просторі особливу увагу звертаємо на той факт, що складниками активного старіння виступають працевлаштування, участь у соціальному житті, самостійне, здорове й безпечне життя, сприятливе середовище для активного віку. Ми погоджуємось із думкою науковців стосовно того, що саме актуалізація уваги осіб похилого віку на соціальної значущості кожного індивіда (навіть у старшому віці), на усвідомленні свого стану здоров'я та можливостей його корекції за допомогою рухової активності може суттєво повпливати на якість і тривалість життя осіб похилого віку, сприяти активному довголіттю.

Висновки. Визначено, що структуру активного старіння, згідно з даними ВООЗ, формують залученість до ринку праці, соціальна інтеграція та рівень здоров'я. Із-поміж детермінантів активного старіння в похилому віці значущими є фізичний, психологічний, соціальний, когнітивний, духовний і матеріальний. Серед детермінантів успішного й активного старіння спільним компонентом, які сприятимуть активному довголіттю, є рухова активність та якість життя осіб похилого віку. Саме рухова активність може сприяти розвитку кожного з розглянутих детермінантів. Для покращення якості життя, рівня фізичного й психологічного здоров'я людей похилого віку потрібно збільшувати обсяг рухової активності та якісно наповнювати їхній «вільний час» різними цікавими й ефективними формами рекреаційної діяльності.

Перспективними напрямками подальших досліджень є розробка програм активного старіння з використанням потенціалу рухової активності задля покращення якості та тривалості життя в похилому віці.

Джерела та література

1. Андреева О., Гакман А. Залучення осіб похилого віку до оздоровчої рухової активності. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2019. № 33. С. 34–39.
2. ВООЗ. На пути к достижению международного консенсуса в вопросах политики по оказанию долгосрочной помощи лицам пожилого возраста [Интернет]. ВООЗ; 2000 [цитовано 2020 Верес. 25]. URL: <http://www.who.int/ageing/publications/ru/>
3. Гакман А. Парадигма якості життя у похилому віці: теоретичне обґрунтування. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методика спортивного тренування*: наук.-метод. журн. Вип. 2. Вінниця: ТОВ «Твори», 2020. С. 17–25.
4. Гакман А. В. Теоретико-методичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку: дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Київ, 2021. 520 с.
5. Копієвська О. Р. Соціально-культурні аспекти організації діяльності парків в країнах зарубіжжя: [авто-реферат]. Київ, 1999. 19 с.

6. Дудіцька С. П. Вітчизняний та зарубіжний досвід використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у людей похилого віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. № 3(111). С. 56–61.
7. Дудіцька С. Мотиви й різновиди рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. № 31. С. 45–49.
8. Дудіцька С. П. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку в умовах санаторно-курортних комплексів: автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»/Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2020. 26 с.
9. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 44–52.
10. Жданова О., Чеховська Л., Данилевич М., Грибовська І. Оптимізація діяльності фахівців щодо залучення населення до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять. *Молода спортивна наука України*. 2012. № 2. С. 81–7.
11. Павлова Ю. О. Теоретико-методичні засади забезпечення якості життя різних груп населення з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій: дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02/ЛДУФК. Львів, 2016. 522 с.
12. Павлова Юлія, Заставська Олена. Вплив занять кросфітом на психічний стан та якість життя молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. № 1(45). 2019. С. 62–70. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-01-62-70>
13. Плечистова К. О., Гончарук Н. В. Вплив гри дартс на рухову і емоційну сферу осіб похилого віку в умовах карантину. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 5.2. 2020. С. 25–32.
14. Поліщук Ю. І. Старіння особистості. *Соціальний захист і клінічна психіатрія*. 1994. № 4(3). С. 108–115.
15. Пришва Олесь, Глухов Іван, Круглик Микола. Активізація фізичної активності високої інтенсивності чоловіків у літній період складовими способу життя. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві/Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2019. № 4(48). С. 61–68.
16. Роль медикаментозного лікування в забезпеченні якості життя хворих на обструктивні захворювання легких: учеб. пособие/Т. В. Барановская, Е. И. Давидовская, О. А. Юсупова, И. Н. Кожанова. Минск: БелМАПО, 2006. 41 с.
17. Савчук Петро, Бакіко Ігор, Ковальчук Володимир, Савчук Сергій. Здоров'я та здоровий спосіб життя людини: погляди, думки, висновки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. № 1(41). 2018. С. 11–17. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-01-11-17>
18. Томенко О. А. Обґрунтування програми оздоровчо-рекреаційної діяльності у похилому віці. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2020. № 37. С. 21–9.
19. Тюкин О. А., Лукьянова И. Е. Институт социальной работы как гарант повышения качества жизни людей пожилого возраста. *Актуальные вопросы современной науки*. 2014. № 37. С. 37–50.
20. Футорный С. М. Двигательная активность и ее влияние на здоровье и продолжительность жизни человека. *Физическое воспитание студентов*. 2011. № 4. С. 79–83.
21. Чернышкова Е. В., Андриянова Е. А., Репин В. Ф., Chernyshkov D. V. Источники поддержания здоровья в интерпретациях представителей пожилого возраста. *Саратовский научно-медицинский журнал*. 2015. № 11(1). С. 58–61.
22. Farquhar, Morag. «Elderly people's definitions of quality of life.» *Social science & medicine*. 41.10. 1995. P. 1439–1446.
23. Klaudia Zusková, Mirosław Paweł Górny Aerobic Physical Activity in Nature as Compensation for Type A Behavior. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві/Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2019. № 4(48). С. 55–61.
24. Morris M., Schoo A. Optimizing exercise and physical activity in older people *Medical*, 2004. 345 p.
25. Who Regional Office for Europe [Internet]. [updated 2020; cited 2019 Nov 15]. URL: <http://www.euro.who.int/en/home>
26. World Health Organisation (WHO): What is active ageing? [Internet]. [updated 2020; cited 2019 June 8]. URL: http://www.who.int/ageing/active_ageing/en/index.html

References

1. Andrieieva, O., Hakman, A. (2019). Zaluchennia osib pokhyloho viku do ozdovorchoi rukhovoї aktyvnosti [Involvement of elderly people in health-improving motor activity]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Shkhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky*, 33, 34–39.
2. VOOZ (2019). Na puty k dostyzhenyiu mezhdunarodnoho konsensusa v voprosakh polityky po okazanyiu dolhosrochnoi pomoshchy lytsam pozhyloho vozrasta [Towards an international consensus on long-term care policies for elderly]. URL: <http://www.who.int/ageing/publications/ru/>

3. Hakman, A. (2020). Paradyhma yakosti zhyttia u pokhyloму vitsi: teoretychne obgruntuvannia [Quality of life paradigm in old age: theoretical substantiation]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta metodyky sportynoho trenuvannia: naukovo-metodychnyi zhurnal*, vyp. 2. Vinnytsia: TOV Tvory, 17–25.
4. Hakman, A. V. (2021). Teoretyko-metodychni zasady ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhvoi aktyvnosti osib pokhyloho viku [Theoretical and methodological principles of health and recreational motor activity of the elderly]: dys. ...d-ra nauk z fiz. vykhovannia ta sportu: 24.00.02. Kyiv, 520.
5. Duditska, S. P. (2019). Vitchyzniani ta zarubizhnyi dosvid vykorystannia zasobiv ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhvoi aktyvnosti u liudei pokhyloho viku [Domestic and foreign experience of health and recreational physical activity of the elderly]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. Serii: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), no. 3(111), 56–61.
6. Duditska, S. (2019). Motyvy y riznovydy rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti liudei pokhyloho viku [Motives and varieties of recreational and health activities of the elderly]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu*. Serii: *Fizychna kultura*, 20, 45–49.
7. Duditska, S. P. (2020). Orhanizatsiia rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti zhinok pokhyloho viku v umovakh sanatorno-kurortnykh kompleksiv [Organization of recreational and health-improving activity of elderly women in the conditions of sanatorium-resort complexes]: avtoref. dys. ...kand. nauk z fiz vykhovannia ta sportu: [spets.] 24.00.02 Fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naselennia; Nats. un-t fiz. vykhovannia i sportu Ukrainy. Kyiv, 26.
8. Dutchak, M. (2015). Paradyhma ozdorovchoi rukhvoi aktyvnosti: teoretychne obgruntuvannia i praktychne zastosuvannia [Paradigm of health-improving motor activity: theoretical substantiation and practical application]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 2, 44–52.
9. Zhdanova, O., Chekhovska, L., Danylevych, M., Hrybovska, I. (2012). Optymizatsiia diialnosti fakhivtsiv shchodo zaluchennia naselennia do systematychnykh fizkulturno-ozdorovchykh zaniat [Optimization activity of specialists to the involvement of the population in systematic physical culture and health-improving classes]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, 2, 81–87.
10. Kopiievska, O. R. (1999). Sotsialno-kulturni aspekty orhanizatsii diialnosti parkiv v krainakh zarubizhzhia avtoreferat [Socio-cultural aspects of the organization of parks in foreign countries]. Kyiv, 19.
11. Pavlova, Yu. O. (2016). Teoretyko-metodychni zasady zabezpechennia yakosti zhyttia riznykh hrup naselennia z vykorystanniam ozdorovcho-rekreatsiinykh tekhnolohii [Theoretical and methodological principles of the different population groups` life quality security with the use of health and recreational technologies]: dys. ... doktora nauk z fiz. vyz.i sportu: 24.00.02 . LDUFK. Lviv, 2016. 522 p.
12. Pavlova Y., Zastavska, O. (2019). Vplyv zaniat krosfitom na psykhiichni stan ta yakist zhyttia molodi [The impact of crossfit classes on the youth mental state and quality of life]. *Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, 1(45), 62–70. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-01-62-70>
13. Plechystova, K. O., Honcharuk, N.V. (2020). Vplyv hry darts na rukhovu i emotsiinu sferu osib pokhyloho viku v umovakh karantynu [The effect of darts on the motor and emotional state of the elderly in quarantine period]. *Fizychna rehabilitatsiia ta rekreatsiino-ozdorovchi tekhnolohii*, 5, 25–32.
14. Polishchuk, Yu. (1994). Starinnia osobystosti [Aging personality]. *Sotsialnyi zakhyst i klinichna psykhiatriia*, 4(3), 108–115.
15. Pryshva, O., Hlukhov, I., Kruhlyk, M. (2019). Aktyvizatsiia fizychnoi aktyvnosti vysokoi intensyvnosti cholovikiv u litnii period skladovymy sposobu zhyttia [Activation of high-intensity physical activity of men in the summer by lifestyle components]. *Fizyчне vykhovannia, sporti kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi / Skhidnoievrop. nats. un-tim. Lesi Ukrainky*. Lutsk, 4(48), 61–68.
16. Rol medykamentoznogo lecheniia v obespecheny kachestva zhyzny bolnykh s obstruktyvnymy zabolevaniamy lehkykh (2006). [The role of drug treatment in ensuring the quality of life of patients with obstructive pulmonary disease]: ucheb. posobye. T. V. Baranovskaia, E. Y. Davydovskaia, O. A. Yusupova, Y. N. Kozhanova. Mn.: BelMAPO, 41.
17. Savchuk, P., Bakiko, I., Kovalchuk, V., Savchuk S. (2018). Zdorovia ta zdorovyi sposib zhyttia liudyny: pohliady, dumky, vysnovky [Health and a healthy lifestyle: views, opinions, conclusions]. *Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, no. 1(41), 11–17. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-01-11-17>.
18. Tomenko, O. A. (2020). Obgruntuvannia prohramy ozdorovcho-rekreatsiinoi diialnosti u pokhyloму vitsi [Substantiation of the health and recreational activities programme in old age]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky*. *Fizyчне vykhovannia i sport*, 37, 21–9.
19. Tiukyn, O. A., Lukianova, Y. E. (2014). Instytut sotsyalnoi raboty kak harant povysheniia kachestva zhyzni liudei pozhyloho vozrasta [The Institute of Social Work as a Guarantor of Improving the Quality of the Elderly Life]. *Aktualnyie voprosy sovremiennoi nauki*, 37, 37–50.
20. Futornyi, S. M. (2011). Dvyhatelnaia aktyvnost i yeyo vliianie na zdorovye i prodolzhytelnost zhyzni cheloveka [Physical activity and its impact on human health and life expectancy]. *Fyzicheskoe vospytanye studentov*, 4, 79–83.

21. Chernyshkova, E. V., Andryanova, E. A, Repyn, V. F., Chernyshkov, D.V. (2015). Istochniki podderzhania zdoroviya v interpretatsiyakh predstaviteliei pozhyloho vozrasta [Sources of maintaining health in the interpretations of the elderly]. *Saratovskiy nauchno-medytsynskiy zhurnal*, 11(1).
22. Farquhar, M. (1995). Elderly people's definitions of quality of life. *Social science & medicine*, 41.10, 1439–1446.
23. Zusková, K., Górný, M. G. (2019). Aerobic Physical Activity in Nature as Compensation for Type A Behavior. *Physical education, sports and health culture in modern society*. Eastern Europe. nat. un-team. Lesya Ukrainka. Lutsk, 4(48), 55–61.
24. Morris, M., Schoo, A. (2004). Optimizing exercise and physical activity in older people *Medical*, 345.
25. Who Regional Office for Europe [Internet]. [updated 2020; cited 2019 Nov 15]. URL: <http://www.euro.who.int/en/home>
26. World Health Organisation (WHO): What is active ageing? [Internet]. [updated 2020; cited 2019 June 8]. URL: http://www.who.int/ageing/active_ageing/en/index.html

Стаття надійшла до редакції 24.05.2021 р.