



**ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:**  
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

## **ФІЗИЧНА ОСВІТА І СПОРТ**

**УДК 338.48:613.98-027.63**

**DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.14812512>**

### **Зарубіжний досвід організації рекреаційно-оздоровчої діяльності з людьми похилого віку**

#### **Пангелова Наталія Євгенівна**

Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, вул. Сухомлинського 30, 08400, Україна, <https://orcid.org/0000-0002-4846-3907>

#### **Пангелов Борис Петрович**

Кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна, <https://orcid.org/0000-0003-3590-9428>

#### **Іващенко Анатолій Іванович**

Аспірант Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна, <https://orcid.org/0009-0005-8818-2287>

**Прийнято: 18.01.2025 | Опубліковано: 29.01.2025**

*Анотація. Темпи старіння населення у світі зумовлюють необхідність спрямування дедалі більших ресурсів на підтримку старшого покоління та*



## ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ: НАУКОВІ ЗАПИСКИ

свідчать про потребу удосконалення заходів щодо підтримання фізичного здоров'я, підвищення якості життя осіб похилого віку з урахуванням демографічних тенденцій. **Вступ.** В Україні близько 11 млн. громадян похилого віку. Більшість з них, за даними соціологічних досліджень, незадоволені рівнем свого життя (матеріальним становищем, житловими умовами, станом здоров'я тощо), та у перспективі вбачають лише старість, самотність, втрату близьких, родичів, друзів ізоляцію від навколишнього світу. Життєві реалії українського сьогодення посилюють гостроту проблеми. Тому підвищення якості життя осіб похилого віку набуває особливої актуальності. **Мета дослідження.** Аналіз, систематизація та узагальнення даних літературних джерел щодо змісту та організації рекреаційно-оздоровчої діяльності літніх людей у зарубіжних країнах. **Матеріали та методи дослідження.** Дослідження проводились в Університеті Григорія Сковороди в Переяславі. У ході дослідження використано такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, документальних матеріалів; метод порівняння; метод системного аналізу. **Результати дослідження.** У розвинутих зарубіжних країнах наявність людей похилого віку розглядається як чинник розвитку суспільства, що суттєво впливає на світогляд літніх людей. Вони, у переважній більшості, усвідомлюють, що ще здатні приносити матеріальну і духовну користь суспільству, яке подолало стереотипні уявлення про людину похилого віку і готове захистити її, а не вважати «соціальним баластом».

На організацію рекреаційно-дозвілєвої діяльності пенсіонерів у зарубіжних країнах вплинули такі чинники: помітне зростання цієї вікової групи населення у суспільстві; ціннісне ставлення суспільства до людей похилого віку; зміни на ринку праці; сформована культура і традиції дозвілля у



*цій категорії населення; суттєве збагачення видів дозвілєвої діяльності людини «золотої» пори; збільшення вільного часу; зміни у споживанні дозвілєвих послуг; збільшення можливостей людини похилого віку оволодівати новими галузями знань та професійним навичками; соціальна активність осіб похилого віку. Державна політика в галузі організації рекреаційної діяльності людей похилого віку в зарубіжних країнах ґрунтується на відповідній законодавчій базі кожної окремої держави, з урахуванням рекомендацій світової дружності. **Висновки.** Отже, рекреаційно-оздоровча робота з особами похилого віку у зарубіжних країнах будується: з урахуванням систематичного вивчення інтересів і потреб людей похилого віку; організації послуг відповідно до їх запитів; безпосередньої роботи з ініціативними групами та представниками громади, яку обслуговує рекреаційно-дозвілєва установа; координації та співпраці фізкультурно-оздоровчого закладу з іншими суб'єктами суспільного життя.*

***Ключові слова:** рухова активність, люди літнього віку, зарубіжні країни.*

## **Foreign experience of organizing recreation and health activities with the elderly**

**Natalia Evgenivna Pangelova**

Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Head of the Department of Theory and Methodology of Physical Education and Sports, Grigory Skovoroda University in Pereyaslav, Pereyaslav, st. Sukhomlynskoho 30, 08400, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0002-4846-3907>



**Boris Petrovich Pangelov**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, associate professor of the department of sports disciplines and tourism, Grigory Skovoroda University in Pereyaslav, Pereyaslav, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0003-3590-9428>

**Anatoly Ivanovich Ivashchenko**

Postgraduate student at Grigoriy Skovoroda University in Pereyaslav, Pereyaslav, Ukraine, <https://orcid.org/0009-0005-8818-2287>

***Annotation.** The pace of population aging in the world makes it necessary to direct more and more resources to support the older generation and indicates the need to improve measures to maintain physical health and improve the quality of life of the elderly, taking into account demographic trends. **Introduction.** In Ukraine, about 11 million senior citizens. Most of them, according to sociological research, are dissatisfied with their standard of living (material situation, living conditions, state of health, etc.), and in the future see only old age, loneliness, loss of loved ones, relatives, friends, isolation from the surrounding world. Life realities of the Ukrainian present intensify the acuteness of the problem. Therefore, improving the quality of life of the elderly becomes especially relevant. **The purpose of the study.** Analysis, systematization and generalization of data from literary sources on the content and organization of recreational and health activities of elderly people in foreign countries. **Research materials and methods.** The research was conducted at Hryhoriy Skovoroda University in Pereyaslav. The following methods were used during the research: theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature, documentary materials; method of comparison; method of system analysis. **Research results.** In developed foreign countries, the presence of elderly people is considered a factor in the development*



*of society, which significantly affects the outlook of elderly people. They, in the vast majority, realize that they are still able to bring material and spiritual benefit to society, which has overcome stereotypical ideas about an elderly person and is ready to protect him, rather than consider him a «social ballast».*

*The organization of recreational and leisure activities of pensioners in foreign countries was influenced by the following factors: noticeable growth of this age group of the population in society; society's value attitude towards the elderly; changes in the labor market; formed culture and leisure traditions in this category of the population; significant enrichment of the types of leisure activities of a person of the «golden» age; increase in free time; changes in consumption of leisure services; increasing the opportunities of an elderly person to master new fields of knowledge and professional skills; social activity of the elderly. State policy in the field of organizing recreational activities of elderly people in foreign countries is based on the relevant legislative framework of each individual state, taking into account the recommendations of world friendship. **Conclusions.** So, recreation and health work with the elderly in foreign countries is being built: taking into account the systematic study of the interests and needs of the elderly; organization of services according to their requests; direct work with initiative groups and representatives of the community served by the recreation and leisure institution; coordination and cooperation of the physical culture and health establishment with other subjects of social life.*

**Key words:** motor activity, elderly people, foreign countries.

**Постановка проблеми (Вступ).** Темпи старіння населення в Україні суттєво прискорилися: згідно з національним демографічним прогнозом, до 2025 року частка осіб віком понад 60 років становитиме 25,0 % кількості загального населення, віком 65 років і старше – 18,4 %, у 2030 році – понад 26 % і понад 20 %, відповідно [16]. Такі тенденції зумовлюють необхідність



спрямування дедалі більших ресурсів на підтримку старшого покоління та свідчать про потребу удосконалення заходів щодо підтримання фізичного здоров'я, підвищення якості життя осіб похилого віку з урахуванням демографічних тенденцій.

За даними І.В. Петрової [12], в Україні близько 11 млн. громадян похилого віку. Більшість з них, за даними соціологічних досліджень, незадоволені рівнем свого життя (матеріальним становищем, житловими умовами, станом здоров'я тощо), та у перспективі вбачають лише старість, самотність, втрату близьких, родичів, друзів ізоляцію від навколишнього світу. Це дані 2005 року. Життєві реалії українського сьогодення посилюють гостроту проблеми. Відомо, що у зв'язку з повномасштабним вторгненням РФ змінилася демографічна ситуація. Більше 60 мільйонів громадян України виїхали за її межі у пошуку захисту від війни. Лівову частину біженців складають діти і жінки репродуктивного віку. Тому відсоток людей пенсійного віку в Україні збільшився [10, 16].

Крім того, зміна соціально-демографічних параметрів України призвела до низки проблем економічного, соціально-психологічного, культурного характеру. У зв'язку з тим, що мобілізаційний вік зараз 25-60 років, виникли кадрові проблеми у багатьох галузях господарства. Держава закликає пенсіонерів до повернення на робочі місця, особливо - у сфері критичної інфраструктури. Тому підвищення якості життя осіб похилого віку набуває особливої актуальності [13].

*Аналіз останніх досліджень і публікацій (Огляд літератури).* Багато порушень, пов'язаних зі старінням, залежить не лише від вікових змін, але й від недостатньої рухової активності (РА) (С. Дудіцька, 2019; О. Андрєєва, А. Гакман, 2020; Л.Балацька та ін., 2021) [1, 3, 9]. Ефективним способом запобігання передчасному старінню є систематичні, правильно організовані



оздоровчі заняття (А. Гакман та ін., 2016; М. Кухта, 2016; О.Томенко та ін., 2020; І. Григус, О. Хома, 2021; Z.Kozina et al., 2018) [4, 11, 17, 21].

На жаль, рухова активність людей похилого віку залишається низькою, літні люди, нехтуючи рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я, упродовж тижня присвячують фізичній активності помірної інтенсивності менше, ніж 150 хвилин, роблять менше, ніж 5000 кроків на день, витрачають на фізичну активність менше, ніж 1 000 ккал на тиждень, що збільшує ризик розвитку різних захворювань, а також виникнення депресії [2, 5, 6, 14].

Необхідно зазначити, що проблематика організації дозвіллевої діяльності літніх людей у зарубіжних країнах в контексті рухової активності у вітчизняних джерелах висвітлена фрагментарно. На нашу думку, конструктивний аналіз зарубіжного досвіду рекреаційно-оздоровчої діяльності з особами похилого віку, оцінка його позитивних і негативних чинників, характерних особливостей дозволить визначити шляхи підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи з контингентом цієї вікової групи і використати цей позитивний досвід в Україні.

**Мета дослідження** – аналіз, систематизація та узагальнення даних літературних джерел щодо змісту та організації рекреаційно-оздоровчої діяльності літніх людей у зарубіжних країнах.

**Матеріали та методи дослідження.** Дослідження проводились в Університеті Григорія Сковороди в Переяславі. У ході дослідження використано такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, документальних матеріалів; метод порівняння; метод системного аналізу.

**Результати досліджень та їх обговорення.** У розвинутих зарубіжних країнах наявність людей похилого віку розглядається як чинник розвитку



суспільства, що суттєво впливає на світогляд літніх людей. Вони, у переважній більшості, усвідомлюють, що ще здатні приносити матеріальну і духовну користь суспільству, яке пододало стереотипні уявлення про людину похилого віку і готове захистити її, а не вважати «соціальним баластом».

Відповідно до оновленої вікової класифікації Всесвітньої організації охорони здоров'я (2018): 25-44 роки – молодший вік, 44-60 років – середній вік, 66-75 років – похилий вік, 75-90 років – старечий вік, особи, які досягли 90 років і більше – довгожителі. Класифікація ВООЗ не вважається істиною в останній інстанції. Вікова градація – динамічне поняття, на яке впливають додаткові чинники. До них відносяться: географічне положення; умови проживання; екологічні умови; особливості трудової діяльності [14, 18, 19].

Мінімальний пенсійний вік визначається у зарубіжних країнах по-різному. У кожній країні існує своя практика. Залежно від типу пенсії (згідно з даними організації економічного співробітництва, розвитку та звіту *Pensions at a Glance*).

Обидва джерела використовують дані за 2020 рік – останні наявні дані, що аналізують поточний та майбутній пенсійний вік для тих, хто розпочав свій робочий стаж у віці 22 років [24].

На даний час пенсійний вік включає два типи: ранній та стандартний. Згідно із звітом ОЕСР, вік дострокового виходу на пенсію для чоловіків варіюється від 59 років у Литві до 63,7 років у Німеччині, для жінок від 58 років у Литві до 63,7 років у Німеччині. У Франції вік дострокового виходу на пенсію становить 62 роки – як для чоловіків, так і для жінок [24].

У фактичному виході на пенсію спостерігається більший розкид порівняно з віком раннього виходу на пенсію. Він більшою мірою відображає вік обов'язкового виходу на пенсію. Для чоловіків він варіюється від 52 років у Туреччині до 67 років у Норвегії та Ісландії. Для жінок він становить 49



років у Туреччині, тоді як у Норвегії та Ісландії пенсійний вік найвищий – 67 років.

Середній показник пенсійного віку у країнах ЄС становить 64,3 роки для чоловіків і 63,5 років для жінок. У більшості європейських країн, щодо яких є дані ОЕСР, поточний пенсійний вік становить 65 років і більше. Серед країн – членів ЄС, Греція, Італія, Люксембург та Словенія мають найнижчий поточний пенсійний вік – 62 роки як для чоловіків, так і для жінок [22].

Пенсійний вік в Україні досі є одним із найнижчих в Європі – 60 років для чоловіків і жінок (але до 2028 року посилюватимуться вимоги щодо страхового стажу). Очікувана тривалість життя чоловіків при цьому не досягає і 68 років, а жінок ледь перевищує 78 років. На відміну від України в європейських державах ситуація зовсім інша.

Так, за даними Trading Economics (на 12.01.2024 рік) найвища очікувана тривалість життя чоловіків – 82-87 років у таких країнах, як Італія, Нідерланди, Ірландія, Ісландія, Іспанія, Швеція, Норвегія, Швейцарія (вихід на пенсію 66-67 років). Найдовше живуть жінки в Італії (86,1 років), Іспанії (86,7 р.), Швейцарії (86,1р.), Франції (86,1р.), Португалії(85,1р.), Швеції (85,1р.), Греції (84,4р.), тоді як середній вихід на пенсію у цих країнах 65- 67 років [10].

За офіційними даними ООН у 2025 році майже 15% населення планети (більше одного мільярда осіб) буде старше 60 років. Україна також належить до тих країн, що характеризується високим рівнем старіння населення [26].

У зв'язку з вищенаведеним доцільним є вивчення зарубіжного досвіду щодо підвищення психофізичного стану людей похилого віку.

На організацію рекреаційно-дозвіллевої діяльності пенсіонерів у зарубіжних країнах вплинули такі чинники (О. Скалій, К. Мулик, 2023):

- помітне зростання цієї вікової групи населення у суспільстві;
- ціннісне ставлення суспільства до людей похилого віку;



- зміни на ринку праці;
- сформована культура і традиції дозвілля у цій категорії населення;
- суттєве збагачення видів дозвіллевої діяльності людини «золотої» пори;
- збільшення вільного часу;
- зміни у споживанні дозвіллевих послуг;
- збільшення можливостей людини похилого віку оволодівати новими галузями знань та професійним навичками;
- соціальна активність осіб похилого віку.

Державна політика в галузі організації рекреаційної діяльності людей похилого віку в зарубіжних країнах ґрунтується на відповідній законодавчій базі кожної окремої держави, з урахуванням рекомендацій світової дружності.

Сформована у 80-90-х роках ХХ століття система організації активного дозвілля у зарубіжних країнах свідчить про те, що це, у першу чергу, сучасна матеріально-технічна база для проведення вільного часу, яка включає: різноманітні споруди і комплекси – танцювальні зали, національні парки, готельно-туристичні і спортивні комплекси; торгівельно-розважальні та найрізноманітніші центри дозвілля – від дитячих майданчиків до клубів пенсіонерів. Основою реалізації рекреаційно-оздоровчої діяльності у країнах Євросоюзу і США є створення великої кількості різноманітних клубів, програм, оздоровчих заходів для людей похилого віку. Їх мета – створити сприятливі умови для трудової діяльності людини, її подальшого професійного й творчого розвитку, спілкування з ровесниками [12, 22, 25].

Проблема оптимальної організації вільного часу людей похилого віку та реалізація їхнього рекреаційно-оздоровчого потенціалу є актуальною сьогодні для багатьох розвинених країн світу. Так, починаючи з 2000-х років кількість людей літнього віку в США збільшилося майже втричі у порівнянні із 1960-70



роками. Тому у США відбулися певні зміни в організації дозвілля пенсіонерів. Цим питанням опікуються державні та недержавні інституції, в тому числі – громадські, комерційні, благодійні, релігійні та інші організації [3, 12].

У Норвегії розповсюджений рух «Trimm», до якого залучено дві третини населення. Основною метою руху є популяризація у країні лижного спорту. Такі саме цілі реалізовує «Товариство сприяння лижному спорту», яке влаштовує лижні прогулянки у природному середовищі з різними віковими групами населення, у тому числі – з людьми похилого віку [20].

Досвід Італії, Німеччини, Канади, Іспанії, Швеції, Фінляндії, Норвегії та інших, розвинених у спортивно-оздоровчому сенсі країн, свідчать, що спортивний клуб – основна організаційна форма оздоровчої спрямованості для людей похилого віку. Наприклад, у Німеччині функціонує 8,5 тис. спортивно-оздоровчих клубів, у Фінляндії – більше 600, у США більше, ніж 15 тис. Дуже популярними є клуби, у штаті яких присутні персональні інструктори, спеціалізацією яких є фізкультурно-оздоровча робота з літніми людьми [12, 19].

Переваги клубної роботи з пенсіонерами полягають у том, що тут вони почувають себе комфортно, знаходять співрозмовників та однодумців, можуть розраховувати на підтримку, а також – займатися оздоровчою діяльністю. Зазвичай вони продовжують спілкування і за межами клубу, що має виняткове значення для людей «третього» віку, оскільки у цей період, як правило, коло спілкування у непрацюючих пенсіонерів значно зменшується [6, 22].

Як зауважує А. В. Гакман зі співавторами (2016), погіршення фізичного і психічного стану у 55% чоловіків і 60% жінок співпадає із припиненням трудової діяльності у зв'язку з пенсійним віком. Контраст між власною пасивністю та активним життям суспільства погіршує психофізичний стан людини пенсійного віку. Як зауважує авторка, ці зміни особливо гостро



відчувають самотні люди, а також ті, які не мають захоплення (хобі). Особливу категорію складають висококваліфіковані фахівці, для яких професійні інтереси були пріоритетними в їх житті. Вони особливо гостро відчувають власну «непотрібність» у житті на пенсії, що відіграє важливу роль у передчасному старінні (патологічній старості).

Все це було враховано фізкультурно-рекреаційними закладами клубного типу країн Європи, США, Канади, Японії, Австралії. Головною метою своєї діяльності вони вважають залучення людей «третього» віку до культурних цінностей соціуму, активізацію їх рухової діяльності, що буде сприяти реалізації творчого потенціалу людей цієї вікової категорії. Перевагою функціонування таких закладів є можливість індивідуального підходу в реалізації оздоровчих програм, застосуванні різноманітних форм і методів клубної роботи до потреб кожної людини похилого віку в безпосередньому контакті з нею і на доступному для неї рівні [6, 12].

Вивченню чинників, які сприяють формуванню мотивації людей похилого віку до рекреаційно-оздоровчої діяльності була присвячена низка досліджень [9, 15, 17].

Так, Л. Балацька зі співавторами (2021) проаналізували рівень залученості до оздоровчо-рекреаційної активності людей похилого віку у зарубіжних країнах і встановили, що у країнах Європи і США 20-40% від їх загальної кількості регулярно займаються фізичними вправами. Автори підкреслюють, що високий рівень рухової активності людей похилого віку у розвинених країнах підтримується завдяки зусиллям держави, громадських організацій та самих літніх людей, які прагнуть зберігати активний спосіб життя. Це обумовлено культурними, соціально-економічними та демографічними факторами [3].



Як зазначають науковці (Kirbi, Kluge, 2022; Meredith et.al, 2023), багато європейських країн мають добре розвинені соціальні програми, однією з складових яких є підтримка фізичної активності літніх людей. Це включає організацію фізкультурно-оздоровчих заходів, фінансову підтримку клубів людей похилого віку, наявність відповідної інфраструктури (рекреаційні зони, майданчики, маршрути для теренкуру, занять скандинавською ходьбою та ін.). Також важливою складовою є освітні програми, змістом яких є інформація про користь фізичної активності та безпечні умови її застосування [20, 22, 23].

Дослідження, які були проведені О.Скалій зі співавторами (2023) дозволили визначити рейтинг найбільш популярних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності серед осіб похилого віку. Було з'ясовано, що, як у жінок, так і у чоловіків цього віку перше місце у рейтингу займає скандинавська ходьба. Також літні люди віддають перевагу заняттям оздоровчим фітнесом, туризмом, плаванням, спортивними іграми (за спрощеними правилами), йогою та пішохідним прогулянкам.

**Висновки.** Отже, рекреаційно-оздоровча робота з особами похилого віку у зарубіжних країнах будується: з урахуванням систематичного вивчення інтересів і потреб людей похилого віку; організації послуг відповідно до їх запитів; безпосередньої роботи з ініціативними групами та представниками громади, яку обслуговує рекреаційно-дозвілєва установа; координації та співпраці фізкультурно-оздоровчого закладу з іншими суб'єктами суспільного життя.

Основними принципами рекреаційно-оздоровчої діяльності з особами віку є: дотримання правил та свобод людини; забезпечення рівних можливостей у отриманні рекреаційно-дозвілєвих послуг; доступність фізкультурно-рекреаційних закладів для осіб похилого віку; регулярність та систематичність занять руховою активністю.



*Перспективи подальших досліджень* полягають в розробці організаційно-методичних засад занять скандинавською ходьбою з чоловіками похилого віку.

### 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): 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: 59–66. DOI: 10.32652/tmfvs.20202.

3. Балацька Л., Гакман А., Тимчук Л., 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. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7\(138\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).04)

4. Гакман А. В., Балацька Л. В., Лясота Т. І. Вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Серія «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». 2016. С. 27-41.

5. Гакман А. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у похилому віці: Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 360 с

6. Гакман А. Фітнес-клуб як форма активізації життєвої позиції літньої людини. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 3. С. 25–30



7. Гакман А.В. Теоретико-методичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку: дисертація на здобуття наукового ступеня доктора наук: спец. 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ; 2021. 460 с.

8. 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*, (11), 2021. 163–172. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.19>

9. Дудіцька С. П. Мотиви й різновиди рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського Університету імені Василя Стефаника*. Фізична культура. 2019. Вип. 31. С. 45–49.

10. Звіт Організації економічного співробітництва та розвитку. [zib.com.ua/ua/154451/html](http://zib.com.ua/ua/154451/html).

11. Кухта М. П. Проблема старіння населення в контексті євроінтеграції. *Молодий вчений*. 2016; 1. С. 69–72.

12. Петрова І.В. Дозвілля в зарубіжних країнах. К.: Кондор, 2005. 408 с.

13. Про рішення Ради національної безпеки і оборони України «Про Стратегію людського розвитку» Указ президента України. URL: <https://www.msp.gov.ua/projects/631/>

14. Рекомендації ВОЗ щодо фізичної активності. [www.fitnesservice.com.ua](http://www.fitnesservice.com.ua)

15. 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. doi: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-16\(35\)-34-40](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-16(35)-34-40).



16. Статистичний щорічник України 2019: державна служба статистики України URL:  
[http://ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat\\_u/2020/zb/11/zb\\_yearbook\\_2019.pdf](http://ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat_u/2020/zb/11/zb_yearbook_2019.pdf)
17. Томенко О., Горюк П., Слобожанінов А. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля осіб похилого віку. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету*. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2020. 17: С. 80–84
18. Andrieieva O, Hakman A, Kashuba V, Vasylenko M, Patsaliuk K, Koshura A, and oth. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019; 4: 1308–1314. DOI:10.7752/jpes.2019.s4190.
19. Izquierdo, M., Merchant, R. A., Morley, J. E. (2021). International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines. *J Nutr Health Aging*, 25(7), 824–853. doi:10.1007/s12603-021-1665-8
20. Kirby, J. B., Kluge, M. A. (2022). For the Love of the Game: An Exploration of the Experiences and Psychosocial Development of Women 70 Years of Age and Older Who Play Volleyball. *J Aging Phys Act*, 30(3), 445–454. doi:10.1123/japa.2021-0100
21. Kozina Z., Iermakov S., Bartík P., Yermakova T., Michal J. 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/jhse.2018.131.10>
22. Meredith , S. J., Cox, N. J., Ibrahim, K., Higson, J., McNiff, J., Mitchell, S., Rutherford, M., Wijayendran, A., Shenkin, S. D., Kilgour, A. H. M., Lim, S. E. R. (2023 ). Factors that influence older adults' participation in physical activity: a systematic review of qualitative studies. *Age and ageing*, 52(8), 145. <https://doi.org/10.1093/ageing/afad145>



23. Martínez-Vidal A., Martínez A. P., Pereira M. D. P. D, Martínez-Patiño M. J. 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
24. White A. A Global Projection of Subjective Well -being: A Challenge To Positive Psychology? *Psychtalk*. 2007; 56: 17-20.
25. WHO-World health organization. Active ageing. A policy framework. Available  
at [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO\\_NMH\\_NPH\\_02.8.pdf;jsessionid=8D06C99313B2750536365249EE07602F?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf;jsessionid=8D06C99313B2750536365249EE07602F?sequence=1).
26. World report on Ageing and Health, 2015. Publications of the World Health Organization are available on the WHO [Internet]. [updated 2020; cited 20 19 June 18]. Available from: <https://www.who.int/ageing/events/world-report-2015-launch/en/>