

### Розділ 3. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 796.011-053

Олена Андрєєва,<sup>1</sup> Анна Гакман<sup>2</sup>

#### Залучення осіб похилого віку до оздоровчої рухової активності

<sup>1</sup>Національний університет фізичного виховання та спорту України (м. Київ);

<sup>2</sup>Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Старіння населення стає державною проблемою практично у всіх країнах, у зв'язку з чим суспільство зацікавлене в подовженні періоду активності в похилому віці, знаходити шляхи її розв'язання, прийняття сучасних методик немедикаментозної корекції наростаючих змін у стані їхнього здоров'я [1, 4, 6, 9 та ін.]. Залучення осіб похилого віку до рухової активності є одним із пріоритетних напрямів Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» у зв'язку зі збільшенням тривалості життя населення нашої держави.

Зміни в організмі під час старіння зумовлюють зниження його адаптаційно-регуляторних механізмів. Прискорене старіння проявляється більш раннім і швидшим розвитком старечих вікових змін, які скорочують тривалість життя [10]. Відомо, що рухова активність у похилому віці позитивно впливає на організм як у цілому, так і на окремі його системи. Дає можливість добре себе почувати, позбутися деяких недуг, молодше виглядати, підвищувати власну працездатність, «відтермінувати» старість і безпомічність [8, 11, 15]. Тому актуальною проблемою є залучення та популяризація рухової активності серед літніх людей на основі психофізіологічних особливостей цієї вікової групи.

Дослідження виконано відповідно до Плану наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. згідно з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630).

**Мета дослідження** – вивчити та систематизувати підходи до підвищення рівня залучення осіб похилого віку до оздоровчої рухової активності.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, документальних матеріалів, компаративний аналіз, педагогічні, соціологічні методи дослідження, методи оцінки рухової активності, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** У всьому світі відзначається старіння населення, що проходить інтенсивними темпами [7, 16, 17]. За даними Державної служби статистики України, із 2010 по 2019 рр. частка осіб старше працездатного віку становить 1/6 частину населення й має деяку тенденцію до зростання (рис. 1) із 6 млн осіб до 7 млн осіб за останні три роки.

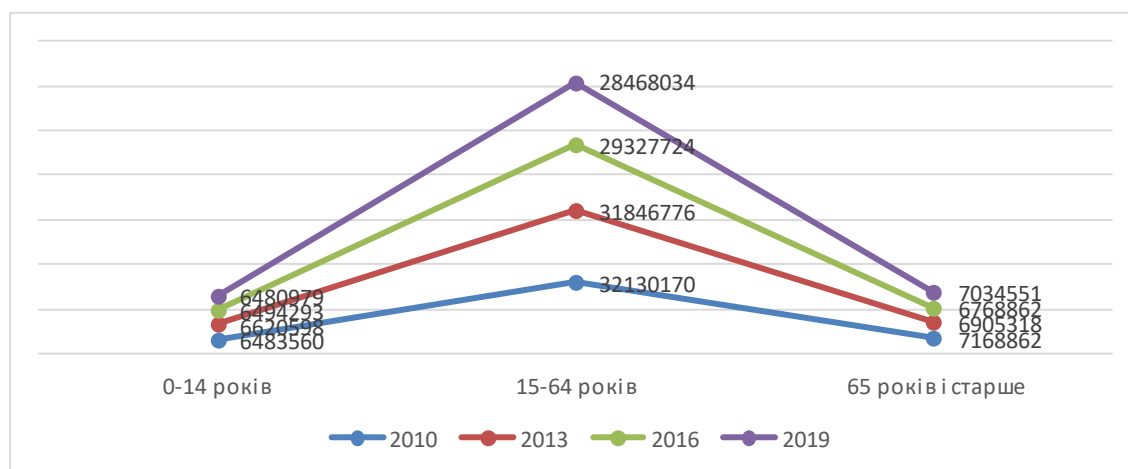


Рис. 1. Демографічні дані Державної служби статистики України з 2010 по 2019 рр., кількість осіб

Характерною особливістю осіб похилого віку є вповільнені процеси старіння, які виражаються в інволюційних змінах у конкретних органах і системах організму. У цілому знижується активність неспецифічного й напруженість специфічного імунітету, погіршуються адаптаційні можливості організму до зовнішніх чинників, зокрема до фізичних навантажень, збільшуються періоди впрацювання й відновлення [14].

Для детального визначення структури захворюваності за класом МКБ-10 нами вивчено результати комплексних медичних оглядів 487 осіб похилого віку протягом 2016 і 2019 року. У структурі захворюваності осіб похилого віку найчастіше траплялися хвороби системи кровообігу (2016 р. – 53,3 %; 2019 р. – 52,8 %), кістково-м'язової системи та сполучної тканини (2016 р. – 55,6 %; 2019 р. – 45,9 %) і хвороби нервової системи (2016 р. – 17,4 %; 2019 р. – 16,6 %) [4].

Аналіз рівнів рухової активності людей похилого віку показав, що на сидячий рівень рухової активності, крім базового, затрачають найбільше часу (37,5 %). Однак у похилому віці можна умовно виділити деякі основні складові частини рухової активності: активність у процесі спеціально організованих вправ; фізична активність, здійснювана під час суспільно корисної й трудової діяльності; спонтанна фізична активність у вільний час [2, 5]. Ці складники тісно пов'язані між собою. Доповнюючи один одного, вони забезпечують певний об'єм добової рухової активності, рівень якої можна кількісно виміряти. У досліджуваних осіб спостерігаємо найменше затраченого часу на середній рівень (12,5 %) і на спеціально організовані фізичні вправи протягом доби (високий рівень рухової активності – 4,2 %) та лише незначна частка добової рухової активності відводиться на малий рівень – 16,6 %, що дорівнює чотири години.

Отже, згідно з нашим дослідженням, рухова активність людей похилого віку є недостатньою. Адже, рухова активність сприяє покращенню кровообігу, стимулює роботу внутрішніх органів, покращує процеси обміну речовин і розумову діяльність. Заняття оздоровчою руховою активністю сприяють оволодінню власним тілом; розвитку просторово-часових відчуттів; координаційно рухових умінь та навичок; формуванню довільної регуляції; створенню функціонального ресурсу діяльності особистості [12, 13]. За допомогою основних рухів: ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння в осіб різного віку формуються прикладні уміння й навички, необхідні в повсякденному житті. Фізичні вправи є основним засобом оздоровчої фізичної культури. До них відносять гімнастичні вправи, фізичні вправи прикладного характеру, силові, швидкісно-силові, на розслаблення, у рівновазі, дихальні тощо.

Зараз питання підтримки здоров'я громадян визначено одним з основних напрямів суспільної й державної роботи багатьох країн світу. Загальні права людей похилого віку сформульовано в Міжнародній декларації прав людини, Європейській конвенції про захист прав і основних свобод людини, Глобальних рекомендаціях із рухової активності для здоров'я (2010), деклараціях ООН, ЮНЕСКО, ВООЗ. Прийнято законодавчі акти про людей похилого віку та в Україні. Проте в Україні проблема підтримки й популяризації державою рухової активності є ще більш гострою. Із 1991 р. приймалися нормативні акти різної юридичної сили та спрямування, які мали на меті реалізацію окремих дій на різних рівнях державного управління. Особливого значення для визначення прав й обов'язків людей похилого віку, відповідальності держави, благодійних організацій, приватних осіб мають закони «Про статус ветеранів війни та гарантії їх соціального захисту» (1993), «Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні» (1991) і «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні» (1994). Згідно із законом України «Про фізичну культуру та спорт», Постанови Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» (2016) та Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р., «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», цільової соціальної комплексної програми розвитку фізичної культури і спорту до 2020 р. населення України, у тому числі й люди похилого віку, мають долучатися до систематичної рухової активності.

Проте реалізація зазначених документів була різною. Основний їх недолік – орієнтація переважно на популяризацію спортивних чи змагальних видів фізичної активності серед молоді, тоді як люди старшого й похилого віку внаслідок низької рухової активності є основною групою населення із проблемами зі здоров'ям.

Залучення населення України до рухової активності розглядається дуже масштабно. Проте особи похилого віку можуть залучатися до рухової активності в місцях масового відпочинку, у групах здоров'я, які діють при різних громадських організаціях, при осередках Всеукраїнського центру

фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», при міських поліклініках і медичних центрах, у санаторно-курортних та рекреаційних закладах.

На сучасному етапі залучення осіб похилого віку до рухової активності, перебуває на низькому рівні [2, 13], що зумовлює необхідність пошуку шляхів розв'язання проблеми. У психології визначальними для цього є положення теорії самовизначення [9], у педагогіці – концепції суспільної освіти з питань фізично активного способу життя [12]. Водночас в обох випадках підґрунтям залучення населення до рухової активності є посилення в них відповідних мотивів шляхом створення адекватних ситуативних чинників і формування необхідних знань й умінь у процесі фізичного виховання.

Під час вивчення структури мотивів людей похилого віку до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю виявлено що основними мотивами до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю людей похилого віку є покращення стану здоров'я (16,4 %) і підвищення рухової активності (16,4 %), а також спілкування з друзями (15,6 %) та потреба психоемоційного розвантаження (11,0 %). Отже, люди похилого віку не хочуть відчувати себе ні хворими, ні самотніми, але й не прагнуть особливого самовираження (таких лише 3,1 %) і зовсім хочуть уникати екстремальних ситуацій.

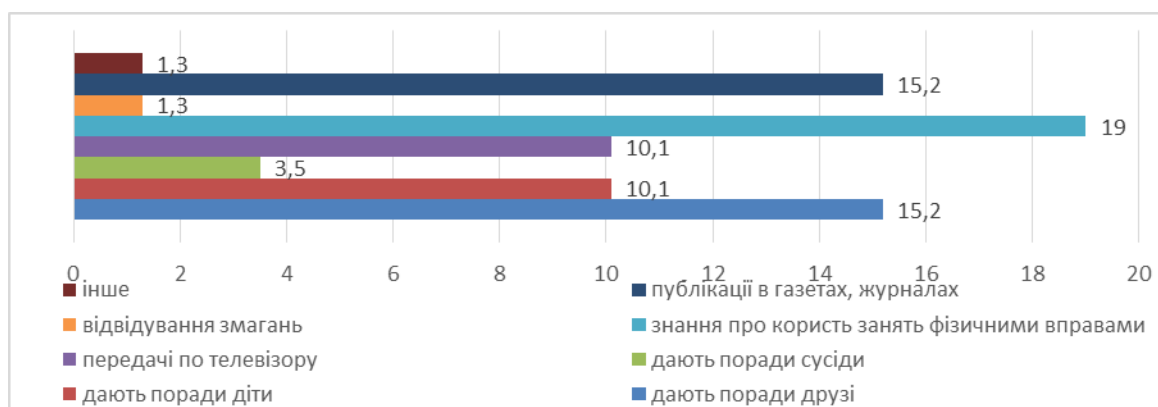


Рис. 2. Фактори, що спонукають до занять оздоровчо-рекреаційною діяльністю людей похилого віку, %

Установлено, що основними факторами, які спонукають людей похилого віку до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю, є телепередачі (програми про здоров'я – 24 %, програми про користь занять фізичними вправами – 19 %), публікації в газетах та журналах (15,2 %) та поради друзів (15,2 %).

Серед причин, які є на заваді рекреаційно-оздоровчій діяльності, виявлено такі: не мають змоги оплачувати заняття (30 %), брак часу (22,0%), відсутність спеціальних знань (12,0 %). Єдиною причиною для занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю жінки не бачать. Підкреслимо, що в такій ієрархії явно присутня думка про те, що помітна частина жінок похилого віку займається фізичною культурою з якихось соціальних причин, передусім із бажання бути престижними. Інші причини є малозначимими.

Згідно із соціологічним опитуванням щодо визначення структури вільного часу жінок похилого віку, нами виявлено, що респонденти переважно обирають пасивний відпочинок (72,8 %) й активний (28,2 %).

Жінки похилого віку під час свого дозвілля найчастіше надають перевагу перегляду телепередач чи відео (9,6 %), пасивному відпочинку (10 %), відвідуванню театру (8,5 %) та товариським зустрічам (7,3 %). Проте зазначимо, що більшість респондентів не проводять своє дозвілля активно, застосовуючи організовану рухову активність. І лише 0,7 % досліджуваних указали, що займаються танцями, фізичними вправами (1,1 %) та прогулянками (1,1 %).

**Висновки й перспективи подальшого дослідження.** На основі аналізу, узагальнення, порівняння науково-методичної літератури та отриманих емпіричних даних нами досліджено цільову аудиторію людей похилого віку із визначення проблем їх залучення до оздоровчої рухової активності. За демографічними даними Державної служби статистики України з 2013 по 2019 рр. кількість людей похилого віку збільшилася більше ніж на 129 тис. осіб. Однак тенденцію до зниження рівня здоров'я населення в Україні спостерігали і в цій віковій категорії. Серед респондентів найчастіше траплялися захворювання системи кровообігу, хвороби кістково-м'язової системи та сполучної тканини. Із-поміж рівнів рухової активності, не враховуючи базовий, перевагу мали сидячий (37,5 % добового часу) і малий (16,6 %). У рамках ситуації, що склалася, нами виявлено основні мотиви, що

спонукають цю категорію людей до оздоровчої рухової активності. Пріоритетними визначено покращення стану здоров'я й підвищення рухової активності. Основні причини, котрі стають на перешкоді заняттям руховою активністю, є такі: не мають змоги оплачувати заняття та відсутність спеціальних знань. **Перспективи подальших досліджень** полягатимуть у розробці рекомендацій щодо підвищення рівня залучення осіб похилого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

#### Джерела та література

1. Андреева О. В., Омельченко Т. Г. Стан громадського здоров'я в Україні: реалії та перспективи. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. № 6 (2018). С. 7–14.
2. Гакман А., Костюкевич В. Аналіз рухової активності людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. № 31. С. 32–36.
3. Гакман А. В., Байдюк М. Ю. Мотиваційні чинники рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. *Молодий вчений*. 2016. 11 (39). С. 70–73.
4. Гакман А. Структура захворюваності людей похилого віку у демографічному контексті. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. № 5 (73). С. 88–91.
5. Гакман А. В. Роль рухової активності та процесів старіння для осіб похилого віку. *Young*. 2018. 3.3. С. 55.
6. Друзь В. А., Пугач Я. И., Пятисоцкая С. С. Медико-биологические основы контроля за физическим развитием населения. *Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журн.* 2010. № 3. С. 115–119.
7. Дудіцька С. П. Вітчизняний та зарубіжний досвід використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у людей похилого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць/за ред. О. В. Тимошенка*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3(111). 19. С. 209–213.
8. Дудіцька Світлана Мотиви й різновиди рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. С. 45–49. ISSN 2078-3396 *Вісник Прикарпатського університету імені Василя Стефаника. Фізична культура*. Вип. 31. Івано-Франківськ, 2019.
9. Колесник Ю. А. Использование средств физической культуры с целью улучшения психоэмоционального состояния и повышения работоспособности. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 5. С. 124–128.
10. Красницкий В. Б., Аронов Д. М., Джанхотов С. О. Изучение физической активности у больных ИБС с помощью специализированного Опросника двигательной активности «ОДА-23+». *Кардиоваскулярная терапия и профилактика*. 2011. 10(8). С. 90–97.
11. Круцевич Т. Ю., Андреева О. В., Благій О. Л. Потреба людей різного віку у руховій активності як природний фактор залучення населення до рекреаційно-оздоровчої діяльності. *Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького держ. пед. ун-ту: науково-теоретичний вісник*. Переяслав-Хмельницький, 2015. С. 430–439.
12. Круцевич Т. Ю., Андреева О. В., Благій О. Л. Рекреативні заняття як чинник формування дозвілленої культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ, 2008. № 1. С. 3–8.
13. Павлова Ю., Вовканич Л., Виноградський Б. Фізична активність людей літнього віку. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2010. № 1. С. 61–73.
14. Фролькис В. В. Старение и увеличение продолжительности жизни. Ленинград: Наука, 1988. 239 с.
15. Andrieieva O., Hakman A., Kashuba V., Vasylenko M., Patsaliuk K., Koshura A., Istyniuk I. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019, Supplement issue 4. P. 1308–1314.
16. Self-related quality of life of elderly submitted to a 12-week aquatic training program/Barbosa B. T., Santos R. L., Chaves A. B., Brindeiro-Neto W., Pereira T., Silva A. I., Soares L. I., & Brasileiro-Santos M. S. *Journal of Human Sport and Exercise*. Vol. 14(2). Doi:10.14198/jhse.2019.142.03
17. WHO Regional Office for Europe. URL: <http://www.euro.who.int/en/home>

#### Reference

1. Andrieieva, O. V., Omelchenko, T. H. (2018). Stan hromadskoho zdorovia v Ukraini: realii ta perspektyvy. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, № 6, 7–14.
2. Hakman, A., Kostiukevych, V. (2018). Analiz rukhovoi aktyvnosti liudei pokhyloho viku. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriya: Fizychna kultura*, № 31, 32–36.
3. Hakman, A. V., Baidiuk, M. Yu. (2016). Motyvatsiini chynnyky rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti liudei pokhyloho viku. *Molodyi vchenyi*, 11 (39), 70–73.
4. Hakman, A. (2019). Struktura zakhvoriuvanosti liudei pokhyloho viku u demohrafichnomu konteksti. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, № 5 (73), 88–91.
5. Hakman, A. V. (2018). Rol rukhovoi aktyvnosti ta protsesiv starinnia dlia osib pokhyloho viku. *Young*, 3.3, 55.
6. Druz, V. A., Puhach, Ya. Y., Piatysotskaia, S. S. Medyko-byolohycheskye osnovy kontrolya za fizycheskym razvytyem naseleniia. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk: nauk.-teoret. zhurn.* 2010. № 3. S. 115–119.

7. Duditska, S. P. (2019). Vitchyzniani ta zarubizhnyi dosvid vykorystannia zasobiv ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoї aktyvnosti u liudei pokhyloho viku. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. nauk. prats/za red. O. V. Tymoshenka*. Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 3(111) 19, 209–213.
8. Duditska, S. (2019). Motyvy y riznovydy rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti liudei pokhyloho viku. P. 45–49. ISSN 2078-3396 *Visnyk Prykarpatskoho Universytetu imeni Vasylia Stefanyka. Fizychna Kultura*, 31, Ivano-Frankivsk.
9. Kolesnyk, Yu. A. (2009). Yspolzovanye sredstv fizycheskoi kultury s tseliu uluchsheniya psykhoemotsyonalnoho sostoiannya y rovnysheniya rabotosposobnosti. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovanniia i sportu*, 5, 124–128.
10. Krasnytskyi, V. B., Aronov D. M., Dzhanxhotov S. O. (2011). Yzuchenye fizycheskoi aktyvnosti u bolnykh YBS s pomoshchiu spetsyalyzovannoho Oprosnika Dvyhatelnoi Aktyvnosti «ODA-23+». *Kardyovaskularnaia terapiya y profylaktyka*, 10(8), 90–97.
11. Krutsevych, T. Iu., Andrieieva, O. V., Blahii, O. L. (2015). Potreba liudei riznoho viku u rukhovii aktyvnosti yak pryrodnyi faktor zaluchenniia naseleanniia do rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti. *Humanitarnyi visnyk Pereiaslav-Khmelnitskoho derzh. ped. un-tu: Naukovo-teoretychnyi visnyk*. Pereiaslav-Khmelnitskyi, 430–439.
12. Krutsevych, T. Iu., Andrieieva O. V., Blahii O. L. (2008). Rekreatyvni zaniattia yak chynnyk formuvanniia dozvillievoi kultury. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. Dnipropetrovsk, 1, 3–8.
13. Pavlova, Yu., Vovkanych, L., Vynohradsnyi, B. (2010). Fizychna aktyvnist liudei litnoho viku. *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport*, 1, 61–73.
14. Frolkys, V. V. (1988). Starenie y uvelycheniye prodolzhytelnosti zhyzny Leningrad: Nauka, 239 p.
15. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons/Andrieieva, O., Hakman, A., Kashuba, V., Vasylenko, M., Patsaliuk, K., Koshura, A., Istyniuk, I. (2019). *Journal of Physical Education and Sport*, Supplement issue 4, 1308–1314.
16. Self-related quality of life of elderly submitted to a 12-week aquatic training program/Barbosa, B. T., Santos, R. L., Chaves, A. B., Brindeiro-Neto, W., Pereira, T., Silva, A. I., Soares, L. I., & Brasileiro-Santos M. S. *Journal of Human Sport and Exercise*. Vol. 14(2). Doi:10.14198/jhse.2019.142.03
17. WHO Regional Office for Europe <http://www.euro.who.int/en/home>

#### Анотація

Старіння населення стає державною проблемою практично у всіх країнах, у зв'язку з чим суспільство зацікавлене в подовженні періоду активності в похилому віці, аби залучати їх до оздоровчої рухової активності. **Мета дослідження** – вивчити та систематизувати підходи до підвищення рівня залучення осіб похилого віку до оздоровчої рухової активності. **Методи дослідження** – теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, документальних матеріалів, педагогічні, соціологічні методи дослідження, методи оцінки рухової активності, методи математичної статистики. У дослідженні брали участь 487 осіб похилого віку. **Результати**. На основі аналізу, узагальнення, порівняння науково-методичної літератури та отриманих емпіричних даних нами досліджено цільову аудиторію людей похилого віку із визначення проблем їх залучення до оздоровчої рухової активності. За демографічними даними Державної служби статистики України, із 2013 по 2019 р. кількість людей похилого віку збільшилася більш ніж на 129 тис. осіб. Однак тенденцію до зниження рівня здоров'я населення в Україні спостерігаємо і в цій віковій категорії. Серед досліджуваних осіб найчастіше траплялися захворювання системи кровообігу, хвороби кістково-м'язової системи та сполучної тканини. Із-поміж рівнів рухової активності, не враховуючи базового, переважали сидячий (37,5 % добового часу) і малий (16,6 %). У рамках ситуації, що склалася, нами виявлено основні мотиви, що спонукають цю категорію людей до оздоровчої рухової активності. Пріоритетними визначено покращення стану здоров'я й підвищення рухової активності. Виокремлено фактори, що спонукають до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю людей похилого віку. Основні причини, що стають на перешкоді заняттям руховою активністю є те, що вони не мають змоги оплачувати заняття, та відсутність спеціальних знань. Визначено структуру вільного часу респондентів. Люди похилого віку під час свого дозвілля найчастіше надають перевагу перегляду телепередач чи відео й пасивному відпочинку. **Перспективи подальших досліджень** полягатимуть у розробці рекомендацій щодо підвищення рівня залучення осіб похилого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

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

**Елена Андреева, Анна Гакман. Привлечение пожилых людей к оздоровительной двигательной активности.** Старение населения становится государственной проблемой практически во всех странах, в связи с чем общество заинтересовано в продлении активного периода в пожилом возрасте путем привлечения таких лиц к оздоровительной двигательной активности. **Цель исследования** – изучить и систематизировать подходы к повышению уровня привлечения пожилых людей к оздоровительной двигательной активности. **Методы исследования:** теоретический анализ специальной научно-методической литературы, документальных материалов, педагогические, социологические методы исследования, методы оценки двигательной активности,

методи математической статистики. В исследовании приняли участие 487 пожилых людей. **Результаты.** На основе анализа, обобщения, сравнения научно-методической литературы и полученных эмпирических данных мы исследовали целевую аудиторию пожилых людей для определения факторов, определяющих их участие в оздоровительной двигательной активности. По демографическим данным Государственной службы статистики Украины, с 2013 по 2019 г. количество пожилых людей увеличилось более чем на 129 тыс. человек. Однако тенденция к снижению уровня здоровья населения в Украине наблюдается и в данной возрастной категории. Среди респондентов чаще всего встречались заболевания системы кровообращения, болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани. Среди уровней двигательной активности, не учитывая базового, преобладали сидячий (37,5 % суточного времени) и малый (16,6%). В рамках сложившейся ситуации нами определены основные мотивы, побуждающие данную категорию людей к оздоровительной двигательной активности. В качестве приоритетных называли улучшение состояния здоровья и повышение двигательной активности. Выделяются факторы, побуждающие к занятиям рекреационно-оздоровительной деятельностью пожилых людей. Основными причинами, препятствующими занятиям двигательной активностью, являются отсутствие возможности оплачивать занятия и отсутствие специальных знаний. Определяется структура свободного времени респондентов. Пожилые люди во время своего досуга чаще всего предпочитают просмотр телепередач или видео и пассивный отдых. **Перспективы дальнейших исследований** состоят в разработке рекомендаций, направленных на повышение уровня привлечения пожилых людей к оздоровительно-рекреационной двигательной активности.

**Ключевые слова:** оздоровительно-рекреационная двигательная активность, пожилой возраст.

**Elena Andreeva, Anna Hakman. Engagement of the Elderly in Health-Promoting Physical Activity.** Population aging has become a national concern in almost all countries, and therefore society is interested in extending the active life of the elderly by engaging in health-promoting physical activity. **The Objective of the Study** was to examine and systematize approaches to increasing participation of the elderly in health-promoting exercise. **Methods** – theoretical analysis of special scientific and methodological literature and documentary materials, pedagogical and sociological methods of research, methods of measuring physical activity, methods of mathematical statistics. The study involved 487 elderly people. **Results.** On the basis of analysis, generalization, and comparison of scientific and methodological literature and obtained empirical data, we studied the target group of elderly people to identify the factors determining their participation in health-promoting physical activity. According to the demographic data of the State Statistics Service of Ukraine for the period from 2013 to 2019, the number of elderly people increased by more than 129 thousand people. However, there is a trend towards a decline in public health in Ukraine in this age category. Among the subjects studied, the most common were diseases of the circulatory system and diseases of the musculoskeletal system and connective tissue. Among the levels of physical activity, except for the basic level, sedentary (37,5 % of daytime) and small (16,6 %) were found to prevail in the studied group. In the context of the current situation, we identified the main motives of elderly people to participate in health-promoting physical activity. Improved health and increased physical activity were identified as the high priority motives. The factors promoting the elderly participation in recreational and health-enhancing physical activity were determined. The main barriers to physical activity include: lack of money to pay for classes and lack of special knowledge. The structure of respondents' free time were determined. Elderly people most often prefer passive rest, such as watching TV or video. Prospects for further research will include the development of recommendations for increasing the level of engagement of the elderly in recreational and health-promoting physical activity.

**Key words:** recreational and health-promoting physical activity, old age.

УДК 796.012.2-057.874:616.88-008.13

Олена Бондар

## Практична реалізація концепції розвитку та вдосконалення координаційних здібностей школярів із порушенням слуху в процесі адаптивного фізичного виховання

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Процеси гуманізації суспільного життя, які відбуваються на сучасному етапі розвитку нашої держави, потребують невідкладного виконання важливого завдання – віднайти шляхи підвищення «цінності життя», збільшити ефективність засобів