

Міністерство освіти і науки України
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ГАКМАН АННА ВІКТОРІВНА

УДК 796.011-053.9

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ
АКТИВНОСТІ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

24.00.02 – фізична культура,
фізичне виховання різних груп населення

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
доктора наук з фізичного виховання та спорту



Київ – 2021

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки України.

Науковий консультант

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Андрєєва Олена Валеріївна, Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації.

Офіційні опоненти:

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Томенко Олександр Анатолійович, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури;

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Альошина Алла Іванівна, Волинський національний університет імені Лесі Українки, завідувач кафедри теорії спорту та фізичної культури;

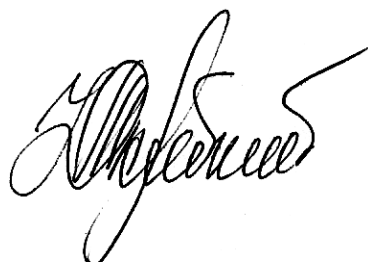
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Боднар Іванна Романівна, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури.

Захист відбудеться 12 травня 2021 р. о 12 год. 00 хв. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.02 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03150, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Із дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03150, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розіслано 9 квітня 2021 р.

В.о. ученого секретаря
спеціалізованої вченої ради



Ю. М. Шкрєбтій

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Світове демографічне збільшення частки осіб похилого віку в демографічній структурі населення на початку XXI століття неминуче стосується й українського населення: за даними науковців, до 2060 року цей показник зросте до 30 % (WHO, 2020). Сучасні наукові дослідження констатують кризові ситуації в багатьох напрямках життєдіяльності людей похилого віку, які так чи інакше впливають на їхню свідомість і поведінку (В. Бойко, 2012; Н. Пангелова, 2018; М. Житинська, 2016; А. Сидоренко, 2013; О. Томенко, 2020; С. Футорний, 2019; S. Coppola, 2020; M.-F. E. Hall, 2020; G. M. Marinović et al, 2020 та ін.). Серйозну соціальну небезпеку становить те, що негативні наслідки таких змін позначаються на людях похилого віку як найбільш вразливій категорії населення. Це призводить до порушення їхнього фізичного та психічного здоров'я, дає поштовх для розвитку різних захворювань (Н. Агранович, 2014; А. Альошина, 2020; І. Боднар, 2019; О. Коваль, 2013; С. Футорний, 2019; Z. Kováčiková, 2020; A. N. Larasati, 2020).

Ефективним способом вирішення зазначеної проблеми є оздоровчо-рекреаційна діяльність (О. Андрєєва, 2014, М. Дутчак, 2015–2020; О. Жданова, 2012; В. Кашуба, 2018; Т. Круцевич, 2010–2020; Є. Приступа, 2010–2020 та ін.). Її позитивний вплив вирішальною мірою обумовлено узгодженістю між організаційно-змістовними аспектами діяльності та індивідуально-груповими особливостями учасників діяльності. Найбільш важливими особистісними характеристиками в цьому контексті виступають: вікові психофізіологічні показники, стан здоров'я, якість життя (ЯЖ), рівень рухової активності, рівень поінформованості щодо здорового способу життя, профілактика захворювань, дозвіллієві інтереси та пріоритети, інтеграція людей у соціальну спільність, формування емоційного стану, що виникає під впливом відчуття свободи, радості та внутрішнього задоволення, звільнення від напруги, стресу, формування позитивної реакції від сприймання краси свого тіла, довкілля, можливості його ширшого пізнання, сприяння фізичному, інтелектуальному, моральному, творчому розвитку особистості (А. Альошина, 2020; І. Випасняк, С. Дудіцька, 2019; Т. Михальчук, 2019; К. Надутий, 2019; Н. Пангелова, 2019; Н. Фединяк, 2016; A. Federici, R. Palanca, 2019; J. Azam, 2020).

Аналіз сукупності соціально-демографічних, психологічних, економічних, фізичних та інших характеристик, притаманних для осіб похилого віку, дозволяє розглядати заняття оздоровчо-рекреаційною руховою активністю як одне з оптимальних за багатьма параметрами засобів підтримки відповідного рівня життєдіяльності людей похилого віку (І. Боднар, Т. Михальчук, 2019; О. Томенко, 2020; O. Andrieieva, V. Kashuba et al, 2019). У похилому віці правильно організована рухова активність стає все більш значущою, оскільки завдяки їй стає можливим уповільнити процеси старіння, зберегти рухливість, покращити якість життя, а значить, сприяти активному довголіттю.

Аналіз науково-методичної літератури та педагогічної практики свідчить про значне зростання досліджень, присвячених проблемі оздоровчо-рекреаційної діяльності (О. Андрєєва, 2015; А. Альошина, 2016; А. Кабачкова, 2016; В. Кашуба, 2010–2019; Н. Москаленко, 2011–2019; Л. Чеховська, 2019; A. Federici, 2019), здоров'я та активного довголіття (І. Випасняк, С. Дудіцька, 2019; М. Дутчак, 2015;

Р. Кусякова, 2015; Т. Матвейчик, 2016; С. Футорний, 2019; E. Boulton, M. Horne, C. Todd, 2018), підвищення рухової активності осіб похилого віку (Т. Михальчук, 2019; Н. Агранович, 2014; Т. Круцевич, О. Андрєєва, О. Благій, 2015; R. Berger, 2017; P. Ruiz-Montero, 2016; M. Ruaro, 2019), покращенню показників тривалості, задоволеності та якості життя (З. Бойко, 2014; І. Курило, 2015; Ю. Павлова, 2016; Chulhwan Choi, 2019; I. Rezanovich, 219), зниженню темпів старіння та біологічного віку (М. Ахаладзе, 2010; Ю. Вихованець, 2012; Г. Коробейніков, С. Адирхаєв, К. Медвидчук, 2012; А. Monteiro, 2019; А. Pearl, 2019), соціалізації осіб похилого віку за допомогою творчих занять під час дозвілля (Р. Бибик, 2010; Н. Десятнікова, 2012; М. Кухта, 2018; Н. Пангелова, 2018; І. Калугін, 2017; А. Bogutska, 2017), аспектам активного старіння (А. Альошина, 2020; В. Ковтун, 2019; К. Надутий, 2019; М. Ріпак, 2017; О. Томенко, 2020; Н. Фединяк, 2016; J. Azam, 2020). Дослідники вивчали методологічні підходи до формування базових індикаторів активного старіння (А. Акильжанова, 2015; В. Альперович, 2017; О. Гладун, 2019; Э. Россет, 2018; V. Myakotnykh, 2019; A. N. Larasati, 2019; Martínez-Vidal A., 2012; S. M. Matsudo, 2014). Узагальнено вітчизняний і зарубіжний досвід планування та впровадження політики забезпечення активного старіння; здійснено оцінку стану дотримання Україною міжнародних програмних документів у царині старіння населення та запропоновані рекомендації щодо вдосконалення державної політики стосовно населення похилого віку в Україні (П. Кіндрат, 2017; Б. Крімер, 2014; І. Курило, 2013; М. Кухта, 2018; Т. Матвейчик, 2016; Н. Медведовська, 2012; К. Надутий, 2019; I. Kurylo, B. Krimer, 2017; World Health Organization Global, 2012; World report on Ageing and Health, 2015; Who Regional Office for Europe, 2019). Проте серед сучасних розробок не достатньо фундаментальних досліджень проблем реалізації оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку, вирішальним орієнтиром яких є підвищення рівня показників рухової активності та якості життя населення. Ґрунтовний аналіз наукової літератури показав, що проблема активного старіння населення з використанням потенціалу оздоровчо-рекреаційної рухової активності не стала предметом широкого кола досліджень вітчизняних і зарубіжних науковців та недостатньо досліджена, що обумовлює її актуальність та соціальну значущість.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дисертаційна робота виконувалася відповідно до Плану НДР Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича на 2014–2018 рр. за темою «Теоретико-методологічні засади фізичного виховання і спорту та підготовки фахівців галузі знань «фізичне виховання, спорт та здоров'я людини» (№ державної реєстрації 0114U003502), 2019–2024 рр. за темою «Історичні, організаційно-методичні та інноваційні засади у галузі фізичної культури і спорті» (№ державної реєстрації 0119U101772) та Плану НДР Національного університету фізичного виховання та спорту України на 2016–2020 рр. за темою 3.15 «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (№ державної реєстрації 0116U001630). Автору, як керівнику наукової теми «Історичні, організаційно-методичні та інноваційні засади у галузі фізичної культури і спорту» та відповідальному виконавцю інших означених наукових тем, належить ідея даного дослідження, самостійно визначені мета та завдання дослідження, його програма, наукове

обґрунтування та розробка концепції активного старіння осіб похилого віку з використанням потенціалу оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Мета роботи – науково обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити дієвість концепції активного старіння осіб похилого віку з використанням потенціалу оздоровчо-рекреаційної рухової активності для збереження їхнього здоров'я та активного довголіття.

Завдання дослідження:

1. Здійснити системний аналіз науково-методичної літератури, документальних матеріалів, вітчизняного та світового практичного досвіду з проблеми збереження здоров'я й активного довголіття осіб похилого віку.

2. Уточнити й доповнити зміст основних понять, пов'язаних з проблематикою активного старіння, а також обґрунтувати теоретичний базис використання потенціалу оздоровчо-рекреаційної рухової активності для збереження здоров'я й активного довголіття осіб похилого віку.

3. Оцінити показники фізичного стану, якості життя, рухової активності, особливості соціально-психологічної адаптації, когнітивних функцій осіб похилого віку та визначити взаємозв'язок між цими показниками.

4. Визначити передумови, обґрунтувати та розробити концепцію активного старіння осіб похилого віку з використанням потенціалу оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

5. Здійснити експериментальну перевірку реалізації положень розробленої концепції активного старіння осіб похилого віку з використанням потенціалу оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Об'єкт дослідження – оздоровчо-рекреаційна рухова активність осіб похилого віку.

Предмет дослідження – теоретико-методичні засади концепції активного старіння осіб похилого віку з використанням потенціалу оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Методологія дослідження. В основу дослідження покладено філософську методологію, яка включала трансцендентальний, діалектичний, парадигмальний та синергетичний підходи; загальнонаукову методологію – системний і соціокультурний підходи; конкретно-наукову методологію – особистісний і діяльнісний підходи; концептуальну методологію – методи та організація дослідження.

Основними теоретичними й методологічними засадами дослідження стали:

– теорія оздоровчої фізичної культури, оздоровчо-рекреаційної рухової активності (О. Андрєєва, 2010–2020; А. Альошина, 2015–2020; М. Дутчак, 2006–2020, А. Кабачков, А. Дмитриев, 2016; Л. Іващенко, 1990–2000; В. Кашуба, 2004–2020; Т. Круцевич, Г. Безверхня, 2010–2020; Є. Приступа, 2004–2010; A. Federici, R. Palanca, 2019);

– геронтологічні теорії рухової активності (Н. Агранович, А. Анопченко, В. Агранович, 2014; В. Анисимов, 2007; К. Феофанов, К. Виктор, 1994; А. Сидоренко, О. Михайлова, 2013; С. Футорный, 2011; R. Berger, 2017);

– теорії старіння (М. Ахаладзе, 2010; З. Бойко, Е. Беловол, М. Грэнвальд, В. Сегень, 2014; Г. Гладишев, 1999; І. Курило, 2015; В. Морозов, 1996; W. Miller, 1991; Nicholson, 2004; Sherrington et al., 2008);

- теорія вікового розвитку (Ю. Вихованець, 2012; І. Власова, 2011; Г. Коробейніков, С. Адирхаєв, К. Медвидчук, 2012; Л. Маркіна 2001; О. Тюкин, І. Лукьянова, 2014; А. Monteiro, P. Silva, P. Forte, J. Carvalho, 2019);
- система контролю (О. Благій, Л. Іващенко 1990–2000, Т. Круцевич, 2000–2020);
- психологічні теорії особистості (Н. Десятнікова, 2012; Є. Ільїн, 2004–2010; М. Кухта, 2018; О. Леонтєв, 1975; Н. Пангелова, Б. Пангелов, 2018; І. Калугін, О. Хаустова, О. Осуховська, 2017; А. Маслоу, 1982–1999; С. Рубенштейн, 2000; А. Vogutska, 2017);
- теорії якості життя та успішної соціалізації осіб похилого віку (Є. Приступа, Ю. Павлова, 2016; Chulhwan Choi, 2019; J. Lim, S. Han, S. Choe, 2011; P. Theofilou, 2013; I. Song, 2010);
- теоретичні концепції активного старіння та його окремих аспектів (Р. Кусякова, А. Лопатина, 2015; Т. Матвейчик, В. Антипов, С. Антипова, 2016; Н. Федоряк, 2016; С. Футорний, 2019; E. Boulton, M. Horne, C. Todd, 2018).

Методи дослідження: відповідно до завдань наукового пошуку використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження: теоретичні, загальнонаукові, педагогічні, соціологічні, психодіагностичні; хронометрії, антропометричні, фізіологічні та методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури був здійснений з метою теоретичного обґрунтування об'єкта дослідження та узагальнення наукових підходів щодо оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку. Для обробки наукових джерел використано такі методи дослідження, як аспектичний, герменевтичний та критичний аналізи. Такі теоретичні методи дослідження, узагальнення новітнього практичного досвіду дозволили розкрити актуальність дослідження, визначити й конкретизувати мету, завдання і спрямованість педагогічного експерименту, розробити зміст програми дослідження. Дисертаційне дослідження також ґрунтувалося на системному аналізі досягнень українських і зарубіжних дослідників, вивченні педагогічного досвіду й власних досліджень з проблеми організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності людей похилого віку. Філософський базис методів дисертаційного дослідження становив поєднання загальнонаукових методів (трансцендентальний метод, діалектичний метод, парадигмальний метод, синергетичний метод) для розуміння та формоутворення концепції оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку як міждисциплінарної методології, прогнозування взаємодії компонентів концепції, які допоможуть отримати рекреаційний ефект від рухової активності.

Педагогічне спостереження було здійснене з метою аналізу проведення дозвілєвого часу осіб похилого віку та вивчення компонентів і маркерів активного старіння. Одним із основних методів дослідження був педагогічний експеримент, структура якого передбачала виконання констатувальних і перетворювальних процедур. Констатувальний експеримент було проведено з метою отримання вихідних даних про маркери тривалості та якості життя осіб похилого віку. Метою перетворювального експерименту було впровадження та перевірка ефективності авторської концепції оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку.

Соціологічні методи дослідження використовували для оцінки загальнокультурних інтересів, мотивації людей похилого віку до різних видів рухової діяльності, визначення мети оздоровчих занять, структури вільного часу досліджуваного контингенту. Структурно-функціональний аналіз оздоровчо-рекреаційної рухової активності було здійснено на основі акцептування структурних складників технології та їх ролі (функції) відносно одна одної. Цей аналіз включав системно-структурний опис об'єкта, структурних одиниць, що його складають, визначення функціональної ролі кожного з них, фіксацію системоутворювальних зв'язків між елементами та підсистемами, дефініцію мети окремих підсистем і системи управління в цілому. Результати структурно-функціонального аналізу поєднано з даними визначених соціологічних досліджень.

Для діагностики психологічного стану осіб похилого віку як важливого компонента активного старіння ми використовували різноманітні методи. Визначали індекс задоволення життям (А. Neugarten, 1961 р. у модифікації Н. Паніної, 1993). Опитувальник діагностує індекс життєвої задоволеності, відображає загальний психологічний стан людини, ступінь її психологічного комфорту й соціально-психологічної адаптованості. Оцінку якості життя визначали за допомогою міжнародної оцінювальної системи SF 36 (англ. The Short Form-36). Оцінювання рівня успішності соціально-психологічної адаптації здійснювали за допомогою модернізованого варіанту методики дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда. Тест MMSE (Mini-Mental State Examination) дозволило провести експрес-оцінку когнітивного стану респондентів. Для визначення потреби в активності ми використовували графічний тест «Визначення потреби в активності», розроблений Є. П. Ільїним (1972). Для визначення психічних станів респондентів було застосовано методику діагностики самооцінки психічних станів за Г. Айзенком. Цей бланковий тест використано для оперативної оцінки тривожності, фрустрації, агресивності й ригідності. Вивчення психоемоційного стану досліджуваних було здійснено за допомогою методики САН.

За допомогою методу хронометрування (Фремінгемського дослідження) ми визначили добовий обсяг рухової активності різного характеру. Біологічний вік і темпи старіння визначено за допомогою методики В. Войтенка. Антропометричні методи дослідження були використані для вивчення форми тіла й окремих його частин за допомогою вимірювань довжини тіла (см) і маси тіла (кг), окружності грудної клітки (см). Вимірювання здійснювали за допомогою спеціальних інструментів. Аналіз антропометричних показників надав інформацію про відповідність фізичного розвитку осіб похилого віку віковим нормативам. Оцінку функціональних показників визначали за допомогою фізіологічних методів дослідження, а саме: пульсометрія – визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС) та периферичної пульсації; тонометрія – вимірювання артеріального тиску (АТ); динамометрія – визначення сили м'язів-згиначів пальців кисті; спірометрія – метод визначення життєвої ємкості легень (ЖЄЛ). Метод експертних оцінок сприяв вивченню сучасного досвіду впровадження оздоровчо-рекреаційної рухової активності у похилому віці. Систематизування матеріалу та первинна математична обробка були зроблені за допомогою таблиць Microsoft®Excel 2010. При виконанні дисертаційного дослідження були використані статистичні методи аналізу за

допомогою програми STATISTICA 8.0. Для оцінки значущості різниці між даними були використані критерії Вілкоксона. У якості міри асоціації між змінними розглядається коефіцієнт кореляції Пірсона. У кожному випадку перевірялася гіпотеза й обчислено значення p-value. Висновки побудовані відповідно до рівня значимості 0,05. Використано факторний аналіз. Дані оброблялися за допомогою засобів вільного та відкритого середовища RStudio.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що:

- уперше на основі системного теоретико-емпіричного дослідження обґрунтовано та розроблено концепцію активного старіння з використанням потенціалу оздоровчо-рекреаційної рухової активності, спрямовану на збереження здоров'я та підвищення якості життя громадян похилого віку, сприяння вторинній соціалізації, поліпшення умов для самореалізації, підвищення рівня поінформованості щодо здорового способу життя, профілактики захворювань, що узгоджується із стратегічними завданнями державної політики з питань здорового та активного довголіття населення України. Складниками концепції є концептуальні підходи, концептуальні засади, технологія реалізації оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку в умовах фітнес-центрів, місць масового відпочинку, університетів третього віку, санаторно-курортних комплексів;

- уперше представлено у вигляді цілісної системи сукупність проблем, що ускладнюють залучення осіб старшої вікової групи в Україні до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, та узагальнено теоретичний базис використання потенціалу оздоровчо-рекреаційної рухової активності для збереження здоров'я та активного довголіття осіб похилого віку;

- уперше визначено й теоретично обґрунтовано основні передумови концепції активного старіння осіб похилого віку (демографічні, соціальні, психологічні, особистісні, біологічні, економічні, інформаційні);

- уперше на основі комплексного підходу встановлено специфічні характеристики адаптації осіб похилого віку до змін способу й стилю життя, на які впливає рівень рухової активності, усвідомленням обмеженості часової перспективи та визначено підходи до підвищення рівня активності населення старшого віку, основними з яких є: організація цікавого емоційно забарвленого, психологічно комфортного, фізично активного дозвілля шляхом розширення пропонуванних форм оздоровчо-рекреаційної рухової активності; створення специфічного мікросередовища соціуму, що передбачало б гарантію свободи вибору оздоровчо-рекреаційних занять, які відповідають інтересам і потребам респондентів у активному відпочинку, самореалізації та самопізнанні;

- доповнено й розширено понятійно-категорійний апарат, упорядковано термінологію з проблем старіння, активного довголіття, оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку, звернення до яких було передбачено в рамках розробленої концепції, а також зв'язків між ними, що надало результатам дослідження однозначності трактування, логічної стрункості й підсилило доказовість висновків;

- дістали подальшого розвитку дані щодо взаємозв'язку між маркерами тривалості та якості життя осіб похилого віку: здоров'я та захворюваність, темпи старіння та біологічний вік, задоволеність життям, фізична та розумова

працездатність, рухова активність, що покладено в основу критеріїв ефективності технології реалізації положень концепції активного старіння;

– доповнено дані щодо структури вільного часу, рухової активності, фізичної та розумової працездатності, якості життя осіб похилого віку, удосконалено наукові положення про значущість оптимального рівня рухової активності для досягнення рекреаційного ефекту, покращення вторинної соціалізації, якості життя та здоров'я, уповільнення темпів старіння осіб похилого віку.

Практична значущість роботи. Сформульовані в дисертації висновки й пропозиції впроваджено в практику роботи Чернівецького обласного центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», санаторно-курортних комплексів «Буковинська Черешенька», «Брусниця»; мережі фітнес-клубів м. Чернівці «Dance Avenue»; Чернівецького Університету третього віку ім. А. Кольпінга, «Університету третього віку» на базі Чернівецького комунального територіального центру соціального обслуговування «Турбота»; в освітній процес закладів вищої освіти – у матеріали навчальних дисциплін «Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення» Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» Національного університету фізичного виховання і спорту України, «Оздоровчо-рекреаційна діяльність різних груп населення» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, «Теорія і методика спортивно-масової роботи» Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, «Рекреаційний туризм», «Теорія та методика оздоровчої фізичної культури» ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».

Особистий внесок в опублікованих зі співавторами наукових працях полягає у виборі наукової проблематики, обґрунтуванні її актуальності, визначенні напряму дослідження й аналізі наукових даних з теми наукової роботи, визначенні мети, об'єкта і предмета дослідження, в організації і виконанні експериментальної частини роботи, систематизації та інтерпретації статистичного і фактичного матеріалу, формулюванні висновків. Внесок співавторів окреслений участю в організації досліджень окремих наукових напрямів, допомогою в обробці матеріалів дослідження, їхньому частковому обговоренні та участю в дискусіях і круглих столах, оформленні публікацій.

Кандидатську дисертацію на тему «Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей 11–14 років в умовах дитячого табору відпочинку» захищено у 2012 році. Матеріали кандидатської дисертації в тексті докторської не використані.

Апробація результатів дослідження. За основними положеннями дисертаційної роботи було зроблено доповіді на IV Міжнародній науково-практичній конференції «Trends and perspectives in physical culture and sports» (Сучава, Румунія, 2016 р.); I Міжнародному спортивному конгресі «Sport. Olimpism. Sănătate: (Editia a II-a)» (Кишинів, Молдова, 2017); «International Conference on the 70th Anniversary of sports Medicine in the Republic of Moldova» (Кишинів, Молдова, 2017 р.); XXII Міжнародному науковому конгресі «Олимпийский спорт и спорт для всех» (Тбілісі, Грузія, 2018 р.); The Fourth International Conference of the Universitaria Consortium (Ясси, Румунія, 2018 р.); XXV Міжнародному науковому конгресі

«Олімпійський спорт и спорт для всех» (Мінськ, Білорусь, 2020 р.); X, XI Міжнародних конференціях «Молодь та олімпійський рух» (Київ, Україна, 2017–2018 рр.); I, II Міжнародних науково-практичних конференціях «Фізична культура і спорт: досвід та перспективи» (Чернівці, Україна, 2017 р., 2019 р.); III Міжнародній конференції «Сталий розвиток і спадщина у спорті: проблеми та перспективи» (Київ, Україна, 2019 р.); XII Міжнародній науково-практичній конференції «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення» (Львів, Україна, 2020 р.); II Міжнародному науково-спортивному конгресі студентів та молодих вчених «Актуальні питання фізичної культури, спорту та ерготерапії» (Чернівці, Україна, 2020 р.); XX Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» (Суми, Україна, 2020 р.); Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві» (Чернівці, Україна, 2020 р.); I Науково-практичній конференції з міжнародною участю, присвяченій 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ» «Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі» (Ужгород, Україна, 2018 р.); I Науково-практичній конференції з міжнародною участю «Сучасні підходи до формування професійних компетентностей фахівців фізичної терапії та ерготерапії» (Ужгород, Україна, 2019 р.); IV Всеукраїнській науково-практичній конференції молодих вчених «Сучасні тенденції у розвитку науки та освіти» (Кам'янець-Подільський, Україна, 2018 р.); Всеукраїнській науково-практичній Інтернет-конференції, приуроченій 10-літтю факультету фізичної культури та здоров'я людини Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича «Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців з фізичної культури, спорту і фізичної терапії та ерготерапії» (Чернівці, Україна, 2018 р.); V Всеукраїнській науково-практичній конференції молодих вчених «Сучасні тенденції у розвитку науки та освіти» (Кам'янець-Подільський, Україна, 2019 р.), III Всеукраїнській електронній конференції «COLOR OF SCIENCE: перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні», (Вінниця, Україна, 2020 р.); звітних наукових конференціях науково-педагогічних працівників, докторантів, аспірантів, молодих учених Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (2016–2020 рр.) та науково-практичних конференціях кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання та спорту України (2016–2020 рр.).

Публікації. За темою дисертації опубліковано 50 наукових праць. Основні положення дисертаційної роботи викладені у розділі колективної монографії «Motor activity of different social groups» та 49 наукових працях за темою дисертації, серед яких 20 опубліковано у фахових виданнях України (із них 14 введено до міжнародної наукометричної бази), 2 статті в журналах, які входять до міжнародної наукометричної бази Scopus, 20 мають апробаційний характер, 7 додатково відображають наукові результати дисертації.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається з анотації, переліку умовних скорочень, вступу, семи розділів, висновків, списку використаних джерел (492 найменування), додатків. Загальний обсяг роботи становить 520 сторінок, цифровий матеріал ілюстровано 53 таблицями та 43 рисунками.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, вказано на зв'язок роботи з науковими планами, темами; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, основні методологічні засади дослідження; розкрито наукову новизну та практичну значущість одержаних результатів, визначено особистий внесок здобувача в опублікованих у співавторстві наукових працях; подано інформацію про апробацію і впровадження результатів дослідження, окреслено його етапи та наведено дані про кількість публікацій автора за темою дисертації.

У першому розділі **«Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як основа активного довголіття людей похилого віку в системі наукового знання»** проведено теоретичний аналіз доступної вітчизняної та зарубіжної літератури, що стосується проблем активного довголіття, які існують у загальному наукознавстві й ще не здобули широкого застосування серед фізкультурно-оздоровчої галузі знань.

Формування здоров'я осіб похилого віку в складних соціально-економічних умовах в Україні є стратегічним напрямом наукового пошуку різних галузей знань. Стан здоров'я осіб похилого віку в Україні викликає велику зацікавленість дослідників щодо пошуку способів нівелювання негативних тенденцій погіршення стану здоров'я населення (О. Андреева, 2018; З. Арстангалиева, 2013; М. Ахаладзе, 2018; О. Бахтеева, 2016; П. Кіндрат, 2017; G. Guyatt, 2019; А. Lotonenko, 216). Рівень здоров'я, як фізичного, так і психічного, залежить від багатьох взаємозумовлювальних факторів. Світові практики вказують, що найтипівішими, які впливають на стан здоров'я осіб похилого віку, є залучення до систематичних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю (E. Bolton, M. Horne, C. Todd, 2018; R. Berger, 2017; A. Federici, R. Palanca, 2019). Адже з віком рівень функціонування систем організму знижується та ризик виникнення різних захворювань підвищується. Однак найефективнішим засобом уповільнення процесів старіння організму фахівці різних галузей знань вказують на рухову активність (РА) та систематичне виконання фізичних вправ.

Різка постаріння населення викликало увагу науковців і спонукало до вивчення різноманітних теорій старіння (М. Ахаладзе, 2018; З. Бойко, 2014; І. Курило, 2015; В. Sherrington et al., 2008). Ми виокремили напрями теорій старіння, які у свою чергу порушували вивчення питань уповільнення процесів старіння руховою активністю. Так, серед соціологічного напрямку ми послуговувалися теоріями відчуження, діяльності, структурної залежності, девіантності, субкультури, маргінальності, якими визначено, що зміна рухового режиму після виходу на пенсію чи уникнення фізичної активності в похилому віці призводять до виникнення ряду соціо-психологічних проблем у старших осіб. Психологічний напрям теорій старіння ми розглядали в аспекті теорії соціальної ізоляції, профілізації особистості, взаємостосунків модусу часу. Під час вивчення цього напрямку було визначено, що рухова активність впливає на якість і задоволення життям, рівень самооцінки та психоемоційної адаптації до умов сьогодення людей старшого віку, комунікації між поколіннями. Біологічний напрям розглянуто через призму молекулярно-генетичної, стохастичної, вільнорадикальної, «старіння помилково», апоптозу, термодинамічної, імунологічної та онто-генетичної теорій. Саме ці теорії на біохімічному рівні

підтвердили твердження про вплив рухової активності на процеси уповільнення старіння.

Тому проблема зменшення темпів старіння людей в останні роки стала досить актуальною у сфері оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Її вивченням як на фундаментальному, так і на прикладному рівнях займаються провідні фахівці сфери освіти, фізичної культури і спорту, рекреаційної діяльності (Г. Литовченко, 2007; Ю. Лях, 2011). Сьогодні завдяки науковим працям одержала належне теоретичне обґрунтування оздоровчо-рекреаційна рухова активність (ОРПА) як один із основних засобів уповільнення процесів старіння організму, покращення стану здоров'я та працездатності людини, що виражається в активізації та удосконаленні обміну речовин, покращенні діяльності центральної нервової системи. Заняття фізичними вправами забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної та інших систем до умов м'язової діяльності, прискорюють процес входження в роботу і функціонування систем кровообігу й дихання, а також відновлення після зрушень, які викликає фізичне навантаження (С. Дудіцька, 2019; Т. Михальчук, 2019; К. Надутий, 2019; Н. Фединяк, 2016; С. Футорний, 2017; Azam Jafari, 2020; A. Federici, 2019;). Отже, оздоровчо-рекреаційна рухова активність забезпечує позитивний вплив на здоров'я людини та допомагає затримати процес старіння.

Вивчаючи міжнародний досвід активного старіння осіб похилого віку, ми з'ясували, що основним напрямом соціальної та державної політики багатьох країн світу є збереження здоров'я та подовження тривалості життя (A. Federici, R. Palanca, 2019; P. Ruiz-Montero, 2016; M. Ruaro, 2019; Zahroh Chilyatiz, 2021). Особливу увагу зосереджують на зайнятості й залученні осіб похилого віку до активного способу життя.

У другому розділі «Методи та організація дослідження» описано основні методи дослідження, що доповнюють один одного та відповідають специфіці об'єкта й предмета дослідження, його меті й завданням.

Для реалізації поставлених у дисертаційній роботі мети і завдань використовували комплекс взаємозумовлених та взаємодоповнювальних загальнонаукових і спеціальних методів дослідження: теоретичні; загальнонаукові (філософські); педагогічні (педагогічні спостереження, педагогічні експерименти); соціологічні (бесіди, інтерв'ювання, анкетування); психодіагностичні; хронометрії (Фремінгемська методика); антропометричні; фізіологічні; методи математичної статистики.

Дисертаційне дослідження виконувалось на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України, Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. Дослідження передбачало чотири етапи науково-педагогічного пошуку.

Перший етап (січень 2016 р. – грудень 2016 р.) – аналіз сучасної спеціальної науково-методичної літератури та провідного світового досвіду з наукових основ оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку; визначення мети, завдань, об'єкта, предмета та складання програми дисертаційного дослідження; підготовка та написання першого розділу дисертаційної роботи; апробація результатів дослідження в профільних виданнях України; доповіді на міжнародних і всеукраїнських науково-практичних конференціях. На цьому етапі проводився аналіз літератури з проблеми дослідження. Всього було опрацьовано 492 джерело.

Другий етап (січень 2017 р. – грудень 2017 р.) – підготовка та написання другого розділу дисертаційної роботи; був здійснений констатувальний експеримент для визначення даних щодо маркерів активного старіння осіб похилого віку. Оцінювалися показники фізичного стану, темпи старіння та біологічний вік, якість і задоволеність життям, розумова працездатність і когнітивні функції, визначалися стан здоров'я та захворюваність, рівні рухової активності й структура вільного часу осіб похилого віку. У констатувальному експерименті взяло участь 504 особи похилого віку, серед яких 317 жінок та 187 чоловіків – віком від 60-ти до 65-ти років. Також здійснювалося експертне оцінювання можливостей реалізації концепції активного старіння із використанням потенціалу оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку. Серед експертів були керівники відділів, їх заступники і фахівці, які займаються питаннями фізичної культури і спорту в державних адміністраціях обласного та міського рівнів; представник обласного центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», директори і методисти університету третього віку (УТВ), фітнес-тренери, інструктори з фізичної культури, фахівці закладів вищої освіти (ЗВО) Загальний обсяг експертної групи – 26 осіб, з яких 34,6 % – чоловіки та 65,4 % – жінки. Середній вік членів експертної групи становив 44,7 роки, загальний стаж роботи – 21,3 роки. На цьому етапі здійснювалося аналітичне опрацювання отриманих емпіричних даних.

На третьому етапі (січень 2018 р. – грудень 2019 р.) було визначено передумови, науково обґрунтовано, розроблено та експериментально апробовано під час проведення перетворювального експерименту концепцію активного старіння з використанням потенціалу оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Для проведення педагогічного експерименту шляхом випадкового відбору було сформовано чотири локації проведення перетворювального експерименту. Так, у місцях масового відпочинку (парках) до експерименту добровільно долучилися 101 людина похилого віку, з яких 51 жінка та 50 чоловіків (середній паспортний вік яких дорівнював $63,4 \pm 1,1$ роки). На базі фітнес-клубів м. Чернівці до дослідження долучилось 132 особи, з яких 84 жінки та 48 чоловіків (середній паспортний вік яких дорівнював $62,7 \pm 2,4$ роки). 221 особа похилого віку долучилась до педагогічного експерименту в Університетах третього віку м. Чернівці, з яких 152 жінки та 69 чоловіків (середній паспортний вік яких дорівнював $63,8 \pm 1,3$ роки). В умовах санаторно-курортних комплексів було задіяно 50 осіб, серед яких 30 осіб – жінки та 20 осіб – чоловіки (середній паспортний вік яких дорівнював $63,7 \pm 0,9$ роки). Групи не мали статистично значущих розходжень за досліджуваними показниками ($p > 0,05$).

Загальна кількість учасників констатувального та перетворювального експериментів склала 504 особи похилого віку, з яких жіночої статі – 317 та чоловічої статі – 187, середній паспортний вік яких дорівнював $63,9 \pm 1,4$ роки. Слід зауважити, що серед респондентів не було таких, які продовжували працювати. Представлений контингент респондентів був задіяний у дослідженні анонімно та добровільно, за письмової згоди на участь у всіх етапах констатувального та перетворювального експериментів, а також на подальший аналіз й оприлюднення їх особистих даних під час розгляду та висвітлення результатів дослідження.

На четвертому етапі (січень 2020 р. – грудень 2020 р.) узагальнювалися та інтерпретувалися дані дослідження, здійснювалося написання останніх розділів

дисертаційної роботи, формулювалися основні висновки за матеріалами проведеного дослідження. Здійснено оформлення та підготовку дисертаційної роботи до офіційного захисту. Широко апробувалися результати експериментальної роботи шляхом написання наукових статей та опублікування їх у фахових журналах України й оприлюднення під час доповідей на міжнародних і всеукраїнських науково-практичних конференціях.

У третьому розділі **«Теоретичний базис активного старіння населення України»** висвітлено теоретичні засади активного старіння, які існують у науковому дискурсі і поки що не здобли активного застосування серед дослідників сфери фізичної культури і спорту. Узагальнюючи дані науково-методичної літератури й власні дослідження, ми виокремили основні складники тлумачення активного старіння. Теоретично важливим для дослідження понятійно-категоріального апарату активного старіння стало визначення проблемного поля понять, пов'язаних з проблематикою старіння, подовженням тривалості та якості життя осіб похилого віку: «активне старіння», «старість», «якість життя», «оздоровча рухова активність».

Підсумовуючи аналіз підходів до розуміння поняття «старість», констатуємо визнання цього явища у медицині, психології, соціології та філософії. Зафіксовано численні факти, які засвідчують вплив як фізичних, психологічних, так і соціальних чинників на процеси старіння, що сприймаються особами похилого віку в залежності від типу старіння. Адже біологічний тип старіння підвищує чутливість організму і зумовлює високу ймовірність смерті, соціальне старіння, що виявляється у зміні соціальних ролей, які призводять до зміни соціального статусу й зміни поведінки в соціумі, а психологічне старіння передбачає особливості вибору адаптації до процесів старіння. Узагальнюючи соціальні підходи до тлумачення старості, акцентуємо увагу, що процеси соціального старіння гальмуються при формуванні активної життєвої позиції та покращенні якості життя осіб похилого віку. Філософське сприйняття старіння відображається в сегрегації – відокремленні людини від старого оточення і розриві з минулим; транзиції – проміжному стані, «пустелі безстатусності»; інкорпорації – наступному включенні індивіда у свою соціальну групу, але уже в новій якості (К. Юнг, 2017; Chulhwan Choi, 2019). Тому теоретикам і практикам, які займаються проблемами активізації рухової активності осіб похилого віку, потрібно виходити з того, що особистість є синтезом усіх характеристик індивіда в унікальну структуру, яка формується в соціально-побутових умовах і залежить від сприйняття процесу старіння.

Аналіз тлумачення поняття «якість життя» в похилому віці є досить специфічним. У широкому розумінні цей термін поступово витісняє термін «добробут». Адже добробут характеризує забезпеченість необхідними матеріальними та духовними благами й виражається системою показників, що вказують на рівень життя населення. Під терміном «якість життя» в науковому дискурсі розуміють задоволеність населення своїм життям з точки зору різних потреб та інтересів (В. Жеребин, А. Романов, 2012; Ю. Павлова, 2016; P. Theofilou, 2013). Це поняття охоплює такі аспекти: умови праці й відпочинку, наявність вільного часу й можливість ефективно його використовувати, житлові умови, соціальне забезпечення та гарантії, охорону правопорядку й дотримання прав особистості, характеристики й індикатори рівня життя як економічної категорії

(О. Чабан, Е. Хаустова, 2015; В. Barbosa et al., 2019), природно-кліматичні умови, показники збереження навколишнього середовища (М. Sirgy, А. Michalos, А. Ferriss, R. Easterlin, D. Patrick, W. Pavot, 2016), насамкінець, суб'єктивні відчуття спокою, комфортності й стабільності. Систематизуючи сутнісно-змістову характеристику категорії «якість життя» в контексті психолого-педагогічних досліджень, констатуємо його різне тлумачення дослідниками (З. Бойко, 2014; Ю. Павлова, 2016; О. Чабан, 2019; В. Barbosa, 2019). Пропонуємо в нашому дослідженні розуміти під поняттям «якість життя» змодельовані суспільством поведінкові взірці осіб похилого віку, екстрапольовані на два компоненти – фізичну активність і соціальну активність у похилому віці.

Незважаючи на різноманіття термінів, презентованих у науковій та спеціальній літературі, окреслені трактування понять найбільш адекватно відбиває досліджуване соціальне явище «активне старіння», оскільки термін відповідає змістовному аспекту цієї сфери, може виконувати пізнавально-інформативну функцію із збереження основних, суттєвих характеристик окресленого явища й має свої відмінні особливості в тлумаченні (рис. 1).

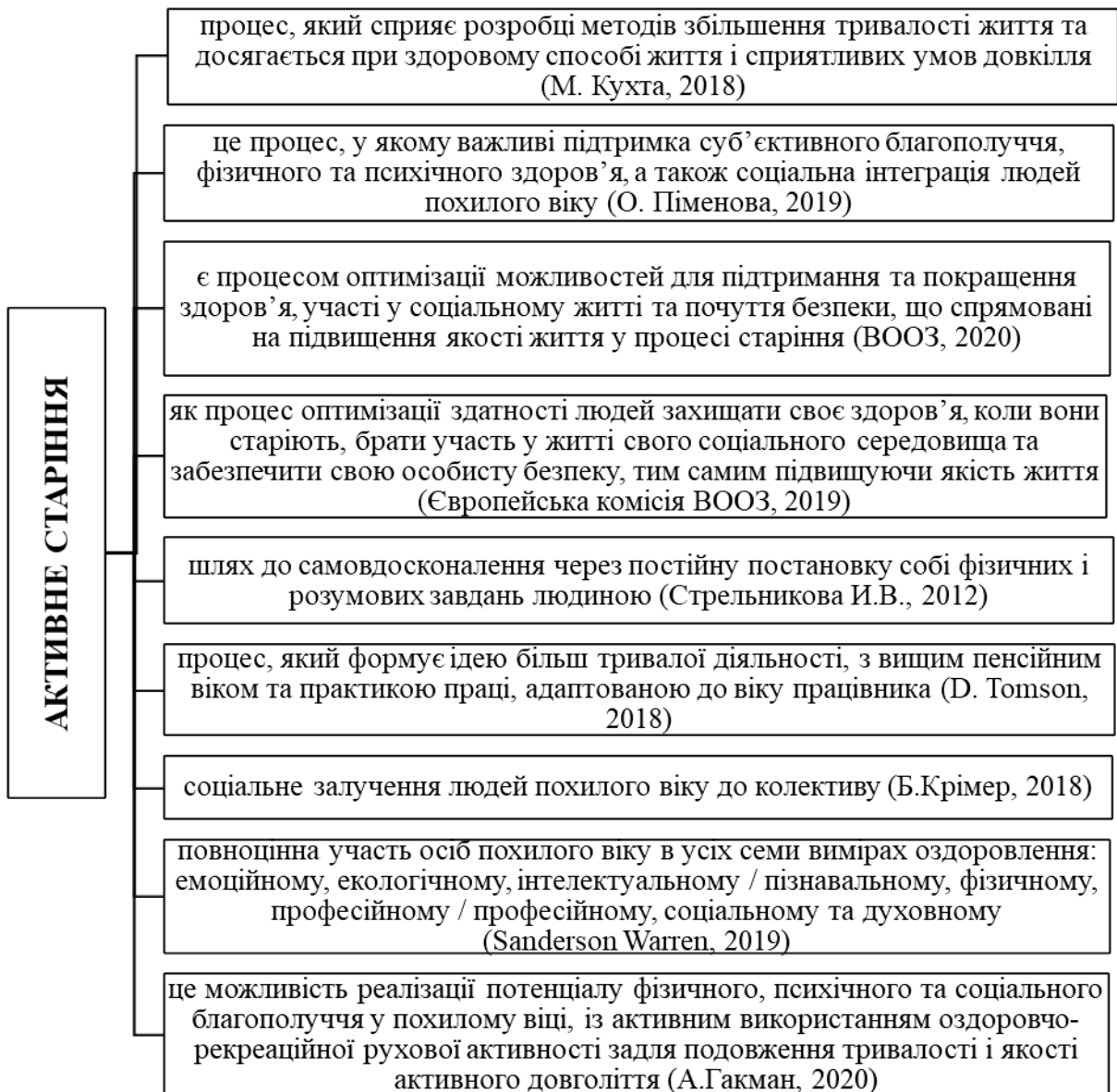


Рис. 1. Трактування поняття «активне старіння» в спеціальній літературі

Усебічний аналіз наукової, науково-методичної, нормативно-правової бази вітчизняного й закордонного походження дає підстави стверджувати, що проблеми активного старіння стали предметом низки наукових положень. Узагальнюючи теоретичне тлумачення понять, що стосуються старіння, тривалості та якості життя, оздоровчої рухової активності, ми доповнили поняття активне старіння: на нашу думку, це можливість реалізації потенціалу фізичного, психічного та соціального благополуччя у похилому віці з активним використанням оздоровчо-рекреаційної рухової активності задля подовження тривалості та якості активного довголіття.

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

Визначено, що структуру активного старіння, згідно з даними ВООЗ, формують залученість до ринку праці, соціальна інтеграція та рівень здоров'я. Проте з-поміж структурних компонентів моделей успішного старіння виокремлюють фізичний, психологічний, соціальний, когнітивний, духовний та матеріальний. Як бачимо, серед компонентів успішного й активного старіння спільним фактором, який буде формувати компонент успішно активного старіння, на нашу думку, є рухова активність. Саме рухова активність може сприяти розвитку кожного із розглянутих компонентів. Зауважимо, що концепція здорового старіння ВООЗ базується на поняттях «індивідуальна життєздатність» і «функціональна здатність», що дозволяють співставити функціонування і здоров'я людини в похилому віці.

Узагальнюючи стратегію вітчизняної політики з питань активного довголіття, ми дійшли висновку, що державою прийнято виклик щодо демографічного зростання кількості осіб похилого віку. Розробляється ряд нормативно-правових положень щодо популяризації та залучень до активного старіння. Однак відсутність здорового способу життя й низький рівень рухової активності обумовлюють різко прискорений темп старіння, характерний для людей усіх вікових груп, що відображає загальну тенденцію погіршення якості життя, рівня здоров'я, низький рівень фізичної підготовленості громадян у нашій країні та висуває завдання профілактики передчасного старіння як одне зі стратегічних. Натомість, існуючі напрацювання авторів потребують наукового розвитку з позиції залучень до активного старіння осіб похилого віку із орієнтацією їх на оздоровчо-рекреаційну рухову активність.

У четвертому розділі «**Маркери тривалості та якості життя осіб похилого віку**» представлено дані констатувального експерименту. Вивчаючи маркери тривалості та якості життя осіб похилого віку, ми визначили структуру захворювань досліджуваної вікової групи (рис. 2). Визначено пріоритетні класи захворювань осіб похилого віку, серед яких лідирують хвороби органів серцево-судинної системи (жінки – 43,3 %; чоловіки – 53,8 %), опорно-рухової системи (жінки – 55,6 %; чоловіки – 45,9 %), нервової системи (жінки – 17,4 %) та хвороби сечостатевої системи (чоловіки – 23,9 %).

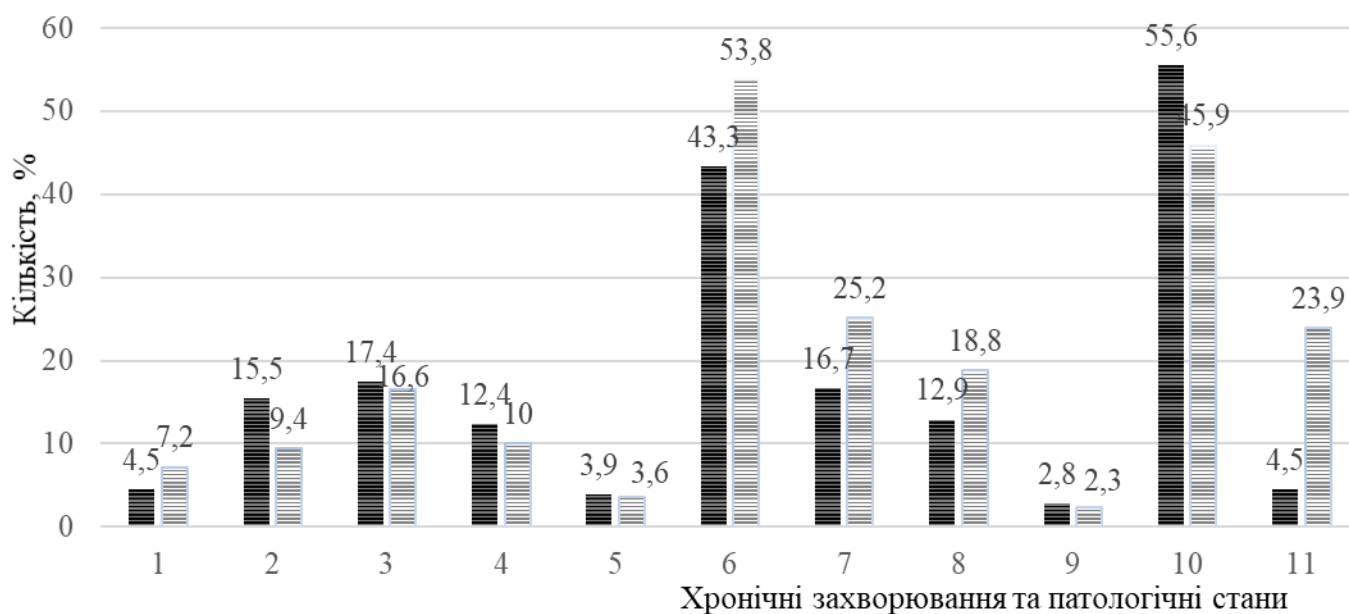


Рис. 2. Структура захворюваності людей у віці 60-65 років за даними комплексного медичного огляду (n = 504), %, де:

1 – хвороби крові; 2 – хвороби ендокринної системи; 3 – хвороби нервової системи; 4 – хвороби ока та його придаткового апарату; 5 – хвороби вуха та соскоподібного відростка; 6 – хвороби системи кровообігу; 7 – хвороби органів дихання; 8 – хвороби органів травлення; 9 – хвороби шкіри та підшкірної клітковини; 10 – хвороби кістково-м'язової системи та сполучної тканини; 11 – хвороби сечостатевої системи.

■ – жінки; ▨ – чоловіки

На основі вивчення із медичних карток було обчислено індекс коморбідності досліджуваного контингенту (поєднання більше чотирьох захворювань виявлено у 20,8 % жінок та у 14,9 % чоловіків).

Подальший аналіз маркерів тривалості життя осіб похилого віку дозволив визначити показники їхнього фізичного стану, біологічний вік і темпи старіння. Серед обстежуваних переважали респонденти із нормотонічним типом реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження (жінки – 35,6 %; чоловіки – 42,8 %) та парасимпатиконічним станом вегетативної нервової системи (жінки – 43,5 %; чоловіки – 32,1 %).

Індекс маси тіла більшості осіб похилого віку відповідає значенню «надлишкова маса тіла» та «ожиріння» (у жінок $30,35 \pm 0,21$ кг/м² та у чоловіків $28,79 \pm 0,26$ кг/м²), що підвищує ризик розвитку серцево-судинних захворювань (табл. 1).

Таблиця 1

Показники соматичного здоров'я осіб похилого віку (n=504)

Показники	Статистичні показники			
	Жінки (n=317)		Чоловіки (n=187)	
	\bar{x}	m	\bar{x}	m
Індекс маси тіла, кг/м ²	30,35	0,21	28,79	0,26
Життєвий індекс, мл/кг	51,96	0,69	59,88	0,68
Силовий індекс, %	43,80	1,07	53,43	0,71
Індекс Робінсона, ум.од.	92,93	2,34	84,70	2,11

Оцінка показників соматичного здоров'я осіб похилого віку, представлена в таблиці 1, свідчить про те, що найбільш суттєві зміни спостережено в показниках силового індексу (СІ) та індексу Робінсона (ІР) у жінок, що у свою чергу свідчить про інволюційні зміни в організмі людини.

Норма СІ для цього віку становить 50–60 %, тоді як у респондентів жіночої статі 43,8 %. Також низький рівень гемодинамічного навантаження на серцево-судинну систему виявлено у жінок 60–65 років за ІР – $92,93 \pm 2,34$ ум.од. Нижчими норми виявлено показники життєвого індексу як у жінок ($51,56 \pm 0,69$ мл/кг), так і в чоловіків ($59,88 \pm 0,68$ мл/кг). В окремих випадках (СІ та ІР) у досліджуваних осіб спостерігалось дотримання вікових нормативів.

Підсумовуючи результати показників соматичного здоров'я осіб 60–65-ти років, можемо стверджувати, що нерідко несприятливі реакції на навантаження при проведенні функціональної проби є найбільш ранньою ознакою погіршення функціонального стану, пов'язаного із захворюванням чи перевтомою.

Згідно з результатами у пробі Руф'є, у 64,7 % жінок похилого віку виявлено задовільний стан роботи серця, а в 23,7 % виявлено низький рівень резервних можливостей серця. На жаль, такі показники вказують на вкрай низький рівень фізичного стану цієї статево-вікової групи. У респондентів чоловічої статі цього ж віку результати дещо кращі. Зокрема, у 13,9 % досліджуваних визначено відмінну працездатність серцевого м'яза, а в у 13,9 % – хороший стан, проте у 17,1 % чоловіків виявлено серцеву недостатність.

Результати досліджень фізичної працездатності вказують, що високому рівню відповідає незначна частка осіб 60–65 років (жінки – 3,3 %; чоловіки – 4,8 %). Біологічний вік у групі жінок був значно старшим за паспортний, а саме $89,7 \pm 2,28$ роки, що вказувало на різко прискорений темп старіння; у чоловіків різниця паспортного та біологічного віку була дещо нижчою (11,1 роки), проте темп старіння відповідав прискореному рівню.

Зосередження уваги на вивченні компонентів якості життя осіб похилого віку підтверджує, що з-поміж показників фізичного компонента якості життя найсуттєвішими для жінок 60–65-ти років визначено фізичну активність, рівень болю та загальний стан здоров'я. Для чоловіків цього ж віку значущими для фізичного компонента якості життя стали фізична активність та рівень болю. Вивчення психологічних компонентів якості життя дає підстави вважати, що для цієї статево-вікової категорії мають найбільше значення компоненти психічне здоров'я та соціальна активність (рис. 3).

Оцінюючи соціально-психологічні особливості осіб похилого віку, ми встановили, що серед осіб 60–65-ти років найбільше незадоволених життям (жінки – 40,1 %; чоловіки – 41,2 %), більш-менш задоволених життям жінок – 11,4 %; чоловіків – 10,2 %. З-поміж показників соціально-психологічної адаптації перевагу в жінок має самосприйняття (73,5 %) та у чоловіків – емоційна комфортність (62,2 %). Визначено потребу в активності людей похилого віку, що показує рівень внутрішнього енергетичного потенціалу людини для проявлення нею активності. У респондентів виявлено високу потребу в активності (жінки – 36,9 %; чоловіки – 50,3 %).



Рис. 3. Оцінка якості життя осіб 60-65-ти років (n = 504), бали, де:

■ – жінки; ■ – чоловіки

Важливим маркером активного старіння визначено розумову працездатність та когнітивні функції осіб похилого віку. Відзначено, що в осіб 60–65-ти років серед показників розумової працездатності високому рівню відповідало 17,9 % жінок та 10,7 % чоловіків.

У сучасних умовах особливої уваги потребує питання організації вільного часу осіб похилого віку, складність вирішення якого полягає у відсутності норм і правил регулювання дозвіллевої сфери, недостатності кількості фахівців дозвіллевої сфери, які б володіли новими технологіями її організації. Також ми з'ясували об'єм і структурні елементи вільного часу жінок похилого віку. Вивчаючи структуру вільного часу жінок похилого віку, ми дійшли висновку, що вони ведуть малорухливий спосіб життя. Обирають такі види діяльності, як перегляд телепередач, відео (жінки – 8,5 %; чоловіки – 4,8 %), товариські зустрічі (жінки – 8,4 %; чоловіки – 7,7 %), пасивний відпочинок (жінки – 12,5 %; чоловіки – 12,4 %), що свідчить про сидячий, малорухливий спосіб життя, який все ж таки переважає у даному віці.

За допомогою Фремінгемського дослідження в роботі було визначено рівні рухової активності в осіб похилого віку. Спосіб життя жінок 60–65-ти років засвідчив, що на сидячий рівень рухової активності ці респонденти затрачають 37,8 % (9,07 годин) добового часу, що є досить високим для цієї статево-вікової групи (табл. 2). На малий рівень – особисту гігієну, стан з невеликою рухливістю, заняття в УТВ, пересування всіма видами транспорту й пішки жінки похилого віку затрачають 16,2 % (3,89 години) добового часу.

Чоловіки у віці 60–65-ти років на базовий рівень рухової активності (сон, відпочинок лежачи) затрачають 41,6 % добового часу, що дорівнює майже 10 годинам доби (599 хвилин). На середній рівень – домашню роботу по господарству, прогулянки, ранкову гімнастику – чоловіки затрачають лише 4,2 %

добового часу. І тільки 1,6 % часу затрачають на участь у спеціально організованих заняттях фізичними вправами. Отже, з-поміж рівнів рухової активності, не враховуючи базовий, перевагу мали сидячий (жінки – 37,8 %; чоловіки – 36,3 %) та малий (жінки – 16,2 %; чоловіки – 16,3 %) рівні. Добовий індекс рухової активності в жінок становить $29,05 \pm 2,24$ бала та у чоловіків – $29,75 \pm 3,28$ бала.

Таблиця 2

Показники добової рухової активності осіб 60–65 років (n = 504)

Рівні рухової активності	Жінки (n=317)			Чоловіки (n=187)		
	%	год	бали	%	год	бали
Базовий рівень	40,6	9,74	$9,74 \pm 0,63$	41,6	9,98	$9,98 \pm 0,84$
Сидячий рівень	38,8	9,31	$10,24 \pm 1,17$	36,3	8,71	$9,58 \pm 2,26$
Малий рівень	16,2	3,89	$5,84 \pm 1,04$	16,3	3,91	$5,87 \pm 1,78$
Середній рівень	3,2	0,77	$1,85 \pm 0,85$	4,2	1,01	$2,42 \pm 0,73$
Високий рівень	1,2	0,28	$1,40 \pm 0,82$	1,6	0,38	$1,90 \pm 0,86$
Добовий IPA	$29,05 \pm 2,24$			$29,75 \pm 3,28$		

Виявлено основні мотиви, що спонукають досліджувану категорію людей до оздоровчої рухової активності. Пріоритетними визначено прагнення до покращення стану здоров'я та підвищення рухової активності. Основними причинами, що стають на перешкоді занять руховою активністю, є: не мають змоги оплачувати заняття та відсутність спеціальних знань.

Так, нами перевірено наявність кореляційного взаємозв'язку між показниками рівнів рухової активності та віком (табл. 3).

Таблиця 3

Кореляційний зв'язок рухової активності та біологічного віку респондентів, (n=504)

		Базовий рівень РА	Сидячий рівень РА	Малий рівень РА	Середній рівень РА	Високий рівень РА
ПВ	Коефіцієнт кореляції Пірсона	0,044	-0,020	-0,011	-0,018	0,007
	p-value	0,677	0,852	0,918	0,865	0,949
БВ	Коефіцієнт кореляції Пірсона	0,013	0,085	0,288	0,158	-0,841
	p-value	0,905	0,421	0,0056*	0,136	<2,2e-16 **

Примітки:

ПВ – паспортний вік, БВ – біологічний вік;

* – коефіцієнт кореляції є значимим на рівні $p < 0,01$;

** – коефіцієнт кореляції є значимим на рівні $p < 0,001$

Під час дослідження було виявлено слабку позитивну (додатну) кореляцію між малим рівнем РА і біологічним віком ($r = 0,228$; $p < 0,01$), сильну негативну (від'ємну) кореляцію між високим рівнем РА та біологічним віком ($r = -0,841$; $p < 0,01$), сильну позитивну кореляцію між показниками сидячий рівень РА та паспортний вік ($r = 0,851$; $p < 0,01$).

Дані свідчать про те, що рівні рухової активності мають суттєвий вплив на показники біологічного віку осіб 60–65-ти років. Також було визначено кореляційний взаємозв'язок між показниками рухової активності та якістю життя. Виявлено, що тільки між змінними базового рівня та рівнем болю існує слабкий негативний зв'язок ($r=-0,220$; $p < 0,01$).

Для глибшого розуміння ЯЖ та вивчення тих факторів, які формують у досліджуваному віці ЯЖ, ми послуговувалися факторним аналізом – методом, що застосовувався для дослідження взаємозв'язку між змінними групи «Якість життя» осіб похилого віку. Фактори ЯЖ осіб похилого віку становлять лінійну комбінацію змінних з ваговими коефіцієнтами, які представлені в таблиці 4. Отже, рухова активність, загальний стан здоров'я та емоційні проблеми в обмеженні життєдіяльності мають найвищий відсоток дисперсії, яка пояснюється лінійною комбінацією факторів. Загалом фактор 1 пояснює 41,4 % загальної дисперсії, і фактор 2 – 27,0 % відповідно. Тому загальна дисперсія обох факторів дорівнює 68,4 %. Проте серед факторів якості життя найбільш значущими для осіб 60–65-ти років виявлено фізичну й соціальну активності. Тому результати кореляційного аналізу й факторної структури якості життя можуть бути покладені в основу розробки та реалізації концепції активного старіння осіб похилого віку із використанням потенціалу оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Таблиця 4

Вагові коефіцієнти факторного аналізу ЯЖ осіб похилого віку (n = 504)

Компоненти ЯЖ	Вагові коефіцієнти	
	Фактор 1	Фактор 2
Загальний стан здоров'я	0,974	0,213
Рівень болю	0,515	0,652
Фізичні проблеми в обмеженні життєдіяльності	0,507	0,271
Фізична активність	0,879	0,293
Психічне здоров'я	0,651	0,209
Емоційні проблеми в обмеженні життєдіяльності	0,284	0,956
Соціальна активність	0,173	0,719
Життєздатність	0,729	0,232

Отже, узагальнюючи результати кореляційного й факторного аналізу, можемо констатувати, що якість життя в похилому віці має тісний зв'язок із руховою активністю, фізичною працездатністю, задоволеністю життям та біологічним віком.

У п'ятому розділі «**Обґрунтування концепції активного старіння осіб похилого віку з використанням потенціалу оздоровчо-рекреаційної рухової активності**» обґрунтовано розробку та основні положення названої вище концепції. Наше обґрунтування базувалося на математичному аналізі маркерів тривалості та якості життя та експертній оцінці стосовно реалізації концепції активного старіння із використанням потенціалу рекреаційно-оздоровчої рухової активності осіб похилого віку. Фахівці-практики (26 осіб) висловили своє судження за допомогою експертного оцінювання. На думку експертів, найвпливовішими факторами уповільнення процесів старіння в осіб похилого віку є заняття руховою активністю ($9,1 \pm 1,1$ бала), повсякденна активність (фізична та соціальна) ($8,4 \pm 0,7$ бала) та

підвищення якості життя ($8,2 \pm 0,9$ бала). Також експерти відзначають, що серед факторів, які негативно впливають на здоров'я осіб похилого віку, є гіподинамія ($8,9 \pm 1,2$ бала), вживання шкідливих речовин (алкоголь/нікотин та ін.) ($8,7 \pm 1,1$ бала), асоціалізація у зв'язку із старістю ($8,3 \pm 0,7$ бала), порушення режиму дня ($8,6 \pm 1,4$ бала), стреси ($8,8 \pm 0,7$ бала), нераціональне харчування ($8,2 \pm 0,6$ бала), недостатній рівень медичної допомоги ($7,9 \pm 0,8$ бала), рівень соціального захисту ($8,1 \pm 0,7$ бала), порушення режимів праці та відпочинку ($7,6 \pm 0,9$ бала).

На основі системного опрацювання фахової літератури, тенденцій та закономірностей суспільного розвитку вивчено й систематизовано передумови розробки концепції активного старіння, до яких належать демографічні, соціальні, психологічні, особистісні, біологічні, інформаційні, економічні. Серед демографічних передумов ми виокремили такі: збільшення кількості осіб похилого віку, зміна вікової структури населення, тривалість життя, висока смертність у «ранньому пенсійному» віці. Соціальні передумови об'єднують у собі показники низької якості життя, асоціалізації осіб похилого віку, низького рівня добробуту. Такі показники, як пригніченість, почуття «непотрібності», орієнтація в минуле, брак спілкування, песимістичне ставлення до життя стали фундаментальними в узагальненні нами психологічних передумов. З-поміж особистісних передумов, найзначущими, на наш погляд, є незадоволеність станом здоров'я, низька рухова активність, особистісна мотивація. Серед біологічних передумов ми зосередили увагу на таких факторах, як зниження темпів обмінних процесів організму, порушення функціонування систем організму, уповільнення процесів адаптації. Недостатнє матеріальне забезпечення, незадовільний стан медицини, медикаментозний дефіцит – стали фундаментальними основами економічних передумов нашої концепції. Низький рівень поінформованості про ЗСЖ у похилому віці, відсутність бажання навчатися, здобувати нові знання виокремлено як основні показники інформаційних передумов розробки концепції активного старіння осіб 60–65 років із використанням оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Концептуалізовано потенціал оздоровчо-рекреаційної рухової активності в залученні осіб похилого віку до регулярних оздоровчих занять. Обґрунтовано теоретико-методологічні засади розробленої концепції, що є системою поглядів на теоретико-методологічні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку. Аналіз науково-методичної роботи, систематизація наявного практичного досвіду та результати констатувального дослідження, експертне оцінювання дозволили визначити основні положення концепції активного старіння осіб похилого віку, використовуючи потенціал оздоровчо-рекреаційної рухової активності (рис. 4).

Дієвим складником визначено технологію оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку, яка відповідає системі положень до її побудови. Метою цієї технології визначено залучення осіб похилого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності та підвищення ефективності впливу оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час організації активного дозвілля людей похилого віку в різних умовах. Зазначена технологія включала три взаємодоповнюючі етапи: концептуальний, організаційний, діагностичний та програмно-методичний. Унікальністю авторської технології визначено умови



Рис. 4. Концепція активного старіння із використанням потенціалу оздоровчо-рекреаційної рухової активності

проведення. Так, при реалізації програмно-методичного етапу технології розроблялися програми ОРРА для різних місць проведення, а саме: місць масового відпочинку (парки), фітнес-клубу, санаторно-курортного комплексу та університети третього віку.

Кожна програма складалася із періодів: підготовчий період, основний період та підтримуючий період. Рівні впровадження авторської програми – структурний, реалізаційний та результативно-оцінний. Варто відзначити, що тривалість програми ОРРА різнилася в залежності від місця проведення. У місцях масового відпочинку (парках), фітнес-клубі та університеті третього віку тривалість програми була розрахована на 6 місяців. У санаторно-курортному комплексі реалізація програми здійснювалась упродовж однієї зміни (28 днів).

У шостому розділі **«Оцінка ефективності технології реалізації положень концепції активного старіння осіб похилого віку з використанням потенціалу оздоровчо-рекреаційної рухової активності»** представлено результати формульованого експерименту. Ефективність технології проектування оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку підтверджується адекватністю підібраних засобів і методів можливостям даної вікової групи. Загалом, упродовж експерименту нам вдалося досягти поставленої мети і належно вплинути на гармонійність розвитку досліджуваного контингенту. Спрямований вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності дозволив покращити показники фізичного й психоемоційного стану, підвищити задоволеність та якість життя, нормалізувати психофізіологічні показники, підвищити рівень рухової активності.

Порівнюючи вплив програм ОРРА, яка реалізовувалася на базах місць масового відпочинку (парках), фітнес-клубу, університеті третього віку й санаторно-курортного комплексу, ми звертаємо увагу на їх оптимізацію, позитивні зміни для осіб похилого віку в показниках рухової активності, якості й задоволеності життя, розумової та фізичної працездатності, темпів старіння, соціально-психологічної адаптації, когнітивних функцій, психоемоційного стану.

У результаті педагогічного впливу покращилися показники рухової активності, якості та задоволеності життя, розумової та фізичної працездатності, темпів старіння, соціально-психологічної адаптації, когнітивних функцій, психоемоційного стану при реалізації авторської технології в місцях масового відпочинку (парках). Визначення рівня якості життя осіб похилого віку дозволило нам виокремити найбільш значущі аспекти впливу запропонованої технології. Так, наприкінці дослідження на високому рівні було виявлено показники якості життя «фізична активність» (у чоловіків $81,3 \pm 0,6$ бала; у жінок $85,8 \pm 0,6$ бала), «загальний стан здоров'я» (у чоловіків $76,4 \pm 0,3$ бала; у жінок $75,4 \pm 0,3$ бала), «соціальна активність» (у чоловіків $72,3 \pm 0,7$ бала; у жінок $78,5 \pm 0,9$ бала), «життєздатність» (у чоловіків $72,6 \pm 1,1$ бала; у жінок $83,4 \pm 1,3$ бала) та «психічне здоров'я» (у чоловіків $72,6 \pm 1,1$ бала; у жінок $76,4 \pm 0,7$ бала).

Результати рухової активності демонструють підвищення спеціально-організованої рухової активності середнього (жінки з 3,6 % до 5,7 % впродовж доби та чоловіки – з 3,7 % до 4,1 %) і високого (жінки з 1,1 % до 2,9 % та чоловіки – з 1,5 % до 2,1 %) рівнів. Варто відзначити, що протягом перетворювального дослідження показники індексу рухової активності (ІРА) мають позитивну динаміку як у чоловіків, так і в жінок 60–65 років (табл. 5).

Показники добової рухової активності осіб 60–65 років у місяцях масового відпочинку (парках) на початку та в кінці дослідження (n = 101)

Рівні рухової активності	Жінки (n = 51)				Чоловіки (n = 50)			
	На початку дослідження		В кінці дослідження		На початку дослідження		В кінці дослідження	
	год	бали	год	бали	год	бали	год	бали
Базовий рівень	10,03	10,03 ± 0,63	9,67	9,67 ± 0,63	10,15	10,15 ± 0,84	9,86	9,86 ± 0,63
Сидячий рівень	8,81	9,69 ± 1,17	8,49	9,34 ± 1,17	8,40	9,24 ± 2,26	8,71	9,58 ± 1,17
Малий рівень	4,03	6,05 ± 1,04	3,77	5,66 ± 1,04	4,20	6,30 ± 1,78	3,94	5,90 ± 1,04
Середній рівень	0,86	2,07 ± 0,85	1,37	3,29 ± 0,85	0,89	2,13 ± 0,73	0,98	2,36 ± 0,85
Високий рівень	0,26	0,32 ± 0,82	0,69	3,45 ± 0,82	0,36	1,80 ± 0,86	0,50	2,52 ± 0,82
Добовий ІРА	28,16 ± 2,24		31,41 ± 1,35		29,62 ± 3,28		30,22 ± 1,43	

Зменшення темпів старіння прослідковувалося через зменшення БВ. Наприкінці дослідження в жінок похилого віку було визначено біологічний вік у $64,3 \pm 1,8$ роки, у порівнянні із $67,2 \pm 1,5$ роки на початку дослідження, що на 2,9 роки менше. У чоловіків було обчислено в кінці дослідження БВ $63,4 \pm 0,9$ роки ($p < 0,05$), у порівнянні із $68,1 \pm 2,1$ роки ($p < 0,05$) на початку дослідження, що на 4,7 роки менше.

За шестимісячний період достовірних змін рівня фізичного здоров'я не відбулося, але в досліджуваних спостерігалася тенденція до покращення, що визначено за допомогою методу критерію знаків (критерій знаків знаходився у межах 10–22).

Отже, отримані дані свідчать про позитивні зміни рівня фізичного здоров'я досліджуваного контингенту за більшістю показників, які відбулися під дією запропонованої технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку в місяцях масового відпочинку (парках).

Оцінювання показників психолого-соціальної адаптації на початку дослідження в групі респондентів виявило, що показники самосприйняття, прийняття інших та емоційна комфортність сформовані на низькому рівні. Проте наприкінці дослідження простежувалася тенденція до покращення всіх показників психолого-соціальної адаптації ($p < 0,05$).

Дані, отримані в процесі дослідження, засвідчують правильність припущення про те, що заняття оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, які проводились за авторською технологією, ефективно впливають на позитивну динаміку показників задоволеності життям. Це видно за показниками рис. 5, де відображено результати вторинної статистичної обробки отриманих даних. При цьому варто зауважити, що статистично значущі відмінності показників ($p < 0,05$) виявлено в досліджуваній групі впродовж дослідження.

Ще одним критерієм ефективності запропонованої технології виступила когнітивна функція людей похилого віку. Варто зазначити, що на початку дослідження в осіб 60–65-ти років показники когнітивних порушень та легку деменцію було виявлено у 3,9 % жінок та 4,0 % чоловіків. Проте наприкінці дослідження дані покращуються. Когнітивні порушення не виявлено ні в жінок, ні в чоловіків 60–65-ти років, чим підтверджуємо позитивний вплив запропонованої технології.

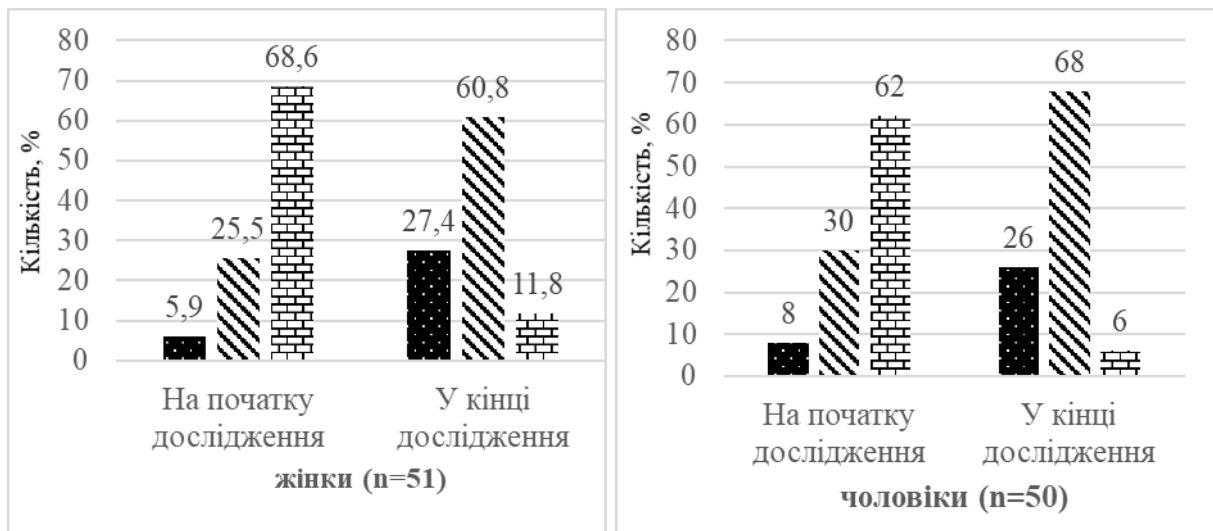


Рис. 5. Індекс задоволеності життям осіб похилого віку на початку та в кінці дослідження (за методикою Б. Ньюгартен в модифікації Н. Паніної, 1993), (n = 101), %:

- – високий рівень;
- ▨ – середній рівень;
- – низький рівень.

Одним із важливих компонентів запропонованої технології було підвищення рівня фізичної та розумової працездатності осіб 60–65-ти років із використанням принципів системності, самоврядності, компетентності, рекреативності, цілісності, інноваційності, адекватності, комунікативності, адаптивності тощо.

Отже, в кінці дослідження збільшилася кількість чоловіків, у яких виявлено рівень фізичної працездатності вище середнього – 42,0 %, середній – 34,0 %, високий – 16,0 % (рис. 6). У групі жінок наприкінці дослідження виявлено найбільшу кількість осіб із середнім рівнем фізичної працездатності (41,2 %), вище середнього (25,5 %) та нижче середнього (17,6 %) відповідно.

Щодо розумової працездатності, то результати наприкінці дослідження мають таку ж тенденцію. Отже, на дуже високому рівні концентрацію уваги виявлено в 13,7 % жінок та 18,0 % чоловіків; на високому рівні – в 23,5 % респонденток та 38,0 % респондентів чоловічої статі. Слід відзначити, що в кінці дослідження осіб із низьким рівнем розумової працездатності не було виявлено.

Встановлено, що на початку експерименту в досліджуваних спостерігалися показники самопочуття, активності й настрою, які відповідали низькій оцінці і знаходилися в межах 2,8–3,4 бала, причому достовірних відмінностей у групах виявлено не було. Отримані дані наприкінці експерименту значно різнилися і засвідчили, що в експериментальній групі показники активності, настрою й самопочуття визначено у діапазоні 5,5–6,2 бала, що відповідало високому рівню.

Перевірка дієвості авторської технології у фітнес-клубах показала, що суттєвими змінами відображається позитивний вплив на показниках осіб похилого віку в індексі задоволення. На початку дослідження зафіксовано було 16,6 % жінок та 9,6 % чоловіків із високим рівнем ІЗЖ, проте наприкінці виявлено 58,3 % жінок та 28,6 % чоловіків ($p < 0,05$). Ще одним позитивним критерієм технології виступила соціально-

психологічна адаптація. Наприкінці дослідження зафіксовано із високою оцінкою показник адаптації (жінки – $55,4 \pm 0,3$ бала та чоловіки – $79,4 \pm 0,3$ бала) ($p < 0,05$). Також із збільшенням рухового режиму в досліджуваних покращилися показники підвищення якості, розумової та фізичної працездатності, зменшення темпів старіння, когнітивних функцій, психоемоційного стану.

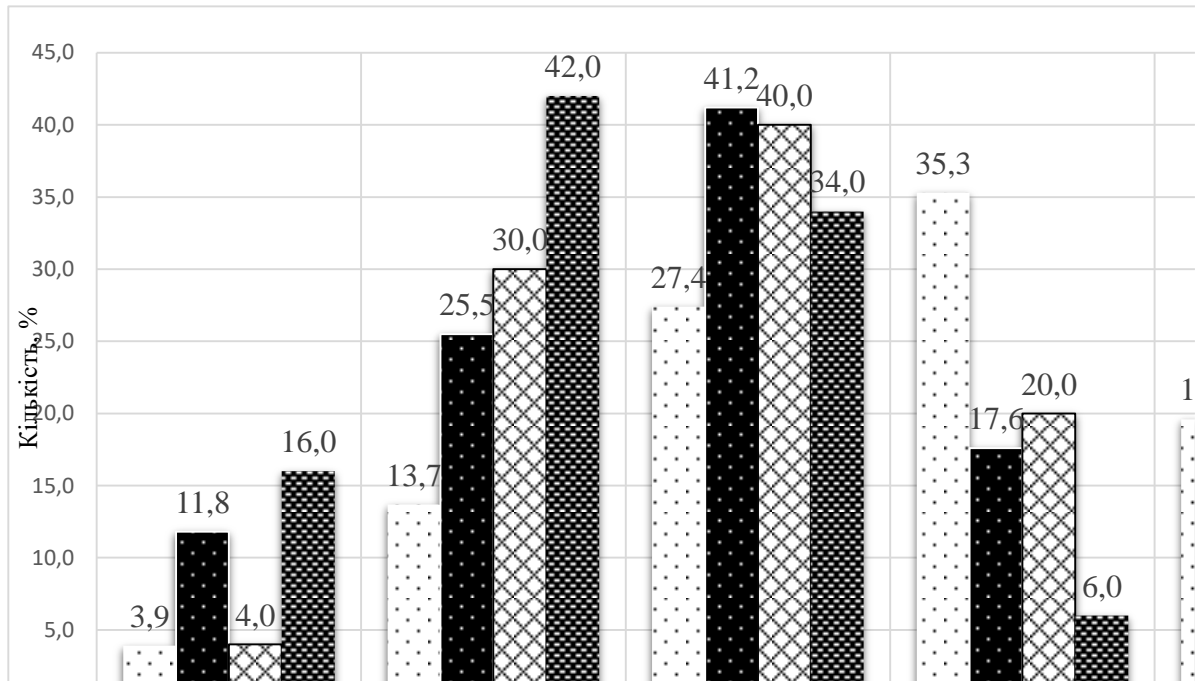






Рис. 6. Показники фізичної працездатності досліджуваних на початку та в кінці дослідження ($n = 101$), %:

-  – жінки на початку дослідження;
-  – жінки в кінці дослідження;
-  – чоловіки на початку дослідження;
-  – чоловіки в кінці дослідження.

В умовах університету третього віку при реалізації концепції мали позитивну динаміку показники рухової активності, якості та задоволеності життя, розумової та фізичної працездатності, темпів старіння, соціально-психологічної адаптації, когнітивних функцій, психоемоційного стану. Однак суттєві зрушення фіксуємо в інтегральних показниках соціально-психологічної адаптації досліджуваних наприкінці дослідження, а саме у показниках самосприйняття (жінки $68,8 \pm 0,7$ бала та чоловіки $78,8 \pm 4,1$ бала) та емоційна комфортність (жінки $63,3 \pm 1,7$ бала та чоловіки $69,2 \pm 1,2$ бала) ($p < 0,05$). Закономірно, що для осіб похилого віку, які продовжують самоосвіту в пізньому віці, програма ОРРА позитивно вплинула і на показники розумової працездатності. У жінок дуже високому рівню розумової працездатності відповідали 7,9 % , а високому – 17,4 %. У чоловіків дуже високому рівню розумової працездатності відповідало 13,0 % та високому – 31,9 %; ($p < 0,05$).

У санаторно-курортному комплексі структурно-функціональні властивості

організму осіб 60–65-ти років, зокрема суб'єктивна оцінка здоров'я (жінки з $2,1 \pm 1,27$ бала до $8,5 \pm 1,13$ бала; чоловіки з $3,4 \pm 2,71$ бала до $8,01 \pm 0,98$ бала) та статистичне балансування (жінки з $9,8 \pm 3,21$ с до $14,9 \pm 2,49$ с; чоловіки з $24,8 \pm 5,12$ с до $31,2 \pm 6,87$ с), демонструють найвищу позитивну динаміку наприкінці дослідження.

3-поміж компонентів якості життя досліджуваного контингенту в кінці дослідження як у чоловіків, так і в жінок покращилися фізична активність та соціальна активність ($p < 0,05$). Наприкінці дослідження виявлено позитивну динаміку показників індексу задоволеності життям, розумової та фізичної працездатності, соціально-психологічної адаптації, когнітивних функцій, психоемоційного стану ($p < 0,05$).

Отже, отримані дані дають підстави стверджувати про позитивний вплив технології реалізації положень концепції активного старіння осіб похилого віку з використанням потенціалу оздоровчо-рекреаційної рухової активності в різних умовах проведення.

У сьомому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» охарактеризовано повноту отриманих результатів. Результати проведеного дослідження підтвердили й доповнили вже відомі розробки, а також сприяли одержанню нових даних щодо досліджуваної проблеми. Так, у результаті дослідження автором:

- доповнено та розширено наукові дані щодо структури вільного часу (Р. Литвак, 2016; С. Манучарян, 2018; Н. Пангелова, 2017; Л. Сухова, 2017; L. Anderson, 2014; F. Vazin, 2018; Choi Ch, 2019), рухової активності (І. Боднар, 2019; С. Дудіцька, 2020; О. Томенко, 2020; Н. Хоркіна, 2015; А. Federici 2019; А. Monteiro, 2019; Р. Ruiz-Montero, 2016), фізичної та розумової працездатності (Ю. Колесник, 2016; Е. Осьмак, 2017), якості життя (Ю. Павлова, 2016; О. Чабан, 2019; В. Barbosa, 2019) осіб похилого віку;

- дістали подальшого розвитку наукові положення про значущість оптимального рівня рухової активності для досягнення рекреаційного ефекту, покращення вторинної соціалізації, якості життя та здоров'я, уповільнення темпів старіння осіб похилого віку (О. Андреева, 2020; А. Альошина, 2020; А. Кабачков, 2016; А. Federici, R. Palanca, 2019);

- удосконалено понятійно-категоріальний апарат, упорядковано термінологію з проблем старіння, активного довголіття, оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку, звернення до яких було передбачене в рамках розробленої концепції, а також зв'язків між ними, що надало результатам дослідження однозначності трактування, логічної стрункості й підсилило доказовість висновків (М. Кухта, 2018; І. Стрельникова, 2019; D. Tomson, 2020; Б. Крімер, 2019; Raúl López-López, 2020);

- дістали подальшого розвитку дані щодо взаємозв'язку між маркерами тривалості та якості життя осіб похилого віку: здоров'я та захворюваність, темпи старіння та біологічний вік, задоволеність життям, фізична та розумова працездатність, рухова активність, що покладено в основу критеріїв ефективності технології реалізації положень концепції активного старіння (А. Альошина, 2020; Ю. Вихованець, 2012; С. Дудіцька, 2019; В. Ковтун, 2019; Г. Коробейніков, 2012; Р. Кусякова, 2015; Т. Матвейчик, 2016; К. Надутий, 2019; М. Ріпак, 2017;

Н. Фединяк, 2016; С. Футорний, 2019; Е. Холостова, 2019; Azam Jafari, 2020; Е. Boulton, М. Horne, С. Todd, 2018).

До абсолютно нових даних, отриманих автором у процесі проведення дослідження, узагальнення та інтерпретації отриманих результатів належать: обґрунтування та розробка концепції активного старіння з використанням потенціалу оздоровчо-рекреаційної рухової активності; визначення та конкретизація проблем, що ускладнюють залучення осіб старшої вікової групи в Україні до оздоровчо-рекреаційної рухової активності; обґрунтування передумов концепції активного старіння осіб похилого віку; встановлення специфічних характеристик адаптації осіб похилого віку до змін способу і стилю життя; визначення підходів до підвищення рівня рухової активності населення старшого віку.

ВИСНОВКИ

1. Системний аналіз науково-методичної літератури, документальних матеріалів, вітчизняного й світового практичного досвіду з проблеми збереження здоров'я та активного довголіття осіб похилого віку продемонстрував, що у суспільстві з'явилося усвідомлення проблеми постаріння населення та її наслідків, а також необхідність залучення людей третього віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, яка є фактором оптимізації їхньої життєдіяльності, оскільки сприяє посиленню розумової і фізичної працездатності, рухової активності, розширенню обсягу соціальних зв'язків, підвищенню загальної задоволеності життям і поліпшенню суб'єктивної оцінки стану здоров'я. Новизна проблеми активного старіння, підвищення якості життя людей похилого віку і нерозробленість основ її впровадження, реалізації та супроводу, в тому числі в умовах дозвілля, визначили необхідність формулювання в роботі методологічних основ концепції активного старіння з урахуванням потенціалу оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що включає такі компоненти: цілі, завдання, принципи й пріоритетні напрями оздоровчо-рекреаційної рухової активності людей похилого віку, зумовлені віковими особливостями психологічного, когнітивного, фізичного розвитку та сучасною соціальною ситуацією.

2. Враховано вагомий дослідницький аспект, пов'язаний з понятійно-категоріальним апаратом з проблеми дослідження. Упорядковано термінологію з проблем старіння, активного довголіття, оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку, звернення до яких було передбачено в рамках розробленої концепції, а також зв'язків між ними, що надало результатам дослідження однозначності трактування, логічної стрункості та підсилило доказовість висновків. Доповнено поняття «активне старіння осіб похилого віку». Отже, активне старіння – це можливість реалізації потенціалу фізичного, психічного та соціального благополуччя в похилому віці з активним використанням оздоровчо-рекреаційної рухової активності задля подовження тривалості та якості активного довголіття.

3. З метою оцінки показників активного старіння осіб похилого віку виокремлено маркери тривалості та якості життя осіб похилого віку: здоров'я та захворюваність, темпи старіння та біологічний вік, задоволеність життям, фізична й розумова працездатність, рухова активність; обґрунтовано взаємозв'язок між ними,

що покладено в основу критеріїв ефективності технології реалізації положень розробленої концепції. Доведено, що кожен маркер тривалості та якості життя у сукупності характеризує певну властивість, здатність особистості, що опосередковано чи безпосередньо є фундаментом для успішного залучення осіб похилого віку до активного старіння та подовження гармонійного життя особистості.

– встановлено, що серед захворювань осіб похилого віку найпоширенішими є хвороби системи кровообігу (у 43,3 % жінок та у 53,8 % чоловіків), хвороби кістково-м'язової системи та сполучної тканини (у 55,6 % жінок та у 45,9 % чоловіків), хвороби органів дихання (у 16,7 % жінок та у 25,2 % чоловіків), хвороби нервової системи (у 17,4 % жінок та у 16,6 % чоловіків) та хвороби сечостатевої системи (у 4,5 % жінок та у 23,9 % чоловіків). Наведені факти підтверджено тим, що серед досліджуваних осіб 60–65-ти років визначено індекс коморбідності (поєднання більше чотирьох захворювань виявлено у 20,8 % жінок та у 14,9 % чоловіків). Проте їхня самооцінка рівня здоров'я відповідає їхньому реальному стану;

– аргументовано, що показники фізичного розвитку мають тенденцію до збільшення окремих соматометричних і зниження фізіометричних показників. Так, спостерігається збільшення маси тіла та зменшення життєвої ємності легень та динамометрії ведучої кисті. Прогресують регресивні зміни морфологічних характеристик: серцево-судинної, вегетативної та дихальної систем і силових здібностей респондентів. Рівні фізичної працездатності переважають у чоловіків на середньому та вище середнього рівнях, у жінок спостерігається нижче середнього та середній рівень. Акцентовано, що біологічний вік значно випереджав паспортний;

– порівняльний аналіз складників якості життя осіб похилого віку дозволив визначити фізичні компоненти якості життя для осіб похилого віку: загальний стан здоров'я (жінки – $65,3 \pm 2,4$ бала; чоловіки – $66,3 \pm 1,3$ бала), рівень болю (жінки – $71,4 \pm 2,1$ бала; чоловіки – $70,2 \pm 2,3$ бала), роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності (жінки – $57,2 \pm 1,8$ бала; чоловіки – $63,4 \pm 1,5$ бала) та фізична активність (жінки – $62,1 \pm 2,3$ бала; чоловіки – $74,7 \pm 1,8$ бала). Однак психічне здоров'я (жінки – $71,6,3 \pm 2,1$ бала; чоловіки – $73,4 \pm 1,9$ бала), роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності (жінки – $71,9 \pm 1,7$ бала; чоловіки – $61,9 \pm 2,3$ бала), соціальна активність (жінки – $66,4 \pm 1,8$ бала; чоловіки – $60,7 \pm 1,3$ бала) та життєздатність (жінки – $60,7 \pm 2,1$ бала; чоловіки – $65,3 \pm 1,3$ бала) – виокремлено як психологічні складники якості життя цієї вікової групи.

– інтегральні показники соціально-психологічної адаптації досліджуваних вказують на те, що серед чоловіків найсуттєвішими є адаптація до умов, що склалися (53,5 %), та емоційна комфортність (62,2 %), на відміну від жінок, для яких важливе самосприйняття (73,5 %). При дослідженні рівнів психічних станів, таких як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність, встановлено, що невпевненість у майбутньому, їх соціально-побутові умови життя викликають занепокоєння, у зв'язку із чим виникає роздратованість та агресивність. Проте потреба в активності є досить високою в обох статевих групах осіб похилого віку. Виявлено показники когнітивних функцій у нормі більшості респондентів як серед чоловіків, так і серед жінок. Визначення рівнів рухової активності дозволило означити

малорухливий спосіб життя осіб 60–65-ти років. Серед рівнів рухової активності в добовому режимі переважають сидячий та малий рівні рухової активності.

4. На основі математичного аналізу визначено взаємозалежність між показниками якості й задоволеності життям, рухової активності, темпів старіння, фізичної працездатності, здоров'я осіб похилого віку, визначено значимі складники якості життя осіб похилого віку. Результати дослідження якості життя жінок похилого віку вказують, що задовільному рівневі відповідають такі компоненти якості життя, як фізична активність (34,28 %), життєздатність (60,0 %), проте дуже низькому рівню – соціальна активність (11,2 %), роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності (14,28 %), роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності (12,0 %). Отримані дані із визначення біологічного віку в порівнянні із паспортним показали, що в осіб похилого віку спостерігається випередження біологічного віку над паспортним. Причому різниця між показниками свідчить про прискорений темп старіння. Тісний взаємозв'язок показників рухової активності високого рівня ($p < 0,01$) нами виявлено із всіма показниками якості життя жінок 60–65-ти років. Статистично значущі дані засвідчують тісний взаємозв'язок між біологічним віком із малим та високим рівнем рухової активності респондентів ($p < 0,01$).

5. Шляхом експертної оцінки думки фахівців стосовно реалізації концепції активного старіння із використанням потенціалу рекреаційно-оздоровчої рухової активності осіб похилого віку визначено, що провідним фактором, який впливає на уповільнення процесів старіння в осіб похилого віку, є заняття руховою активністю ($9,1 \pm 1,1$ бала), а серед факторів, які негативно впливають на здоров'я осіб похилого віку, є гіподинамія ($8,9 \pm 1,2$ бала), вживання шкідливих речовин (алкоголь/нікотин та ін.) ($8,7 \pm 1,1$ бала), асоціалізація у зв'язку із старістю ($8,3 \pm 0,7$ бала), порушення режиму дня ($8,6 \pm 1,4$ бали), стреси ($8,8 \pm 0,7$ бала), нераціональне харчування ($8,2 \pm 0,6$ бала), недостатній рівень медичної допомоги ($7,9 \pm 0,8$ бала), рівень соціального захисту ($8,1 \pm 0,7$ бала), порушення режимів праці та відпочинку ($7,6 \pm 0,9$ бала).

На основі проведених власних наукових досліджень, аналізу науково-методичної літератури, нормативних документів визначено передумови розробки концепції активного старіння, до яких належать демографічні (збільшення кількості осіб похилого віку, зміна вікової структури населення, тривалість життя, висока смертність у «ранньому пенсійному» віці), соціальні (показники низької якості життя, асоціалізації осіб похилого віку, низького рівня добробуту), психологічні (пригніченість, почуття «непотрібності», орієнтація в минуле, брак спілкування, песимістичне ставлення до життя), особистісні (незадоволеність станом здоров'я, низька рухова активність, особистісна мотивація), біологічні (зниження обмінних процесів організму, порушення функціонування систем організму, уповільнення процесів адаптації), інформаційні (низький рівень поінформованості про ЗСЖ у похилому віці, відсутність бажання навчатися, здобувати нові знання), економічні (недостатнє матеріальне забезпечення, незадовільний стан медицини, медикаментозний дефіцит) передумови.

6. Концептуалізовано потенціал оздоровчо-рекреаційної рухової активності у залученні осіб похилого віку до регулярних оздоровчих занять. Основу концепції

становить синтез різних підходів: діалектичного, особистісного, аксіологічного, діяльнісного, функціоналістського, конфліктологічного, феноменологічного, системного. Обґрунтовано теоретико-методологічні засади розробленої концепції, що є системою поглядів на теоретико-методологічні й технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку. Розроблено, теоретично обґрунтовано технологію реалізації оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку як складника розробленої концепції в умовах санаторно-курортних комплексів, фітнес-центрів, місць масового відпочинку, університетів третього віку. Узагальнення отриманих даних дозволило визначити умови ефективної реалізації запропонованої технології організації рекреаційно-оздоровчої рухової активності під час активного дозвілля людей похилого віку, основними з яких є: організація цікавого емоційно забарвленого, психологічно комфортного, фізично активного дозвілля шляхом розширення пропонованих форм оздоровчо-рекреаційної рухової активності; створення специфічного мікросередовища соціуму, що передбачало б гарантію свободи вибору рекреаційно-оздоровчих занять, які відповідають інтересам і потребам респондентів у активному відпочинку, самореалізації та самопізнанні.

7. Структурними складниками технології є: етапи (концептуальний, організаційний, діагностичний та програмно-методичний), умови реалізації (організаційно-педагогічні та соціально-педагогічні), рівні впровадження (структурний, реалізаційний, результативно-оціночний), оздоровчо-рекреаційна програма, яка складалася із трьох періодів, і критерії ефективності. Ця програма складається із підготовчого, основного та підтримуючого періодів.

8. Перетворювальний педагогічний експеримент підтвердив ефективність розробленої технології реалізації положень концепції активного старіння осіб похилого віку з використанням потенціалу оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Підвищення рівня якості життя, зменшення темпів старіння, покращення соціально-психологічної адаптації, підвищення рівня задоволеності життям, покращення когнітивних функцій, підвищення рівнів фізичної та розумової працездатності, збільшення рухової активності, покращення психоемоційного стану виступили основними критеріями ефективності концепції активного старіння з використанням потенціалу оздоровчо-рекреаційної рухової активності, які проявилися:

– у місцях масового відпочинку позитивна динаміка виявлена після педагогічного впливу показників психо-емоційного стану (5,5–6,2 бала), рівня якості життя (на високому рівні було виявлено показник якості життя фізична активність у чоловіків $81,3 \pm 0,6$ бала, у жінок $85,8 \pm 0,6$ бала; загальний стан здоров'я – у чоловіків $76,4 \pm 0,3$ бала, у жінок $75,4 \pm 0,3$ бала; соціальна активність – у чоловіків $72,3 \pm 0,7$ бала, у жінок $78,5 \pm 0,9$ бала; життєздатність – у чоловіків $72,6 \pm 1,1$ бала, у жінок $83,4 \pm 1,3$ бала та психічне здоров'я – у чоловіків $72,6 \pm 1,1$ бала, у жінок $76,4 \pm 0,7$ бала), рівня індексу задоволеності життям (чоловіки на високому – 25,0 % та жінки – 27,4 %), рівня фізичної підготовленості (у 42,0 % чоловіків визначено вище середнього рівня фізичної працездатності та у 25,5 % жінок), розумової працездатності (дуже високому рівні концентрації уваги виявлено 13,7 % жінок та 18,0 % чоловіків);

– в умовах фітнес-клубу суттєвими позитивними змінами виділяються дані задоволеності життям. Так, у чоловіків 60–65-ти років покращився індекс задоволеності життям на високому рівні із 16,6 % до 58,3 %. У жінок же покращення результатів мало місце на середньому рівні індексу задоволеності життям із 33,3 % до 63,1 % та на високому рівні – із 9,6 % до 28,6 %. Показники психолого-соціальної адаптації, такі, як самосприйняття, прийняття інших та емоційна комфортність, відзначилися позитивною динамікою серед осіб похилого віку в результаті реалізації технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Також покращилися результати фізичної працездатності. На високому рівні фізичної працездатності 27,1 % чоловіків та 19,0 % жінок відповідно. Теж відзначаємо покращення показників розумової працездатності осіб похилого віку в процесі педагогічного експерименту. Показники самопочуття, активності, настрою приблизно однакові наприкінці дослідження серед обох статевих груп, відповідають рівню високої оцінки;

– під час перетворювального експерименту в осіб похилого віку в УТВ виявляється збільшення показників індексу задоволеності життям як критерію ефективності реалізації технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Також покращилися показники якості життя. Так, показник фізична активність як компонент якості життя впродовж дослідження покращився у жінок на $13,3 \pm 1,4$ бала та на $14,4 \pm 1,8$ бала в чоловіків. В осіб похилого віку відмічено покращення рівня фізичної працездатності. Наприкінці дослідження у жінок визначено високий рівень – у 6,6 %, вище середнього рівень – у 25,0 %, середній рівень – у 55,3 %; у чоловіків 60–65 років, визначено високий рівень – у 11,6 %, вище середнього рівень – у 30,4 %, середній рівень – у 43,5 %. У кінці дослідження більша частина респондентів мала середню та високу концентрацію уваги;

– у санаторно-курортному комплексі статистично достовірні показники демонструють вірогідне ($p < 0,05$) покращення в результаті реалізації технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Так, у групі жінок найбільший приріст результатів виявлено в показниках артеріального систолічного й діастолічного тиску ($p < 0,05$) та затримці дихання на вдиху, статичному балансуванні в масі тіла ($p < 0,01$). Показники якості життя є найбільш динамічними у порівнянні із вихідними позиціями: виявлено фізичну активність (з 74,8 бала на 87,5 бала) та загальний стан здоров'я (з 64,9 бала на 72,5 бала). Середньостатистичний показник індексу задоволеності життям у кінці дослідження в жінок збільшився на високому рівні до 26,7 % досліджуваних. У групі чоловіків віком 60–65-ти років структурно-функціональні властивості організму дещо різнилися від показників жіночої групи. Так, найсуттєвіші зміни зафіксовано в показниках артеріального діастолічного тиску (з 94,5 мм рт. ст. на 84,6 мм рт. ст.), статичного балансування (з 24,8 с на 31,2 с), маси тіла (з 81,3 кг на 74,1 кг) та суб'єктивної оцінки здоров'я (з 3,4 бала на 8,1 бала). Пріоритетними складниками якості життя означено фізичну активність та соціальну активність. Показники психоемоційного стану дали статистично достовірні результати ($p < 0,001$) як у чоловіків, так і в жінок даної вікової групи. Досить позитивний вплив запропонованої технології виявлено на фізичну й розумову працездатність осіб похилого віку.

Узагальнення отриманих даних засвідчує ефективність реалізації та виразну

спрямованість розробленої концепції на покращання показників якості й задоволеності життям, темпів старіння, соціально-психологічної адаптації, когнітивних функцій, фізичної та розумової працездатності, рухової активності, психоемоційного стану осіб похилого віку. Отримані дані розкривають можливості та перспективи використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні для зростання чисельності населення, залученого до рухової активності з метою задоволення дозвілєвих потреб осіб похилого віку, підвищення якості їх життя, активного довголіття.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Гакман АВ, Балацька ЛВ, Лясота ТІ. 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;9:91-7. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Здобувачеві належить участь у пошуку джерел інформації, формування структури дослідження, їхньому опрацюванні та написанні висновків, співавторам – участь в аналізі та інтерпретації отриманих даних.*

2. Гакман А. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2017;25-26:42-6. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

3. Гакман А. Фітнес-клуб як форма активізації життєвої позиції людей похилого віку. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. 2017;3:25-30. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

4. Hakman A, Medved A, Moseychuk Y, Muzhychok V. Analysis of features of motivational priorities to recreation and recreational activities of different groups of people. Physical Education, Sports and Healths in Modern Society : Collected Research Papers of Lesya Ukrainka Eastern European National University. 2017;2(38):85-90. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Здобувачеві належить участь у формулюванні мети і завдань дослідження, науковому обґрунтуванні отриманих результатів і висновків, співавторам – у наданні допомоги щодо написання висновків та оформлення публікації.*

5. Hakman A, Andrieieva O, Kashuba V, Omelchenko T, Carp I, Danylchenko V, et al. 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. 2019;6:2159-2166. DOI:10.7752/jpes.2019.s6324. Фахове видання іншої держави (Румунії), яке включено до міжнародної наукометричної бази Scopus. *Дисертантом особисто проведено аналіз науково-методичної літератури, оброблено результати дослідження та сформульовано висновки. Внесок співавторів полягає в оформленні публікації.*

6. Andrieieva O, Hakman A, Kashuba V, Vasylenko M, Patsaliuk K, Koshura A, et al. 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. Фахове видання іншої держави (Румунії), яке включено до міжнародної наукометричної бази Scopus. *Особистий внесок здобувача полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації, співавторів – у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

7. Дудіцька СП, Гакман АВ. Роль рекреаційних ігор у дозвіллі людей похилого віку. *Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал*. 2019;1:25-30. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-090. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Здобувачеві належить участь в аналізі та інтерпретації отриманих даних, співавторові – участь у пошуку джерел інформації, їхньому опрацюванні та написанні висновків.*

8. Гакман А. Діагностика самооцінки психічних станів людей похилого віку та їх потреба у активності. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт*. 2019;11(119):34-8. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

9. Гакман А. Структура захворюваності людей похилого віку у демографічному контексті. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019;5(73):88-91. DOI:10.15391/snsv.2019-5.015. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

10. Андрєєва О, Гакман А, Дудіцька С, Наконечний І. Історія зародження тренажерних засобів рекреаційно-оздоровчої діяльності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019;4(48):3-8. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Здобувачеві належить участь у пошуку джерел інформації, їхньому опрацюванні та написанні висновків, співавторам – участь в аналізі та інтерпретації отриманих даних.*

11. Дудіцька С, Гакман А, Випасняк І. Аналіз структури вільного часу жінок похилого віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 2019;7(26):50-6. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків, співавторів – в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

12. Дудіцька СП, Андрєєва ОВ, Гакман АВ. Технологія організації рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку в умовах санаторно-курортних закладів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019;4:63-7. DOI:10.32652/tmfvs.2019.4.63-67. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає в обґрунтуванні проблеми, накопиченні та структуризації наукового матеріалу, формулюванні висновків, співавторів – у наданні допомоги щодо оформлення публікації.*

13. Андрєєва ОВ, Гакман АВ, Дудіцька СП, Медвідь АМ. Особливості рухової активності жінок похилого віку у режимі дня санаторно-курортного комплексу. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*. 2019;2:46-50. DOI:<https://doi.org/10.32652/spmed.2019.2.46-50> Фахове видання України, яке

включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Здобувачеві належить розроблення стратегії дослідження, аналіз і узагальнення його результатів, співавторя – участь в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

14. Гакман АВ, Костюкевич ВМ. Аналіз рухової активності людей похилого віку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019;31:32-6. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в обґрунтуванні проблеми, накопиченні та структуруванні наукового матеріалу, формулюванні висновків, співавторові – у наданні допомоги щодо оформлення публікації.*

15. Гакман АВ. Вплив університетів третього віку на психофізичну активність осіб старшого покоління. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019;34:39-45. Фахове видання України.

16. Andrieieva O, Hakman A. Main directions of optimization of recreation and health activities of the elderly. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports). 2020;1(121):7-10. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.1\(121\)20.01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.1(121)20.01). Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Здобувачеві належить участь у пошуку джерел інформації, їхньому опрацюванні та написанні висновків, співавторові – участь в аналізі та інтерпретації отриманих даних.*

17. Андрєєва О, Гакман А. Залучення осіб похилого віку до оздоровчої рухової активності. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт. 2019;33:34-9. Фахове видання України. *Здобувачеві належить участь у формулюванні мети і завдань дослідження, науковому обґрунтуванні отриманих результатів і висновків, співавтору – у наданні допомоги щодо написання висновків та оформлення публікації.*

18. Гакман А. Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку. У журн.: Цьось АВ, Альошина АІ, укладачі. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: «Фізичне виховання і спорт». 2019;34:56-6. Фахове видання України.

19. Андрєєва О, Гакман А. Критерії ефективності технології проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку в різних умовах. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт. 2019;35:48-53. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації, співавтора – у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

20. Андрєєва О, Гакман А. Стан захворюваності та якість життя осіб похилого віку. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт. 2019;36:27-32. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в обґрунтуванні проблеми, накопиченні та структуруванні наукового матеріалу, формулюванні висновків, співавторів – у наданні допомоги щодо оформлення публікації.*

21. Гакман А, Дудіцька С, Вілігорський О. Задоволеність життям та роль

психофізичних компонентів у якості життя людей похилого віку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2020;36:3-9. Фахове видання України. *Здобувачеві належить розроблення стратегії дослідження, проведення, аналіз і узагальнення його результатів, співавторам – участь в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

22. Дудіцька С, Гакман А, Медвідь А. Сучасні методологічні та організаційні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності у похилому віці. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2020;(6(126):40-4. Фахове видання України. *Здобувачеві належить участь у пошуку джерел інформації, їхньому опрацюванні та написанні висновків, співавторам – участь в аналізі та інтерпретації отриманих даних.*

23. Nakman Anna. Peculiarities of motor activity of the elderly. Motor activity of different social groups: [Collective monograph]. Edited by L. Balatska, T. Liasota, I. Nakonechnyi, A. Nakman, H. Bezverkhnia, O. Kljus, T. Osadchenko, A. Semenov. Riga, Latvia : “Baltija Publishing”, 2020. 71-87.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Andreeva O, Nakman A, Balatska L. Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity. In: Trends and perspectives in physical culture and sports. The 4-th Edition international scientific conference; 2016 May 26-27; Suchava; 2016. p. 41-47. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в оформленні публікації.*

2. Гакман А, Фарбатюк С, Байдюк М. Соціально-педагогічні умови рекреаційно-оздоровчої діяльності осіб похилого віку. У зб.: Зорій ЯБ, редактор. Фізична культура і спорт: досвід та перспективи: Матеріали міжнар. наук.-практ. конф.; 2017 Квіт 6-7; Чернівці. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т; 2017. 158-160. *Здобувачеві належить участь у формулюванні мети і завдань дослідження, науковому обґрунтуванні отриманих результатів і висновків, співавторам – у наданні допомоги щодо написання висновків та оформлення публікації.*

3. Гакман АВ. Особливості управління рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку в умовах фітнес-клубу. У: Молодь та олімпійський рух: збірник тез доповідей 10-ої Міжнар. конф.; 2017 Трав 24-25; Київ. Київ, 2017. с. 241.

4. Nakman A. Role of recreational-health activity for elderly people / Nakman A. – International Conference on the 70th Anniversary of sports Medicine in the Republic of Moldova (Chisinau, 12-14 October, 2017). 19-20

5. Гакман АВ, Мосейчук ЮЮ, Медведь АМ, Мужичок ВО. Мотивационные приоритеты рекреационно-оздоровительной деятельности людей разного возраста. In: Sport. Olimpism. Sănătate: Congres Științific Internațional (Editia a 2-a); 2017 Oct 26-28; Chișinău. Chișinău: USEFS; 2017. 100. *Здобувачеві належить розроблення стратегії дослідження, аналіз і узагальнення його результатів, співавторам – участь в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

6. Гакман АВ. Теоретико-методологічні засади рекреаційно-оздоровчої діяльності осіб похилого віку. У: Сучасні тенденції у розвитку науки та освіти:

збірник матеріалів 4-ої Всеукр. наук.-практ. конф. молодих вчених; 22 березня 2018 р. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2018. 10–13.

7. Гакман АВ. До питання використання засобів рухової активності в уповільненні темпів старіння осіб похилого віку. У: Молодь та олімпійський рух: збірник тез доповідей 11-ої Міжнар. конф. молодих вчених. 2018 Квіт 11-12; Київ, 2018. 293–294.

8. Гакман АВ. Фізіологічне обґрунтування рекреаційно-оздоровчих засобів для осіб похилого віку. В: Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі : збірник наук. праць за матеріалами 1-ої наук.-практ. конф. з міжнар. участю, присвяченої 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»; 2018 Квіт 19-20. Ужгород : В-во Бест-Принт; 2018. 87–89.

9. Андреева ЕВ, Гакман АВ. Роль фитнес-клуба в структуре досуга пожилых людей. В: Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы 22-го международного научного конгресса; 2018 Окт. 25-28; Тбилиси. 2018; с. 84. *Особистий внесок здобувача полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації, співавтора – у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

10. Гакман А, Тівелік М. Мотиваційна специфіка рекреаційно-оздоровчої роботи з людьми похилого віку. В: Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців з фізичної культури, спорту і фізичної терапії та ерготерапії : матеріали Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф., 2018 Листопад 6. Чернівці, 2018. 235–237. *Особистий внесок здобувача полягає в обробці матеріалів дослідження, співавторів – у виявленні проблеми, формулюванні висновків.*

11. Hakman Anna, Medvid Anzhela, Muzhychok Vadym, Liubov Yerakova (2018). The role of athletic and recreational activities for the elderly in the context of leisure. The Fourth International Conference of the Universitaria Consortium. Iasi, Romania; 2018 November 23-24: 41-42 *Здобувачеві належить розроблення стратегії дослідження, аналіз і узагальнення його результатів, співавторові – участь в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

12. Гакман А, Тівелік М. Психофізіологічні особливості рухової активності людей похилого віку. У зб.: Зорій ЯБ, редактор. Фізична культура і спорт: досвід та перспективи: Матеріали II міжнар. наук.-практ. конф.; 2019 Квіт 4-5; Чернівці. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т; 2019. 61-2. *Здобувачеві належить участь у пошуку джерел інформації, їхньому опрацюванні та написанні висновків, співавторові – участь в аналізі та інтерпретації отриманих даних.*

13. Гакман АВ, Дудіцька СП. Мотиваційні пріоритети до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю людей похилого віку. У: Збірник матеріалів V Всеукр. наук.-практ. конф. молодих вчених «Сучасні тенденції у розвитку науки та освіти» (04 квітня 2019 р.). Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2019. 14–17. *Здобувачеві належить участь в аналізі та інтерпретації отриманих даних, співавторові – участь у пошуку джерел інформації, їхньому опрацюванні та написанні висновків.*

14. Гакман АВ. Психофізіологічні особливості рухової активності людей похилого віку. У: Сучасні підходи до формування професійних компетентностей

фахівців фізичної терапії та ерготерапії: матеріали I наук.-практ. конф. з міжнар. участю; 2019 Жовт 17-18; Ужгород. Ужгорож, 2019. 158.

15. Тівелік МВ, Гакман АВ, Медвідь АМ. Теоретико-методологічні засади різновидів фітнесу для осіб похилого віку. 2-ий Міжнародний науково-спортивний конгрес студентів та молодих вчених «Актуальні питання фізичної культури, спорту та ерготерапії» 24-25 квітня 2020 року, м. Чернівці, Україна. 187-191. *Особистий внесок здобувача полягає в участі у пошуку джерел інформації, їхньому опрацюванні та написанні висновків, співавторові – участь в інтерпретації отриманих даних.*

16. Гакман А, Андреева О. Нормативно-правове регулювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності людей похилого віку в Україні. У зб.: Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали 12-ої Міжнар. наук.-практ. конф.; 2020 Квіт 23-24; Львів. Львів: ЛДУФК; 2020. 35-8. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавтора полягає в оформленні публікації.*

17. Гакман АВ, Владичан АС. Підтримка життєвої позиції осіб похилого віку в освітньому просторі фітнес-клубу. У зб.: Дяченко АА, редактор. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали 3-ої Всеукр. електронної конф. «COLOR OF SCIENCE»; 2020 Січ 30; Вінниця. Вінниця: Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, 2020. С. 20-5. *Здобувачеві належить розроблення стратегії дослідження, аналіз і узагальнення його результатів, співавторам – участь в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

18. Гакман АВ, Андреева ЕВ. Структура модели организации рекреационно-оздоровительной деятельности пожилых людей. Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы 25-го Междунар. науч. конгр., Минск, 15-17 окт. 2020 г. : в 2 ч. Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. Т1. Минск : БГУФК, 2020. 216-6. *Особистий внесок здобувача полягає в обґрунтуванні проблеми, накопиченні та структуризації наукового матеріалу, формулюванні висновків, співавтора – у наданні допомоги щодо узагальнення даних та оформлення публікації.*

19. Гакман АВ. Показники розумової працездатності у процесі активного старіння студентів університету третього віку. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали 20-ої Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених; 2020 Жовт. 21-22; Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка; 2020. 31-5.

20. Андреева О, Гакман А. Особливості впровадження оздоровчо-рекреаційної рухової активності для осіб похилого віку. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві : матеріали Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (м. Чернівці 10.11.2020 року); за ред. ЯБ. Зорія. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. 93-6. *Особистий внесок здобувача полягає в участі у пошуку джерел інформації, їхньому опрацюванні та написанні висновків, співавторові – участь в аналізі та інтерпретації отриманих даних.*

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

1. Гакман АВ, Байдюк МЮ. Закордонний досвід рекреаційно-оздоровчої

діяльності у рамках дозвілля з людьми похилого віку. Молодий вчений. 2016;11:116-120. *Особистий внесок здобувача полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації, співавтора – у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

2. Гакман АВ, Байдюк МЮ. Мотиваційні чинники рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. Молодий вчений. 2017;3.1(43.1):70-3. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавтора полягає в оформленні публікації.*

3. Гакман АВ. Роль рухової активності та процесів старіння для осіб похилого віку. Молодий вчений. 2018;3.3(55.3):34-7.

4. Bezverkhnia H, Fedirchuk T, Tsybulska V, Maievskiy M, Osadchenko T, Hakman A, et al. Formation of motivation for professional and applied physical training in future elementary teachers. Journal of Physical Education and Sport. 2019;2:299-304. DOI:10.7752/jpes.2019.s2045 <http://efsupit.ro/images/stories/februarie2019/Art45.pdf> Фахове видання іншої держави (Румунії), яке включено до міжнародної наукометричної бази Scopus. *Дисертантом особисто проведено аналіз науково-методичної літератури, оброблено результати дослідження та сформульовано висновки. Внесок співавторів полягає в оформленні публікації.*

5. Hakman A, Andrieieva O, Kashuba V, Nakonechnyi I, Cherednichenko S, Khrypko I, et al. Characteristics of biogeometric profile of posture and quality of life of students during the process of physical education. Journal of Physical Education and Sport. 2020;20(1):79-85. DOI:10.7752/jpes.2020.01010. Фахове видання іншої держави (Румунії), яке включено до міжнародної наукометричної бази Scopus. *Здобувачеві належить розроблення стратегії дослідження, аналіз і узагальнення його результатів, співавторові – участь в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

6. Hakman A, Andrieieva O, Bezverkhnia H, Moskalenko N, Tsybulska V, Osadchenko T, et al. Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students. Journal of Physical Education and Sport. 2020;1:116-122. DOI:10.7752/jpes.2020.01015. Фахове видання іншої держави (Румунії), яке включено до міжнародної наукометричної бази Scopus. *Особистий внесок здобувача полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації, співавторів – у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

7. Гакман А. Парадигма якості життя у похилому віці: теоретичне обґрунтування. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування : науково-методичний журнал. 2020;2:17-8.

АНОТАЦІЇ

Гакман А. В. Теоретико-методичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2021.

У дисертації обґрунтовано передумови та розроблено концепцію активного старіння з використанням потенціалу оздоровчо-рекреаційної діяльності, спрямовану на збереження здоров'я та підвищення якості життя громадян похилого віку, їх рухової активності, сприяння вторинній соціалізації, профілактиці захворювань, що узгоджується зі стратегічними завданнями державної політики з питань здорового та активного довголіття населення України. Визначено маркери тривалості та якості життя осіб похилого віку, обґрунтовано взаємозв'язок між ними, що покладено в основу критеріїв ефективності технології реалізації положень розробленої концепції.

Ключові слова: активне старіння, оздоровчо-рекреаційна рухова активність, похилий вік, якість життя, концепція, технологія.

Hakman A. Theoretical and methodological bases of health and recreational motor activity of the elderly. – Manuscript copyright.

Dissertation for the degree of Doctor of Science in Physical Education and Sports, specialty 24.00.02 – physical culture, physical education of different groups of population. – National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, 2021.

The thesis is devoted to development of theoretical and methodical bases of health and recreational motor activity of the elderly. Prerequisites were substantiated and the concept of active ageing was built up, using the potential of health and recreation activities aimed at maintaining the health and quality of life of the elderly, their physical activity, promoting secondary socialization, improving conditions for self-realization, raising awareness of healthy lifestyles, disease prevention, which is consistent with the strategic objectives of state policy on healthy and active longevity of the population of Ukraine. The goal is to scientifically substantiate, develop and proof-of-concept study of active ageing of the elderly using the potential of health and recreational motor activity to maintain their health and active longevity. Methods used for the study included general scientific research methods, pedagogical research methods, sociological research methods, method of determining motor activity, methods of determining biological age and rate of ageing, psychodiagnostic research methods, method of determining quality of life, method of copying from medical records, methods of mathematical statistics. Health and recreational motor activity as a basis of active longevity of elderly people in the system of scientific knowledge is theoretically substantiated. Markers of life expectancy and quality of life of the elderly have been identified: health and morbidity, ageing and biological age, life satisfaction, physical and mental performance, motor activity; the interrelation between them is substantiated which is the basis of the efficiency criteria of provisions' realization technology of the developed concept. The developed organizational and methodological support of health and recreational motor activity was based on the principles of recreation, health orientation, priority of needs, motives and interests, competence, adequacy, awareness and activity, individualization, adaptability, systematicity, gradualness, accessibility, regularity, focus on appropriate norms, voluntariness, communicativeness, variability of means of physical education. Prerequisites for purposeful transformation of health and recreational activities of the elderly were determined based on the analysis of factors that determine the effectiveness of these activities, motivational priorities, structure and volume of motor activity,

indicators of quality and satisfaction with life, biological age and life expectancy. The technology of realization of health and recreational motor activity of the elderly as a component of the developed concept in the conditions of places of public entertainment, fitness centers, universities of the third age, sanatorium-and-spa resorts is developed and theoretically substantiated. The prerequisites for the development of the concept of active ageing are studied and systematized, the potential of health and recreational motor activity in involving people belonging to the older age groups from the standpoint of the resource approach is conceptualized and the theoretical and methodological bases of the developed concept are substantiated. Prerequisites for the development of the concept of active ageing, which include demographic, social, psychological, personal, biological, informational, economic prerequisites are identified. The potential of health and recreational motor activity in involving the elderly in regular health classes is conceptualized. The concept is based on a synthesis of different approaches: dialectical, personal, axiological, activity, functionalist, conflict, phenomenological, systemic approaches. General and special principles, namely: systemic complex development and integration, social justice, accessibility, higher quality, innovativeness, prevention, voluntariness, interest (concernment) and the principle of hierarchy are outlined and adapted to the modern process of health and recreational motor activity of the elderly. Theoretical and methodological bases of the developed concept are substantiated, which is a system of views on theoretical and methodological and technological bases of health and recreational motor activity of the elderly are substantiated. The efficiency of the provisions' realization technology of the concept of active ageing of the elderly with the use of the potential of health and recreational motor activity is determined. Increasing motor activity, reducing the rate of ageing, improving psycho-emotional state, improving quality of life, increasing life satisfaction, improving cognitive functions, improving socio-psychological adaptation - were the main criteria for the effectiveness of the concept of active ageing, using the potential of health and recreational motor activity.

Key words: active ageing, health and recreational motor activity, old age, quality of life, concept, technology.

Підписано до друку 8.04.2021. Формат 60x84/16. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman. Друк офсетний.
Ум.-друк. арк. 1,9 Тираж 100 пр. Зам. №42-2021.
Віддруковано СПД Лівак У.М. Реєстр № ІФ-28.
58018, м. Чернівці, вул. Головна 244/5