

# ОСОБЛИВОСТІ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СТРУКТУРІ ДОЗВІЛЛЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

О. Томенко<sup>1</sup>, П. Горюк<sup>2</sup>, А. Слобожанінов<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

<sup>2</sup> Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

кореспондент-автор – О. Томенко: rehabscc.tt@gmail.com

doi: 10.32626/2309-8082.2020-17.80-84

Рекреаційно-оздоровча діяльність є своєрідним маркером тривалості та якості життя у похилому віці. Саме через рухову діяльність можна уповільнити процеси старіння. Найоптимальніше наповнювати життя пенсіонерів руховою активністю у дозвіллевий час. *Мета дослідження:* вивчення складових рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля осіб похилого віку. Нами були застосовані методи дослідження: теоретичний аналіз спеціальної літератури, метод системного аналізу, метод соціологічного опитування, методи математичної статистики. У дослідженні прийняло участь 173 осіб віком 60–75 років. У статті висвітлено особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності для осіб похилого віку, її вплив на організм людей поважного віку. Виокремлено основні структурні організаційні складові рекреаційно-оздоровчої діяльності для даної вікової групи. Визначено мету рекреаційно-оздоровчої діяльності, основні форми та засоби оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Означено структуру внутрішніх мотивів, якими керуються люди похилого віку при наповненні свого дозвілля. Отже недостатня рухова активність призводить до передчасного старіння, пришвидшеному зношуванню організму та призводить до незадоволеності життям, які в похилому віці є однією із актуальних проблем. Нами виокремлені внутрішні мотиви, які допомагають особам похилого віку досягати певного задоволення в житті, це здатність у спілкуванні, яке допомагає людям похилого віку більше дізнатися про організацію та використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності; збереження потреб пізнавального плану, яке спонукає людей похилого віку до занять фізичною культурою або певним видами рухової активності; бажання і потреба в змінах, що дає можливість змінити своє життя на краще.

**Ключові слова:** дозвілля, рекреаційно-оздоровча діяльність, похилий вік, внутрішні мотиви, структура

**Tomenko O., Goriuk P., Slobozhaninov A. Peculiarities of recreational and wellness activities in the leisure structure of the elderly**

**Abstract.** Recreational and wellness activities are a kind of marker of the duration and quality of life in old age. Precisely because of motor activity you can slow down the aging process. The best way is to fill the lives of retirees with motor activity in their spare time. Goal of research: study of the components of recreational and wellness activities in the leisure structure of the elderly. We used the following research methods: theoretical analysis of special literature, system analysis method, sociological poll method, mathematical statistics methods. The study involved 173 people at the ages from 60 to 75 years. The research paper highlights the peculiarities of recreational and wellness activities for the elderly, its impact on the body of people of venerable age. The main structural organizational components of recreational and wellness activities for this age group are identified. The purpose of recreational and wellness activities, the basic forms and means of wellness and recreational motor activity are defined. The structure of intrinsic motives which are guided by elderly people at filling of their leisure is defined. Thus, insufficient motor activity leads to premature aging, accelerated wear and tear of the body and leads to life dissatisfaction, which in the old age is one of the immediate problems. We have identified important intrinsic motives that help older people to achieve a certain satisfaction in life, it is the ability to communicate, which helps older people to learn more about the organization and use of wellness and recreational motor activities. Preserving the needs of the cognitive plan, which encourages the elderly to engage in physical culture or certain types of motor activities. The desire and need for change, which gives you the opportunity to change your life for the better.

**Key words:** leisure, recreational and wellness activities, elderly age, intrinsic motives, structure

## Вступ

Складні процеси системних трансформацій, що відбуваються в даний час в Україні, торкнулися практично всіх верств населення, зруйнувавши існуючу і вже сформовану систему соціальної стратифікації. Сучасні наукові дослідження, що проводяться в соціальній сфері, констатують кризові ситуації в багатьох напрямках життєдіяльності людей похилого віку, які так чи інакше впливають на їх свідомість і поведінку [5; 8; 14; 19]. Серйозну соціальну небезпеку становить те, що негативні наслідки таких змін позначаються на людях похилого віку, як найбільш вразливої категорії населення. Це призводить до порушення їх фізичного та психічного здоров'я, дає поштовх для розвитку різних захворювань [1; 6; 10; 14].

Питання підвищення оздоровчої ефективності рухової активності у дозвіллевий час в старшому і похилому

віці на сьогодні займає важливе місце в сфері фізичної культури і медицини. В першу чергу це залежить від ряду факторів, від екологічних і природних умов, способу життя, продуктів харчування, темпів розвитку. Часто у людей похилого віку простежується схильність до зниження фізичної активності, яка викликає різні захворювання, а також загальне погіршення самопочуття, негативно впливає на здоров'я людини [19; 20].

На продовження активного періоду життя впливають безліч факторів: матеріальних, соціальних, психологічних, біологічних, генетичних тощо. Але провідним фактором, безумовно, є мотиви до активного творчого довголіття, які багато в чому залежать від фізичного і психологічного здоров'я людини.

### Матеріал та методи дослідження

Метою нашого дослідження було вивчення складових рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля осіб похилого віку. Для досягнення мети, нами були застосовані такі методи дослідження: теоретичний аналіз спеціальної літератури (метод реконструкції, метод аперцепіювання, аспектичний аналіз, герменевтичний аналіз, критичний аналіз, концептуальний аналіз, проблемний аналіз), метод системного аналізу, метод соціологічного опитування (анкетування), методи математичної статистики. У дослідженні прийняло участь 173 осіб віком 60–75 років.

### Результати дослідження

Боротьба проти старіння і стримування процесів інволюції так само є одним із завдань рекреаційно-оздоровчої діяльності. Рухова діяльність активізує роботу організму і сприяє не тільки збереженню його біологічних функцій, але і їх вдосконалення, що веде до помітного зниження темпів інволюції. У похилому і старшому віці відбуваються незворотні зміни в системах і органах людського організму, так зване старіння. Падають показники швидкості і точності рухових дій, менш досконалою стає координація рухів, поступово зменшується їх амплітуда.

Людина поступово починає менше рухатися, знижується його рухова активність, вона стає менш здатною до фізичних навантажень, починає важко сприймати і переносити їх. Інволюційні зміни, їх темп і інтенсивність багато в чому визначаються як характером рухової активності людини похилого віку, так і способом її життя в юному, молодому і зрілому віці [2; 12].

Очевидно, що рекреаційно-оздоровча діяльність в похилому віці має яскраво виражений рекреаційний характер, головна мета, якої – оптимізація фізичного стану організму людини, актуалізація його внутрішніх резервних можливостей. Тому заняття фізичними вправами людей похилого віку в першу чергу мають оздоровчу і профілактичну спрямованість [8; 11].

Деякі види рекреаційно-оздоровчої діяльності супроводжують отримання великого задоволення від рухової діяльності. Перш за все, це пов'язано, з різними іграми (з м'ячем, шайбою, воляном, кулями і т.п.). Їх високий рівень емоційності властивий їм, є великим стимулом для занять фізичними вправами. Вони проводяться як стихійно, самостійно, з ініціативи самих граючих, так і в групах, секціях, командах [4].

Основними формами занять фізичними вправами осіб похилого віку рекреаційно-оздоровчою діяльністю є: гігієнічна гімнастика, шейпінг, аеробіка, прогулянки (на лижах, велосипедах, пішки), туризм, навчальні заняття в групу здоров'я і спортивні секції, виробнича гімнастика, плавання, катання на ковзанах, різні гри. Одна з головних завдань рекреаційно-оздоровчої

діяльності у похилому віці – уповільнення процесів старіння, процесів інволюції в організмі, створення основи для нормальної, активної за віком діяльності людини [14].

Рекреаційно-оздоровча діяльність людей похилого віку здійснюється при різних організаційних формах рекреаційних занять: колективних (групи здоров'я, клуби любителів бігу, центри здоров'я при парках і спортивні споруди) і самостійні (індивідуальні). На думку більшості дослідників, кращою формою організації рекреаційних занять є групи здоров'я, де заняття проводяться кваліфікованими інструкторами-методистами, які мають спеціальну освіту за спеціально розробленими програмами [21].

Займаючись руховою активністю в групі здоров'я, люди похилого віку не відчують себе слабкими і безпорадними, і навпаки, у них підвищується самооцінка, поліпшується самопочуття і настрої, але найголовніше, займаючись в групі у них з'являються мотиви досягнення успіху. Займаючись в групі серед подібних собі і виявляючи інтерес до занять у людини з'являється стимул, з'являється мета, вона займається вже не просто, щоб зміцнити своє здоров'я і уповільнити процес старіння, вона починає займатися для того щоб стати кращою.

Для людей похилого віку дуже важливо зберегти і проявляти доброзичливість, позитивні емоції, не піддаючись песимізму і перепадів настрою, які виникають через недуги, часткової втрати спілкування, незадоволеності життям. У вирішенні багатьох з цих проблем велике значення має рекреаційно-оздоровча діяльність, вона пов'язана з позитивними емоціями, з отриманням задоволення від рухів, зі спілкуванням, з радістю буття, незважаючи на всі труднощі і проблеми. Це не означає, що вона в повній мірі вирішує їх, але вона допомагає в значній мірі знизити їх негативний вплив на людину похилого віку [13].

Важливе значення для людей похилого віку має рівень їх фізкультурної освіти, тобто вдосконалення їх фізичних здібностей, рухових навичок як побутових (ходьба, біг, плавання), так і більш складних (їзда на велосипеді, веслування і т.п.), знання елементарних, найпростіших основ теорії і методики фізичної рекреації, гігієни, режиму праці, харчування, відпочинку [5; 11; 15].

Рухова діяльність, важка побутова праця (прибирання снігу, заготівля дров, робота на городі, в саду) мають найважливіше значення для збереження і зміцнення здоров'я та боротьби зі старінням. Фізичні вправи і рухова діяльність в цілому позитивно впливають на психіку, на всі вегетативні функції – дихальну систему, травлення, серцево-судинну і видільну системи, залози внутрішньої секреції. Вони створюють основу для здорового способу життя, допомагають боротися з

шкідливими звичками і збільшують здатність організму чинити опір втомі і хворобам [10; 18].

Драматизм старості полягає в тому, що бажання зберігаються, а можливості згасають, тому не можна захоплюватися, переоцінювати свої можливості, бо це веде часом до трагічних наслідків (інсульт, інфаркти, розриви м'язів і зв'язок, переломи). Фізичні вправи, та й будь-які види рухової діяльності рекомендується поєднувати з водними і загартуванням (душ, ванна, купання), масажем, тепловими процедурами (сауна, лазня). Активне заняття людей похилого віку фізичними вправами потребує постійного лікарського контролю і самоконтролю, для грамотного, свідомого ставлення до стану свого здоров'я [7].

У зв'язку з цим виникає необхідність теоретичного і практичного вирішення проблеми якісного забезпечення дозвілєвого часу рекреаційно-оздоровчою діяльністю осіб похилого віку.

Для правильної організації занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю людей похилого віку важливо визначити, якими внутрішніми мотивами керуються респонденти при наповненні свого дозвілля (Рис.1).

Один з них – це здатність до спілкування і необхідність в ньому. Цікаво, що лише 33,0 % самотніх чоловіків, але 53,0 % самотніх жінок визнали існування для них психологічної проблеми самотності. І в той же час ця проблема стоїть перед 27,0 % жінок, що мають близьких родичів, але її не назвав жоден «сімейний» чоловік. Як і слід було очікувати, велика частина пенсіонерів (57,0 %) спілкується переважно з людьми найбільш близького оточення – це родичі і сусіди, 17 % назвали друзів, 8,5 % згадали колишніх колег і стільки ж – знайомих.



**Рис.1 Структура внутрішніх мотивів, якими керуються люди похилого віку при наповненні свого дозвілля**

Також приблизно по 2,5–5 % в якості партнерів по спілкуванню називали знайомих і друзів які займаються руховою активністю та відвідують різні рекреаційно-оздоровчі заходи. Тобто, коло спілкування, як правило, максимально звужене, як ми вже відзначали раніше,

розширення цього кола позитивно впливає на самовідчуття, настрої і поведінку людей похилого віку.

Однак, тільки 22,0 % опитаних бажають розширити його за рахунок відвідування оздоровчо-рекреаційних заходів до яких відносять види рухової активності, які їм пропонують знайомі та друзі.

У той же час 51,4 % респондентів згодні стати постійними відвідувачами оздоровчих клубів для людей похилого віку, 17,0 % з них згодні, «якщо дозволить здоров'я». 11,4 % відмовилися через погане здоров'я. Тобто так чи інакше близько 63,0 % людей похилого віку хотіли б більше і частіше спілкуватися та відвідувати оздоровчо-рекреаційні заходи. Відповідно, в даному середовищі вельми актуальна проблема організації спілкування, яке допомагає людям похилого віку більше дізнатися про організацію та використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Інший важливий мотив – це збереження потреб пізнавального плану. Мабуть, ці потреби збережені (або були сформовані протягом життя) приблизно у 30–40 % людей, так як 37,0 % відвідують різні культурно-естетичні та рекреаційно-оздоровчі заходи, 22,8 % відвідують оздоровчо-рекреаційні заходи, що їм подобаються (фітнес клуби, басейни, самостійні заняття на майданчиках та стадіонах, 5,8 %, приділяють увагу хатній роботі та спілкуванню у сім'ї – 8,7 %, концерти, музеї, бібліотеки – 11,0 % люблять подорожувати, 5,8 % запропонували ввести комп'ютерні курси для свого самовдосконалення.

Крім того, 28,5 % крім господарських справ хотіли б включити або включають в своє життя допомогу іншим людям, читання, прогулянки, туристичні походи, колекціонування марок. 28,5 % хочуть працювати. Незважаючи на те, що більшість опитаних вказують в якості основної причини недолік матеріальних засобів, в житті 40,8 % респондентів нічого б не змінилося з рішенням фінансової проблеми. І тільки 30,4 % зайнялися б в цьому випадку задоволенням пізнавальних потреб які стосуються стану їх здоров'я, та потреби в руховій активності, яка пов'язана з оздоровчо-рекреацією.

Цікаво, що серед цієї категорії не виявилось жодної людини похилого віку яка не займалася руховою активністю. Тобто за пізнавальними інтересами люди похилого віку в певні періоди свого життя займалися фізичною культурою або певним видами рухової активності.

Наступний розглянутий нами ресурс – бажання і потреба в змінах. 45,0 % хочуть і стільки ж не хочуть змінити своє життя. Мабуть недолік матеріальних засобів при цьому не є головним гальмуючим фактором, так як і при вирішенні цієї проблеми 57,2 % знайшли б собі оздоровчо-рекреаційні заняття, якими хочуть

та можуть займатися. Отже, швидше за все, наявність цього ресурсу також можна констатувати приблизно у 40,0 % опитаних.

### Дискусія

Велику роль в ступені повноцінності особистісного розвитку людини похилого віку та його соціального функціонування грають суспільство і його соціальні інститути. Глобальне старіння населення ставить складні завдання перед системами соціального захисту всього світу, вирішення яких в Україні ще складніше через кризову економічну ситуацію. Дослідження біологічних механізмів старіння, профілактики передчасного старіння представлені в працях Буліча Е. (2002) [6], Ковалю О.Г., Чередніченко Т. М. (2011) [14], Агранович Н. В. (2014) [1], Гакман А. В., Балацької Л. В., Лясоти Т. І. (2016) [10]. Медико-біологічні аспекти старіння вивчалися Агранович Н. В., Анопченко А. С., Агранович В. О. (2014) [1], Литовченко Г. О., Ткаченко С. В., Буланов О. М. (2007) [17]; психічне здоров'я похилих людей вивчали Андреева О. (2014) [2], Буліч Е., Муравов І. (2002) [6], Гакман А. В., Байдюк М. Ю. (2016) [8] та ін. На початку XXI століття активно вивчалися питання збереження здоров'я і фізичної активності в пізньому віці [4; 12; 14; 15; 18 та ін.], а також соціальне становище пенсіонерів [13; 17; 22].

Рекреаційно-оздоровча діяльність у похилому віці сприяє збереженню і зміцненню здоров'я, підвищенню адаптаційних можливостей їх організму, зниження частоти загострень хронічних захворювань і поліпшення психоемоційної сфери людини. Тому актуальною постає проблема пошуку ефективних шляхів наповнення вільного часу людей похилого віку руховою активністю.

### Висновки

Отже недостатня рухова активність призводить до передчасного старіння, пришвидшеному зношуванню організму та призводить до незадоволенності життям, які в похилому віці є однією із актуальних проблем. Нами визначені важливі внутрішні мотиви, які допомагають людям похилого віку досягати певного задоволення в житті, це здатність у спілкуванні, яке допомагає людям похилого віку більше дізнатися про організацію та використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Збереження потреб пізнавального плану, яке спонукає людей похилого віку до занять фізичною культурою або певним видами рухової активності. Бажання і потреба в змінах, що дає можливість змінити своє життя на краще.

Можливість відпочинку, розширення спектра соціальних контактів під час занять рекреаційно-оздоровчої діяльності та підвищення рівня здоров'я є одними з тих якісних параметрів, які відображають якість життя людей. Рекреаційні та оздоровчі заходи стають одним з основних чинників здорового способу життя. Проведення загальних рекреаційних та оздоровчих заходів має велике значення для збереження стану здоров'я, профілактики травматизму, попередження переходу морфофункціональних відхилень в організмі і для попередження розвитку захворювань.

Перспективи дослідження полягають у розробці підходів та програм до залучення осіб похилого віку до оздоровчо-рекреаційної діяльності під час дозвілля.

*Конфлікт інтересів.* Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

### Джерела та література

- Агранович Н. В., Анопченко А. С., Агранович В. О. Медико-соціальні аспекти занять умереною фізичною активністю в похилому віці. Фундаментальні дослідження. 2014. № 10 (частина 1). С. 13-17.  
Agranovich, N. V., Anopchenko, A.S., Agranovich, V.O. (2014), "Mediko-sotsial'nyye aspekty zanyatiy umerennoy fizicheskoy aktivnost'yu v pozhilom vozraste" [Medico-social aspects of moderate physical activity in old age]. *Basic research*, No 10 (part 1), pp. 13-17. [in Russian].
- Андреева О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. № 1. С. 4-9.  
Andreeva, O. (2015), "Rozrobka ta vprovadzhennya tekhnolohiyi proektuvannya aktyvnoyi rekreatsionoyi diyal'nosti riznykh hrup naseleння" [Development and implementation of technology for designing active recreational activities of different groups of the population]. *Sports Bulletin of the Dnieper*, No 1, pp. 4-9. [in Ukraine].
- Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. № 3(106). С. 25-31.  
Andreeva, O. (2014), "Sotsial'no-psykholohichni chynnyky, shcho determinuyut' rekreatsiono-ozdorovchu aktyvnist' osib riznoho viku" [Socio-psychological factors that determine the recreational and health activity of people of different ages]. *Theory and methods of physical education and sports*, No 3(106), pp. 25-31. [in Ukraine].
- Андреева 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. Вип. 1(121). С. 7–10.  
Andreeva, O. V., Hakman A. V. (2020), "Osnovni napryamy optymizatsiyi rekreatsiono-ozdorovchoyi diyal'nosti osib pokhyloho viku" [The main directions of optimization of recreational and health activities of the elderly]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, Issue 1(121), pp. 7–10. [in Ukraine].
- Бочелюк, В. Й., Бочелюк, В. В. Дозвіллезнавство : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2006. 208 с.  
Bocelyuk, V. Y., Bocelyuk, V. V. (2006), *Dozvilleyznavstvo* [Inquiry]. Center for Basic Literature, Kyiv, 2006, 208 p. [in Ukraine].
- Буліч, Е. Муравов, І. Стратегія активності і оптимізму – валелогічне обґрунтування принципів здоров'я і довголіття. Молода спортивна наука України. 2002. Т. 1. № 7. С. 45.  
Bulich, E. Muravov, I. (2002), "Startehiya aktyvnosti i optymizmu — valelohichne obgruntuvannya pryntsyviv zdorov'ya i dovhollitya" [The strategy of activity and optimism is a valeological substantiation of the principles of health and longevity]. *Young sports science of Ukraine*, Vol. 1, № 7, pp. 45. [in Ukraine].

7. ВООЗ. На пути к достижению международного консенсуса в вопросах политики по оказанию долгосрочной помощи лицам пожилого возраста. – Режим доступа: <http://www.who.int/ageing/publications/ru/>  
VOOZ. *Na puti k dostizheniyu mezhdunarodnogo konsensusa v voprosakh politiki po okazaniyu dolgosrochnoy pomoshchi litsam pozhilogo vozrasta* [Towards an international consensus on long-term care policies for the elderly]. – <http://www.who.int/ageing/publications/ru/> [in Russian].
8. Гакман А. В., Байдюк М. Ю. Закордонний досвід рекреаційно-оздоровчої діяльності у рамках дозвілля з людьми похилого віку. *Молодий вчений*. 2016. № 11. С. 116–120.  
Hakman, A. V., Baidyuk, M. Yu. (2016), “Zakordonnny dosvid rekreatsinyo-ozdorovchoyi diyal'nosti u ramkakh dozvillya z lyud'my pokhyloho viku” [Foreign experience of recreational and health activities in the framework of leisure with the elderly]. *Young scientist*, No 11, pp. 116-120. [in Ukraine].
9. Гакман А. В., Байдюк М. Ю. Мотиваційні чинники рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. *Молодий вчений*. 2016. 11(39). С. 70–73.  
Hakman, A. V., Baidyuk, M. Yu. (2016), “Motyvatsiyni chynnyky rekreatsinyo-ozdorovchoyi diyal'nosti lyudey pokhyloho viku” [Motivational factors of recreational and health activities of the elderly]. *Young scientist*, No 11(39), pp. 70-73. [in Ukraine].
10. 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. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2016. Вип. 8. С. 91–97.  
Hakman, A. W. Balatska, L. V., Lesota, T. I. (2016), “Vplyv rekreatsinyo-ozdorovchoyi diyal'nosti na upovil'nennya starinnya orhanizmu” [The influence of recreational and health activities on slowing down the aging of the body]. *Bulletin of Kamenets-Podolsky National University named after Ivan Ogienko. Physical education, sports and human health*, Issue 8, pp. 91-97. [in Ukraine].
11. Гакман А. В. Роль рухової активності та процесів старіння для осіб похилого віку. *Молодий вчений*. № 55(3.3). С. 34–37.  
Hakman, A. W. (2018), “Rol' rukhovoyi aktyvnosti ta protsesiv starinnya dlya osib pokhyloho viku” [The role of motor activity and aging processes for the elderly]. *Young scientist*, No 55(3.3), pp. 34–37. [in Ukraine].
12. 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.  
Duditska, S. P. (2019), “Motyvy u riznovydy rekreatsinyo-ozdorovchoyi diyal'nosti lyudey pokhyloho viku” [Motivational and recreational activities of people of a sick age]. *Bulletin of Vasyl Stefanyk Precarpathian University. Physical Education*, Issue 31, pp. 45-49. [in Ukraine].
13. Житинська М. О. Соціально-педагогічне середовище університету третього віку як чинник формування життєдіяльності людей похилого віку. Соціальна робота в Україні: теорія і практика. 2016. № 1–2. С. 131–139.  
Zhitinska, M. O. (2016), “Sotsial'no-pedahohichne seredovyshe universytetu tret'oho viku yak chynnyk formuvannya zhyttyedyal'nosti lyudey pokhyloho viku” [Social and pedagogical medium to the university of the third century as an official in the form of life-saving people]. *Social work in Ukraine: theory and practice*, No. 1–2, pp. 131–139. [in Ukraine].
14. Коваль О. Г., Коваль О. Г., Чередніченко Т. М. Обґрунтування занять фізичною культурою в людей похилого віку. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини. 2011. С. 199-202.  
Koval, O. G., Koval, O. G., Cherednichenko, T. M. (2011), “Obruntuvannya engage in physical culture in the people of the elderly viku” [Rationale for physical education in the elderly ]. *The current problems of physical exhilaration, sports and healthy people*, pp. 199-202. [in Ukraine].
15. Кривчикова О. Д., Фандикова Л. О. Фізкультурно-оздоровчі заняття як фактор збереження здоров'я та довголіття людей похилого і старшого віку. Вісник Чернівецького національного педагогічного університету. 2011. № 86. Т. 2. 47–50.  
Krivchikova, O. D., Fandikova, L. O. (2011), “Fizkul'turno-ozdorovchi zanyattya yak faktor zberezhenya zdorov'ya ta dovolhittya lyudey pokhyloho i starshoho viku” [Cultural and health-improving employment is a factor in preserving healthy and satisfying people who are older and older]. *Newsletter of the Chernivtsi National Pedagogical University*, No. 86, Vol. 2, pp. 47–50. [in Ukraine].
16. Круцевич Т. Ю., Андреева О. В., Благий О. Л. Рекреативні заняття як чинник формування дозвілевої культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. № 1. С. 3–8.  
Krutsevich, T. Yu., Andryova, O. V., Blagiy, O. L. (2008), “Rekreatyvni zanyattya yak chynnyk formuvannya dozvillyevoyi kul'tury” [Recreational employment as an official in the form of dialed culture]. *Sports Bulletin of the Dnieper*, No 1, pp. 3–8. [in Ukraine].
17. Литовченко Г. О., Ткаченко С. В., Буланов О. М. Дослідження факторів, які можуть впливати на тривалість життя людини. Педагогіка, психологія та медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту. 2007. № 1. С. 73–76.  
Litovchenko, G. O., Tkachenko, S. V., Bulanov, O. M. (2007), “Doslidzhennya faktoriv, yakі mozhut' vplyvaty na tryvalist' zhyttya lyudyny” [Further factors, so that you can add to the life of people]. *Pedagogy, psychology and medical and biological aspects of physical fitness and sports*, No 1, pp. 73–76. [in Ukraine].
18. Манучарян С. В., Зайцев В. П., Крамской С. И. Физическая рекреация и физкультурно-оздоровительный досуг: проблема и теоретический взгляд : 1 Межд. научная конф. «Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях» (25.11.2008 г.). Харьков, 2008. С. 69–74.  
Manucharyan, S. V., Zaitsev, V. P., Kramskoy, S. I. (2008), “Fizicheskaya rekreatsiya i fizkul'turno-ozdorovitel'nyy dosug: problema i teoreticheskiy vzglyad” [Physical recreation and fitness and leisure activities: a problem and a theoretical view]. *Health-saving technologies, physical rehabilitation and recreation in higher educational institutions: 1 international scientific conference (November 25, 2008)*. Kharkiv, pp. 69–74. [in Russian].
19. Сидоренко А. В., Михайлова О. Н. Осуществление Мадридского Международного плана действий по проблемам старения в странах СНГ: Первые 10 лет. Успехи геронтологии. 2013. № 26(4). С. 585–593.  
Sidorenko, A. V., Mikhailova, O. N. (2013), “Osushchestvleniye Madridskogo Mezhdunarodnogo plana deystviy po problemam stareniya v stranakh SNG: Pervyye 10 let” [Implementation of the Madrid International Plan of Action on Aging in the CIS: The First 10 Years]. *Advances in Gerontology*, No 26(4). pp. 585–593. [in Russian].
20. Томенко О. Міжнародний досвід організації проектів та програм зі здоров'язбереження і рухової активності різних груп населення. Спортивна наука України. 2014. № 3 (61). С. 12–18.  
Tomenko, O. (2014), “Mizhnarodnyy dosvid orhanizatsiyi proektiv ta prohram zi zdorov'yazberezheniya i rukhovoyi aktyvnosti riznykh hrup naselennya” [International organization of projects and programs for health and safety and social activities of the population group]. *Sports science of Ukraine*, No 3(61), pp. 12–18. [in Ukraine].
21. Andriieva, O., Hakman, A., Kashuba, V., Vasylenko, M., Patsaliuk, K., Koshura, A., & Istyniuk, I. (2019). Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 19 (Supplement issue 6), pp. 1308-1314. doi:10.7752/jpes.2019.s4190
22. Hakman, A., Andriieva, O., Kashuba, V., Omelchenko, T., Carp, I., Danylchenko, V., Levinskaia, K. (2019). Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 19 (Supplement issue 6), pp. 2155-2166. doi:10.7752/jpes.2019.s6324