



Фізична освіта і спорт

УДК 796.015.132-053.9

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.17916911>

**Мотивація до занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості осіб другого
зрілого та похилого віку**

Павлова Тетяна Віталіївна

к. фіз. вих., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України
Україна, м. Київ -03150, вул. Фізкультури 1
<https://orcid.org/0009-0009-6487-3533>

Важлівцева Крістіна

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України
Україна, м. Київ -03150, вул. Фізкультури 1
<https://orcid.org/0009-0004-3350-6910>

Долженко Людмила Павлівна

к. фіз. вих., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України
Україна, м. Київ -03150, вул. Фізкультури 1
<https://orcid.org/0000-0002-8830-875X>

Кузнецова Лариса Іванівна

к. фіз. вих., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України
Україна, м. Київ -03150, вул. Фізкультури 1
ORCID- <https://orcid.org/0000-0001-9322-8984>



Перегінець Михайло Михайлович

к. фіз. вих., старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Національного університету фізичного виховання і спорту України

Україна, м. Київ -03150, вул. Фізкультури 1

ORCID- <https://orcid.org/0000-0002-1032-6165>

Прийнято: 14.11.2025 | Опубліковано: 30.11.2025

Анотація: *Метою цього дослідження було визначення особливостей мотивації людей похилого віку та осіб другого зрілого віку до занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю. У статті аналізується сутність і структура мотивації цих груп населення до фізичної активності, а також вивчаються особливості їхніх потреб у заняттях, чинники, що стимулюють інтерес, і причини, які спонукають займатися різними видами рухової активності. Користь занять руховою активністю є беззаперечною. Із самого дитинства нас навчають значенню систематичних занять фізичною культурою, пропагують здоровий і активний спосіб життя різними методами. Всесвітня організація охорони здоров'я у своєму Статуті наголошує: здоров'я населення — це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб чи фізичних вад. Для досягнення поставленої мети були використані такі методи дослідження: аналіз і узагальнення наукових джерел; педагогічне спостереження; соціологічні методи (анкетування); функціональні вимірювання; статистична обробка даних. Особлива увага приділена аналізу очікувань літніх людей від участі у фізкультурно-оздоровчих групах та оцінці змін, які сталися протягом реалізації дослідження.*

Результати. *Під час дослідження зафіксовано значні позитивні зміни, зокрема покращення загального самопочуття, збільшення амплітуди рухів у суглобах та зменшення больових відчуттів. Майже всі учасники експерименту відзначили поліпшення якості сну та загального настрою. Аналіз щоденників показав*



зростання інтересу до активного способу життя: учасники частіше обирали прогулянки на свіжому повітрі замість перебування вдома. Деякі респонденти навіть зазначили, що сформувалася стійка звичка щовечора виходити на 30-хвилинну прогулянку перед сном. Ще одним важливим результатом стало те, що 91% учасників висловили готовність продовжувати заняття. **Висновки.** Ведення щоденника здоров'я стало одним з основних елементів мотивації та навіть зміни попередньо поставленої мети приходу людини в фізкультурно-оздоровчу групу. Моніторинг та порівняльний аналіз щоденних записів надав змогу відстежити позитивний ефект занять у фізкультурно-оздоровчій групі. Вже через декілька тижнів, особи які займались відмітили полегшення дихання, зниження болю у суглобах та збільшення амплітуди рухів, покращення апетиту та якості нічного відпочинку (сну). Протягом всього часу проведення дослідження поступово змінювались показники ваги тіла, та постави. Деякі респонденти взагалі зазначили, що з'явилась стійка звичка кожного вечора у вигляді 30 хвилинної прогулянки перед сном.

Ключові слова. Щоденник здоров'я, загальне самопочуття, моніторинг, рухова активність.

Motivation for Participation in Physical Fitness and Wellness Groups Among Individuals of the Second Mature and Elderly Age

Pavlova Tatiana

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor at the Department of Theory and Methodology of Physical Education National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Vazhlytseva Kristina

Master's Degree Applicant Department of Theory and Methodology of Physical



*Education National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv,
Ukraine*

Dolzhenko Liudmyla

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor at the
Department of Theory and Methodology of Physical Education National University
of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv, Ukraine*

Kuznetsova Larysa

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor at the
Department of Theory and Methodology of Physical Education National University
of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv, Ukraine*

Perehinetc Mykhailo

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, lecturer at the Department
of Theory and Methodology of Physical Education National University of Physical
Education and Sports of Ukraine Kyiv, Ukraine*

Abstract: *The aim of this study was to determine the specific characteristics of motivation among elderly individuals and persons of the second mature age toward engaging in physical fitness and wellness activities. The article analyzes the essence and structure of motivation within these population groups toward physical activity, as well as examines the particularities of their needs, the factors that stimulate interest, and the reasons that encourage participation in various types of motor activities. The benefits of engaging in physical activity are indisputable. From early childhood, individuals are taught the importance of regular physical education and are encouraged to maintain a healthy and active lifestyle through various means. The Constitution of the World Health Organization emphasizes that public health is a state of complete physical, mental, and social well-being, and not merely the absence of*



disease or infirmity. To achieve the stated goal, the following research methods were used: analysis and generalization of scientific sources; pedagogical observation; sociological methods (questionnaire survey); functional assessments; and statistical data processing. Particular attention was paid to analyzing the expectations of elderly individuals regarding participation in physical fitness and wellness groups, as well as assessing the changes that occurred during the implementation of the study.

Results. The study recorded significant positive changes, including improvements in overall well-being, increased range of motion in the joints, and reduced pain sensations. Almost all participants noted improvements in sleep quality and overall mood. Analysis of the health diaries showed an increased interest in an active lifestyle: participants more frequently chose outdoor walks instead of staying at home. Some respondents even reported the development of a steady habit of taking a 30-minute evening walk before bedtime. Another important finding was that 91% of participants expressed willingness to continue the training sessions.

Conclusions. Keeping a health diary became one of the main motivational elements and even contributed to changes in participants' initial reasons for joining a fitness and wellness group. Monitoring and comparative analysis of daily entries made it possible to track the positive effects of participating in such groups. After only a few weeks, the participants reported easier breathing, reduced joint pain, increased range of motion, improved appetite, and better nighttime rest (sleep). Throughout the study, gradual changes were observed in body weight and posture. Some respondents mentioned that they had developed a stable habit of taking a 30-minute evening walk before bedtime.

Keywords. Health diary, general well-being, monitoring, physical activity.

Постановка проблеми. Аналітики та науковці розглядають низьку залученість дорослого населення до фізкультурно-оздоровчих занять, а також високу смертність, як одну з причин депопуляції в нашій країні. Ситуація обумовлена низкою чинників: від поширення шкідливих звичок до



незадовільного стану медицини у багатьох регіонах. Результати медико-психологічних досліджень свідчать про те, що зрілий вік є особливим життєвим етапом, у якому підвищуються всі сенсорні пороги, що призводить до зменшення чутливості [12,14]. Уже після 30 років спостерігається зниження швидкості обміну речовин і скорочення ваги головного мозку. Погіршення кровопостачання гіпофіза, надниркових залоз, щитовидної і підшлункової залоз викликає макроскопічні гістологічні зміни. Це, своєю чергою, зумовлює зниження фізичної сили, витривалості та навіть зовнішньої привабливості серед людей середнього віку. Водночас ті, хто підтримує здоровий спосіб життя, незалежно від вікової категорії, обов'язково включають у свій щотижневий розклад заняття оздоровчою фізичною активністю [6, 9].

Зміст фізкультурно-оздоровчих занять має формуватися з урахуванням необхідного оздоровчого впливу, рівня фізичної підготовленості та фізіологічних можливостей учасників. При цьому позитивний результат від занять фізичною активністю значною мірою залежить від того, наскільки їхній зміст і способи організації відповідають інтересам, потребам і віковим особливостям людей похилого віку.

Дослідження мотивів, які спонукають осіб зрілого і похилого віку до занять руховою активністю, є надзвичайно важливим. Це сприяє ефективнішій організації фізкультурно-оздоровчих заходів та забезпеченню їх якісного проведення [5,11].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ознаки старіння у кожної людини з'являються в різний час, що залежить від умов праці, побуту, способу життя та особливостей організму. Процеси старіння зачіпають різні органи та системи, проте вони протікають нерівномірно і проявляються індивідуально.

Здебільшого такі зміни стають помітними після 60 років, що призводить до зниження працездатності. Це вимагає зменшення фізичних і розумових навантажень, а також збільшення часу на відпочинок [3].



Фізична культура відіграє важливу роль у підтримці здоров'я і продовженні активного життя. У літньому віці можливі майже всі види фізичних занять, але з урахуванням коректив, які допомагають врахувати знижену здатність виконувати інтенсивні або тривалі навантаження. У цей період пріоритет повинен надаватися заняттям із гігієнічним акцентом, а не спортивним досягненням.

Одними з найбільш поширених фізичних вправ у другій зрілості та похилому віці є гімнастичні вправи, спрямовані на підтримку гнучкості скелета та рухливості суглобів. Особливу увагу слід приділяти вправам для хребта, шиї та спини, які включають згинання і розгинання, присідання, повороти тулуба та шиї. Такі вправи допомагають запобігати відкладенню солей, розвитку остеохондрозу, а також зміцнюють м'язи черевного преса. Дихальна гімнастика також має велике значення, зокрема акцент на глибокому видиху, що з віком стає слабшим. Рекомендується уникати вправ, які вимагають статичного напруження, затримки дихання або надмірних різких і швидких рухів. Найкраще літнім людям підходять вправи у повільному темпі, що сприяють рівномірному і повному диханню. Заняття фізичною культурою необхідно організовувати під наглядом лікаря з урахуванням усіх гігієнічних норм щодо режиму праці й відпочинку, харчування, особистої гігієни та умов для занять [7,9].

Науковці виділяють такі способи омолодження організму для людей, які дотримуються здорового способу життя:

- фізичні вправи, що стимулюють розвиток адаптаційних і компенсаторних механізмів, які допомагають старіючому організму пристосовуватися до змін зовнішнього та внутрішнього середовища;
- фізична активність у поєднанні з релаксаційними практиками (розслаблення м'язів), що знижують реакцію на стрес і підвищують психологічну стійкість;



- фізичні вправи, спрямовані на підвищення стійкості організму до впливу вільних радикалів, завдяки чому посилюється вироблення природних антиоксидантів [1,4].

Не залишається поза увагою фізкультурно-оздоровча діяльність за місцем проживання та відпочинку громадян. Для забезпечення відповідних умов місцеві державні адміністрації та органи місцевого самоврядування можуть створювати центри фізичного здоров'я населення, організовувати будівництво спортивних споруд. З метою підвищення фізкультурно-оздоровчої рухової активності різних груп населення і доведення її до належної норми у 2016 р. видано Указ президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року. Рухова активність – здоровий спосіб життя здорова нація» [15].

Вік людини визначається трьома основними параметрами:

- паспортний вік — це період фактично прожитого життя від моменту народження до конкретного дня;
- біологічний вік — відмінний від паспортного, оскільки залежить від фізичного стану, рівня здоров'я, зовнішнього вигляду та загального біологічного стану організму;
- соціальний вік — найбільш складна категорія, що відображає здатність людини адаптуватися до мінливих соціальних умов. Соціально молодого вважається людина, яка активно реагує на події у суспільстві, прагне до самоствердження та створення соціально важливих цінностей. [1-2, 10].

Однією з ключових цілей та мотивів до занять фізичною активністю для людей старшого та похилого віку є підтримка оздоровлення, гармонійний розвиток особистості та створення позитивного образу майбутнього. У такому майбутньому домінує життєва активність і оптимізм, а не хвороби чи безнадійність.

Наукові дослідження свідчать про тісний зв'язок між рівнем рухової активності та показниками здоров'я, такими як захворюваність і смертність.



Зростаюча автоматизація й механізація виробництва, розвиток засобів зв'язку, транспорту та поліпшення умов побуту стали причиною суттєвого зниження рухової активності. Зниження інтересу до спорту, тривале сидіння на робочому місці у статичній позі і пасивний відпочинок за читанням або телевізором значно обмежують фізичну активність дорослих. Це, у свою чергу, впливає на функціонування систем життєзабезпечення, сприяючи їх порушенню, передчасному старінню та підвищенню ризику смерті.

Результати останніх досліджень доводять, що стан старіння організму можна сповільнити з допомогою рухової активності [6, 12].

Зниження здатності виконувати роботу призводить до поступового падіння рівня кардіореспіраторної підготовленості, що стає причиною нездатності людей пенсійного віку зберігати активність у щоденному житті. Така ситуація негативно впливає на якість їхнього життя та зменшує рівень самостійності. Регулярна фізична активність не лише дозволяє протидіяти зниженню кардіореспіраторної функції, але також сприяє профілактиці остеопорозу та пов'язаних із ним переломів стегна, які ще більше обмежують рухливість. Залучення літніх людей до фізичних вправ у повсякденному житті допомагає підвищити резервні ресурси організму [7, 13].

Систематичні заняття фізичною активністю сприяють зменшенню частоти загострень хронічних захворювань, покращенню психоемоційного стану та загального рівня здоров'я, а також підтримують активне довголіття.

Науковці активно обговорюють питання важливості контролю фізичного стану як важливого елементу системи діагностики під час занять руховою активністю для цієї категорії населення.

Даний процес включає такі складові:

1. Медична діагностика (регулярний медичний огляд, не рідше ніж двічі на рік).
2. Соціологічна та психологічна діагностика.



3. Функціональна діагностика (обов'язкова оцінка початкового рівня фізичної підготовленості).

4. Індивідуалізація при розробці рекомендацій для занять.

Контроль фізичного стану зазвичай здійснюється через антропометричні вимірювання, фізичні та функціональні тести [8, 14], результати яких детально аналізуються. На їх основі формуються чіткі рекомендації для подальшої роботи.

Виділення невіршених раніше частин загальної проблеми. Не об'єктивно було б стверджувати, що останнім часом науковці не приділяють уваги проблематиці та вивченню особливостей мотивації, організації та проведенням фізкультурно-оздоровчих занять з людьми старшого віку. Але, все ж таки більшість їх уваги припадає на дослідження молодших вікових групи, тобто діти, підлітки та студентська молодь, а також військовослужбовців відповідно до особливостей обставин сучасності.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою дослідження є визначення потреб, уподобань та мотивацій літніх людей і представників другого зрілого віку до участі у фізкультурно-оздоровчих групах. Зібрані дані дозволять у майбутньому вибирати найбільш ефективні форми та методи організації таких занять, що є пріоритетними для кожної вікової групи. Це, своєю чергою, сприятиме підвищенню мотивації літніх людей до активного проведення дозвілля.

Виклад основного матеріалу дослідження. До початку досліджень на базі єврейської організації «БНЕЙ АЗРІЕЛЬ» за допомоги Міжнародного благодійного фонду «Єврейський ХЕСЕД» була сформована група з людей другого зрілого та похилого віку для проведення фізкультурно-оздоровчих занять, в яку входило 22 особи. Заняття в фізкультурно-оздоровчих групах проводились двічі на тиждень протягом 7 місяців (листопад 2024-травень 2025) та весь час відбувався моніторинг загального фізичного стану тих хто займається (самооцінка проводилась після кожного заняття, заповнення особистих карток інструктором- 2 рази на місяць). Дані моніторингу відображались у особистих



картках (дані заповнює інструктор) та у щоденниках здоров'я (дані самоконтролю).

До початку занять були проведені певні заходи:

- створена особиста картка для кожного, в якій вказувалися вихідні данні (вік, стать, довжина тіла, вага тіла, хронічні захворювання, ЧССсп, АТ, данні про місце проживання, контактні телефони особи що займається та близької людини);
- проведені морфологічні та функціональні вимірювання;
- створені щоденники здоров'я для самоконтролю.

Всі записи та поточні відмітки в особистих картках здійснювалось тренером-методистом за необхідності. Записи обов'язково оновлювалися на початку кожного тижня.

Заповнення щоденників здоров'я відбувалось наприкінці кожного заняття під наглядом тренера-методиста. Вкінці кожного заняття приділялося 10 хвилин для визначення результатів заняття, самопочуття, побажань, зауважень та підведення підсумків заняття. Саме ведення щоденника здоров'я стало одним з основних елементів мотивації та навіть зміни попередньо поставленої мети приходу людини в фізкультурно-оздоровчу групу. Моніторинг та порівняльний аналіз щоденних записів надав змогу відстежити позитивний ефект занять у фізкультурно-оздоровчій групі.

Для виявлення мотивації літніх людей до фізкультурно-оздоровчих занять та пріоритетних видів рухової активності нами було проведено анкетування. Анкетування відбувалось письмово на початку проведення занять.

Перші два питання анкети стосувались визначення вікової групи та статі. Було визначено, що на початку занять до фізкультурно-оздоровчих груп було записано 22 людини. З яких 17 жінок та 5 чоловіків. Серед жінок 4 мали вік 55+, 8 жінок були віком 60+, по 2 жінки відповідно 65+ та 70+ та одна у віці 75 років.

Серед чоловіків - 3 особи були віком 65+ та двоє віком 70+.



Отже, ми можемо підвести підсумок та зазначити, що жінки мали вікову групу від 55 до 75 років. Це дає можливість розділити жінок на дві вікові групи: 55 до 60 та 65 до 75, для більш диференційованого підходу до проведення занять.

Чоловіки вікової групи 65-70+ були приєднані до жіночої групи 65-70+. Перша група – жінки 55-60+ років (12 осіб), та друга група жінки 65-75 років та чоловіки 65-70+ років (10 осіб).

Аналізуючи отримані данні по першим двох питаннях, ми також можемо зробити висновок, що жінки краще розуміють значення та необхідність занять оздоровчої руховою активністю ніж чоловіки, тому що 77% із загальної кількості тих хто прийшов займатися в фізкультурно-оздоровчі групи були жінки та лише 23% були чоловіки.

Наступне питання стосувалося суб'єктивної думки тих хто займається, відносно до особистої оцінки фізичного стану, але ця думка була важлива, бо дає можливість побачити, на скільки людина об'єктивно себе оцінює.

З урахуванням вище вказаного для оцінки особистого фізичного стану було надано чотири варіанти відповіді: добрий, середній, нижче середнього та поганий рівень.

Чоловіки оцінили рівень свого фізичного стану як середній (2 чоловіка віком 65+) та нижче середнього (1 чоловік віком 65+ та 2 – віком 70+), що становить, від загальної кількості чоловіків, середній рівень – 40% та 60% нижче середнього. На наш погляд, це була не дуже об'єктивна оцінка, тому що навіть наочно, у де кого, були ознаки надмірної ваги, наявність шкідливих звичок, захворювань та низького рівня фізичної підготовленості.

Стосовно особистого визначення фізичного стану жінками то тут становище було більш об'єктивно оцінено. Три жінки дали оцінку особистого фізичного стану, спираючись на свої відчуття, як середній рівень (18 % від загальної кількості жінок), та по 7 осіб, як нижче середнього та низький (відповідно по 41%). Оцінка фізичного стану як середній була зафіксована в першій групі. Свій фізичний стан, як добрий, жоден з респондентів не визначив.



Наступне питання стосувалося дуже важливого чинника, який впливав на вибір форм, методів та побудови майбутніх занять. Відповідь на це питання стосувалась того, чи мають наші респонденти хронічні захворювання, або взагалі будь які відхилення в стані здоров'я.

Хронічні захворювання, переважно шлунково-кишкової системи мали 9 осіб від загальної кількості респондентів (41%), певні проблеми з ССС мали 6 осіб, до речі треба зазначити, що 5 з них мали надлишкову вагу (27,5%), 6 осіб вказали на проблеми опорно-рухового апарату (рухливість суглобів) - так само 27,5%, та лише одна жінка у віці 56 років відповіла, що наявних проблем зі станом здоров'я немає (4%).

Наступне питання відносилось до визначення саме мотивів та мети, завдяки яким респонденти прийшли займатися в фізкультурно-оздоровчій групі. Були надані відповіді на вибір: покращення стану здоров'я, подовження періоду рухової активності, покращення рівня фізичної підготовленості (розвитку фізичних якостей), соціальні причини (нові знайомства, спілкування, брак уваги тощо). Також можна було обирати декілька варіантів. Всі респонденти дали по два варіанти відповідей.

Всі 22 особи (100%) відповіли, що головним мотивом є бажання покращити стан здоров'я, або хоча б підтримати та зберегти на тому рівні який існує на даний час. Четверо осіб (18%), це були тільки чоловіки, сподіваються покращити рівень фізичної підготовленості, переважно це стосувалося розвитку сили. Переважна кількість респондентів, які входили до першої групи – 10 осіб (45%), другим варіантом відповіді обрали подовження періоду рухової активності і 8 осіб (37%), переважно більш старшого віку, другим варіантом відповіді обрали соціальні причини, причому переважно брак уваги.

Вікові категорії, які є об'єктом нашого дослідження, перебувають у досить активній фазі регресивних процесів які відбуваються у внутрішніх системах їх організму. Саме тому в цей період життя людині треба подбати про стан свого здоров'я та намагатися дотримуватися здорового способу життя, гігієнічних



норм, правильного харчування, режимів рухової активності. Звісно що хронічні звички з часом перетворюються в залежність та виглядають як захворювання. Тому нам важливо було визначити чи є серед наших респондентів особи які мають шкідливі звички, що пришвидшують регресивні процеси та стають на заваді покращення, або хоча б збереженні стану здоров'я. З 22 респондентів 8 (32,4%) дали відповідь, що мають звичку тютюнопаління та фактично не можуть повністю її позбутися. Тобто фактично третя частина тих хто висловили бажання займатися в фізкультурно-оздоровчих групах мають шкідливу залежність, яка з кожним днем все більше руйнує їх здоров'я.

Також наступне запитання нашої анкети також стосувалося ведення здорового способу життя, а саме дотримування здорового харчування. Ми вже зазначали вище, що в групах були особи які мали зайву вагу. Треба звернути увагу ще на той соціальний та етнічний контингент з яким проводилося тестування, а саме на особливості та традиції які існують в цієї етнічної групи (кошерна їжа, релігійні погляди, та генетичні особливості). Тому отримані дані свідчили про те, що 18 осіб (81,8%) дотримуються здорового харчування, тобто всіх вимог які висуваються до умов здорового, повноцінно-збалансованого, своєчасного та регулярного харчування.

Завдяки наступного запитання ми намагались дізнатися пріоритетні види рухової активності якими б бажали займатися респонденти. Їм були надані варіанти відповідей з яких вони могли обрати декілька, а також запропонувати свій варіант (Таб.1.).

Аналізуючи отримані данні представлені в таблиці 1, досить не очікуваним було те що найбільшу кількість голосів набрали заняття з розвитку координаційних здібностей. Друге і третє місце зайняли такі види рухової активності як, відповідно, ходьба, біг та загальнорозвиваючі вправи.

Таблиця 1

Мотиваційні пріоритети до вибору рухової активності (n=22)

Вид рухової активності	Кількість осіб	%	Місце
Ходьба, біг	16	72,7	②
Загальнорозвиваючі вправи	10	45,5	③
Заняття ігрового формату	4	18,2	6
Вправи на розвиток гнучкості	6	27,3	4
Заняття з розвитку координаційних здібностей та мілкої моторики	17	77,3	①
Заняття з елементами виду спорту (вказіть якого)	5	22,7	5

Але відповіді на наступне запитання дало чіткіше розуміння які саме загальнорозвиваючі вправи респонденти хотіли б виконувати. Звичайно це вправи з предметами - 20 осіб (90,9%). Також відстежувалася тенденція, що більшість тих респондентів, які виявили бажання займатися розвитком координаційних здібностей та розвитком гнучкості хотіли б виконувати на занятті елементи пілатесу, разом цей показник становив 19 осіб (86,4%).

Питання які стосувались зручності проведення фізкультурно-оздоровчих занять, тобто час доби та місце (в приміщенні, на вулиці) також мали специфічність відповідей. Перша група в якій були більш молодші за віком люди хотіли займатися після 17ої години але не пізніше 19. Друга група висловила бажання займатися в першій половині дня до 12ої години. Також пріоритетними місцями проведення заняття для обох груп стали різні вподобання. Як що перша група відповіла, що не заперечує можливість проведення занять на свіжому повітрі час від часу, то друга група наполягала на будь якій можливості проведення занять саме на вулиці, з періодичними заняттями в приміщенні, як що цього будуть вимагати обставини (наприклад, погодні умови).

В завершенні анкетування нами було поставлено запитання, яке відображало сутність нашого дослідження, а саме що очікується респондентами від фізкультурно-оздоровчих занять. Це питання стосувалося тільки особистої думки та відчуттів, очікувань респондентів.



Очікування були різноманітними: зниження ваги, підтримка рівня здоров'я, покращення рухливості суглобів, знайомство з новими друзями, або однодумцями, підвищення настрою, боротьба зі стресом.

Жодна особа не дала відповідь, що очікує саме покращення стану здоров'я. Мова йшла тільки про підтримку існуючого стану. Це свідчить про те, що немає достатнього рівня просвітницької роботи на державному рівні про користь занять руховою активністю, про вплив фізкультурних занять на організм людини, про те який найкорисніший вплив має реабілітаційна та рекреаційна спрямованість фізичних вправ. Але все ж таки враження від відповідей про очікування результатів фізкультурно-оздоровчих занять дуже мають позитивний характер.

Результати анкетування були оброблені, проаналізовані та залишалися в очікуванні порівняння їх з отриманими результатами після проведення курсу занять та тих змін, які фіксувалися у щоденнику здоров'я.

Висновки. Аналіз проведеного дослідження виявив основні мотиви та вподобання людей похилого віку. Аналіз вподобань до видів рухової активності був досить не очікуваним бо найбільшу кількість голосів набрали заняття з розвитку координаційних здібностей. Друге і третє місце зайняли такі види рухової активності як, відповідно, ходьба, біг та загальнорозвиваючі вправи. Але загальнорозвиваючі вправи респонденти хотіли б виконувати з використанням предметів - 20 осіб (90,9%). Також відстежувалася тенденція, що більшість тих респонденти, які виявили бажання займатися розвитком координаційних здібностей та розвитком гнучкості хотіли б виконувати на занятті елементи пілатесу, разом цей показник становив 19 осіб (86,4%).

Головним мотивом, 22 особи (100%), є бажання покращити стан здоров'я, або хоча б підтримати та зберегти на тому рівні який існує на даний час. Четверо осіб (18%), це були тільки чоловіки, сподіваються покращити рівень фізичної підготовленості, переважно це стосувалося розвитку сили. Переважна кількість респондентів, які входили до першої групи – 10 осіб (45%), другим варіантом відповіді обрали подовження періоду рухової активності і 8 осіб (37%),



переважно більш старшого віку, другим варіантом відповіді обрали соціальні причини, причому переважно брак уваги.

Дуже позитивним моментом стало те, що 20 з 22 осіб виявили бажання займатися далі.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О.В., Гакман А.В. Основні напрями оптимізації рекреаційно-оздоровчої діяльності осіб похилого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. № 1(121), С.7-10
2. Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2, С. 59-66.
3. Балацька Л., Гакман А., Тимчук Л. І., Наконечний І. Оздоровчо рекреаційна рухова активність людей похилого віку в різних країнах світу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. №7(138), С. 22–25.
4. Гакман А. В., Руденко А. М., Дудко М. В., Ковтун О. О. Сучасні методологічні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2024. Вип. 1, С. 43–48.
5. Дудіцька С. П. Мотиви й різновиди рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського Університету імені Василя Стефаника. Фізична Культура*. 2019. Випуск 31, С. 45-49.
6. Заїка В., Вишар Є., Гета А. Особливості впливу занять фізичною культурою на рівень психологічного самопочуття людей похилого віку. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2021. С 41–49.



7. Круцевич Т. Ю., Іванік О. Б., Погасій Л. І. Якість життя і фізична активність чоловіків і жінок другого зрілого віку. *Науковий часопис НПУ імені М.Драгоманова*. 2019. Вип. 2(108)19, С. 95–100.
8. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2021. 672 с.
9. Скалій О. В., Мулик К. В. Особливості організації фізкультурно оздоровчих занять з людьми похилого віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. Вип. 16 (35), С. 34–40.
10. Томенко О., Горюк П., Слобожанінов А. Особливості рекреаційно оздоровчої діяльності у структурі дозвілля осіб похилого віку. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. №17, С. 80–84.
11. Томенко О.А. Обґрунтування програми оздоровчо-рекреаційної діяльності похилому віці. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2020. №37, С.21-29.
12. Футорний С. Вплив занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності на функціональний стан жінок похилого віку в оздоровчих групах. *Вісник Прикарпатського університету. Серія «Фізична культура»*. 2019. № 34, С. 26–32.
13. Хома О. Характеристика показників фізичного стану чоловіків похилого віку. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2023. Вип. 27, С. 196–204.
14. Якубовський В.С., Малишева І.В. Фізична активність у фізкультурно-спортивній реабілітації людей похилого віку. *Науковий журнал «Освіта та розвиток обдарованої особистості»*. 2019. №5, С. 100-105.
15. Указ Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність -



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

здоровий спосіб життя - здорова нація". URL: <https://tavr.osv.org.ua/ruhova-aktivnist-10-07-23-17-06-2020/>