ВИЯВЛЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Олександр Скалій[1]
https://orcid.org/0000-0001-7480-451X

Катерина Мулик[2]
https://orcid.org/0000-0002-6819-971X

Олександр Горбенко[3]
https://orcid.org/0009-0002-7567-0407

Тетяна Скалій[4]
https://orcid.org/0000-0002-6779-877X

Наталія Абдула[5]
https://orcid.org/0009-0006-3315-3777

[1,4] **Інститут спорту і фізичної культури Університету економіки в Бидгощі, м. Бидгощ, Польща**
[2,3,5] **Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна**

кореспондент-автор – К. Мулик: kateryna.mulyk@gmail.com
doi: 10.32626/2309-8082.2024-29(2).91-97

Рухова активність має дуже важливий вплив на самопочуття та здоров'я людей похилого віку. Регулярні заняття фізичними вправами покращують якість життя, зменшують ризик виникнення різних хвороб та уповільнюють процеси старіння. Стаття присвячена мотивації осіб похилого віку до занять руховою активністю. *Мета дослідження* – визначити мотивацію до занять різними видами рухової активності людей похилого віку України та Польщі. *Методи*. У дослідженні використано теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічні, соціологічні методи дослідження та методи математичної статистики. Дослідження проводилися на базі Інституту спорту і фізичної культури Університету економіки в Бидгощі (Польща) та Харківської державної академії фізичної культури (Україна). В експерименті брали участь 120 (по 30 чоловіків і жінок з України та Польщі) осіб похилого віку (середній вік склав 66.12 ± 2.98 років). *Результати*. В результаті аналізу анкетування людей похилого віку з'ясовано переваги у виборі різних видів рухової активності чоловіків та жінок, які мешкають у Польщі та Україні. В ході вивчення мотивації до занять руховою активністю людей похилого віку виявлено, що основними мотивами є поліпшення стану здоров'я, спілкування з друзями та підтримання фізичної форми. *Висновки*. Встановлено, що в Польщі найпоширенішими видами рухової активності серед людей похилого віку є плавання, скандинавська ходьба, оздоровчий туризм та їзда на велосипеді; в Україні перевагу надають тим самим видам рухової діяльності окрім їзди на велосипеді, що пов'язано з недостатньо розвинутою інфраструктурою та технічним забезпеченням в Україні. Визначено мотиви занять фізичною активністю людей похилого віку. Так, пріоритетними виявились оздоровчо-рекреаційні, комунікативні та профілактичні.

Ключові слова: рухова активність, люди похилого віку, здоров'я, мотиви.

***Alexander Skaliy, Kateryna Mulyk, Oleksandr Horbenko, Tetiana Skaliy, Natalia Abdula.* Identifying the motivation of older people to engage in various types of physical activity**

Abstract. Physical activity has a very important impact on the well-being and health of older people. Regular physical exercise improves quality of life, reduces the risk of various diseases and slows down the aging process. The article is devoted to the motivation of older people to engage in physical activity. *The purpose of the study* is to determine the motivation for engaging in various types of physical activity among elderly people in Ukraine and Poland. *Methods*. The study used theoretical analysis of scientific and methodological literature, pedagogical, sociological research methods and methods of mathematical statistics. The study was conducted at the Institute of Sports and Physical Culture of the University of Economics in Bydgoszcz (Poland) and the Kharkiv State Academy of Physical Culture (Ukraine). The experiment involved 120 (30 men and 30 women from Ukraine and Poland) elderly people (average age 66.12 ± 2.98 years). *Results*. As a result of the analysis of a survey of older people, the advantages in choosing various types of physical activity for men and women living in Poland and Ukraine were revealed. In the course of studying the motivation for physical activity among older people, it was revealed that the main motives are improving health, communicating with friends and maintaining physical fitness. *Conclusions*. It has been established that in Poland the most common types of physical activity among older people are swimming, Nordic walking, health tourism and cycling; in Ukraine, preference is given to the same types of physical activity other than cycling, which is due to the insufficiently developed infrastructure and technical support in Ukraine. The motives for engaging in physical activity among older people have been determined. Thus, the priorities turned out to be health-improving, recreational, communicative and preventive.

Key words: physical activity, older people, health, motives.

Вступ

Останнім часом багато уваги приділяється впливу рухової активності на людей похилого віку [2; 4; 5; 14; 19; 28]. Похилий вік є критичним періодом у житті кожної людини, у зв'язку з морфо-функціональними змінами, які відбуваються в організмі людей, що в свою чергу призводять до зниження життєздатності. Рухова активність, а саме заняття фізкультурно-оздоровчою діяльністю позитивно впливає на самопочуття, зниження ризиків серцево-судинних захворювань та зміцнення імунітету людей зрілого та похилого віку [9; 10; 12; 20; 29]. Специфіці рухової активності людей похилого віку присвячено чимало досліджень науковців. Так, О. Андрєєва [1] розглядала загальні питання організації рухової активності осіб різного віку, зокрема людей похилого віку. Т. Круцевич та ін. [11] вивчали загальні напрями рекреації в Україні та формування культури дозвілля за рахунок рекреативних занять.

Вивченню мотиваційних чинників до рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку також було приділено увагу [6; 7]. У більшості осіб похилого віку виявлено позитивне ставлення до фізичних вправ, але фінансова неспроможність, відсутність спеціальних знань є основними причинами, що обмежують їх бажання займатися руховою активністю.

Балацька та ін. [3] проаналізували залучення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності людей похилого віку різних країн Європи та світу та встановили низьку рухову активність. В США більшість літніх людей намагаються якомога довше вести активний спосіб життя. У країнах Європи 20-40 % від загальної кількості людей похилого віку ведуть активний образ життя, займаючись фізичними вправами. В Україні лише 17 % людей пенсійного віку займаються фізичними вправами або спортом. У Китаї близько 11 % людей похилого віку фізично активні, а в країнах Африки дуже низька рухова активність серед дорослого населення.

Рухова активність людей похилого віку в Європі підтримується на високому рівні завдяки зусиллям держави, громадських організацій та самих літніх людей, які прагнуть зберігати активний спосіб життя і гарне здоров'я. Високий рівень рухової активності людей похилого віку в європейських державах має свої особливості, обумовлені культурними, соціально-економічними та демографічними факторами. Багато європейських країн мають добре розвинені соціальні програми, які підтримують фізичну активність серед людей похилого віку. Це включає організацію спортивних заходів, фінансову підтримку клубів для літніх людей, а також інфраструктуру, яка сприяє активному способу життя (парки, пішохідні доріжки тощо). Велика увага приділяється профілактиці захворювань і підтримці здоров'я літніх людей. Це включає регулярні медичні огляди, рекомендації щодо фізичної активності, а також спеціалізовані програми реабілітації та фізіотерапії. Розвинена інфраструктура в європейських країнах також сприяє фізичній активності літніх людей. Це включає доступність громадських місць для занять спортом, наявність спеціально облаштованих зон для фізичних вправ, а також зручний громадський транспорт. У різних європейських країнах існують свої культурні традиції, які впливають на рівень і характер фізичної активності літніх людей. Також важливою складовою є освітні програми, які підвищують обізнаність літніх людей щодо користі фізичної активності та надають інформацію про безпечні способи виконання вправ [16; 18; 24; 27].

На підставі вищезазначеного нами проведено дослідження щодо порівняння рівня мотивації до занять фізкультурно-оздоровчої діяльності людей похилого віку України та Польщі, а також виявлення найбільш популярних видів рухової активності серед дорослого населення цих держав.

Матеріал та методи дослідження

Мета дослідження – визначити мотивацію до занять різними видами рухової активності людей похилого віку України та Польщі.

Дослідження проводилися на базі Інституту спорту і фізичної культури Університету економіки в Бидгощі (Польща) та Харківської державної академії фізичної культури (Україна). В експерименті брали участь 120 (по 30 чоловіків і жінок з України та Польщі) осіб похилого віку (середній вік склав 66.12 ± 2.98 років). Всі учасники добровільно брали участь у дослідженні, що підтверджено їх згодами, де було зазначено всі етапи та процедури дослідження.

В ході дослідження використовувався метод теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури та досвіду в галузі збереження здоров'я та активного довголіття людей похилого віку. Для визначення мотивації до занять різними видами рухової активності нами використовувався метод опитування. Анкета складалася з інформаційної частини та кількох блоків, що дозволили охарактеризувати пріоритети осіб похилого віку до занять руховою активністю. Отримані дані підлягали статистичній обробці методом визначення показників відносної частки, що передбачає проведення аналізу результатів дослідження з метою визначення процентного співвідношення між частинами і цілим.

Результати дослідження

В результаті проведення анкетування людей похилого віку виявлено переваги у виборі різних видів рухової активності чоловіків та жінок, які мешкають в різних країнах. Анкета передбачала наявність 9 видів рухової активності, що використовуються у в Україні та Польщі. Результати проведеного ранжування відповідей рейтингу свідчать, що вподобання людей похилого віку України та Польщі суттєво не відрізняються, є деякі відмінності у вподобаннях між жінками та чоловіками (табл. 1).

Так, у жінок похилого віку перше місце у рейтингу найпопулярніших видів фізкультурно-оздоровчої діяльності займає скандинавська ходьба. Причому жінки з України віддають більше переваги даному виду рухової активності (20 %), ніж жінки з Польщі (16 %). Також жінки віддають перевагу заняттям оздоровчим фітнесом (13.3-16.7 %), туризмом (13.3-16.7 %) та плаванням (13.3-16.7 %). Меншою мірою жінки виявили бажання займатися спортивними іграми (0-3.3 %).

Чоловіки також, як і жінки, надають перевагу заняттям скандинавською ходьбою (13.3-20 %), плаванню (16.7-23.3 %) та оздоровчим туризмом (16.7 %). Ні відміну від жінок чоловіки виявляють бажання займатися спортивними іграми (13.3-20 %) та практично не мають бажання до пішохідних прогулянок та занять йогою.

Таблиця 1 – Рейтинг найпопулярніших видів фізкультурно-оздоровчої діяльності людей похилого віку, *n=120*

№	Вид фізкультурно-оздоровчої діяльності	Стать	Кількість: абсолютне зн. (%)	
			Польща	Україна
1	Піші прогулянки	чоловіча	0 (0%)	1 (3.3%)
		жіноча	2 (6.7%)	4 (13.3%)
2	Скандинавська ходьба	чоловіча	4 (13.3%)	6 (20%)
		жіноча	5 (16.7%)	6 (20%)
3	Плавання	чоловіча	7 (23.3%)	5 (16.7%)
		жіноча	5 (16.7%)	4 (13.3%)
4	Їзда на велосипеді	чоловіча	4 (13.3%)	2 (6.7%)
		жіноча	4 (13.3%)	1 (3.3%)
5	Оздоровчий туризм	чоловіча	5 (16.7%)	5 (16.7%)
		жіноча	4 (13.3%)	5 (16.7%)
6	Спортивні ігри (волейбол, футбол)	чоловіча	4 (13.3%)	5 (16.7%)
		жіноча	1 (3.3%)	0 (0%)
7	Оздоровчий фітнес	чоловіча	2 (6.7%)	3 (10%)
		жіноча	4 (13.3%)	5 (16.7%)
8	Біг	чоловіча	4 (13.3%)	3 (10%)
		жіноча	3 (10%)	2 (6.7%)
9	Йога	чоловіча	0 (0%)	0 (0%)
		жіноча	2 (6.7%)	3 (10%)

Порівнюючи міждержавні результати опитування найпопулярніших видів фізкультурно-оздоровчої діяльності встановлено, що бажаючих займатися оздоровчим плавання в Польщі більше ніж в Україні, це пов'язано з більш розвиненою інфраструктурою (кількістю басейнів) у Польщі та доступністю для осіб похилого віку. Також їзда на велосипеді є популярною серед літніх поляків. У той же час значну кількість бажаючих займатися скандинавською ходьбою виявлено в Україні, цей факт пояснюється тим, що за останні роки в Україні стрімко розвинувся даний напрям рухової активності. Бажання займатися оздоровчим туризмом має більш-менш однаковий показник зацікавленості як серед українців, так і поляків. Усі зацікавленні в участі короткотривалих походів (одноденних походах або походах вихідного дня з однією ночівлею) з різних видів туризму.

За результатами вивчення мотивів людей похилого віку, як у Польщі, так і в Україні, до занять руховою активністю виявлено, що основними мотивами є поліпшення стану здоров'я (у поляків – 48-53 %; у українців – 50-52 %), спілкування з друзями (у поляків – 52-58 %; у українців – 36-43 %) та підтримання фізичної форми (у поляків – 49-54 %; у українців – 36-39 %). У людей похилого віку з України також виявлено мотив боротьби зі стресом, перш за все це пов'язано з військовим станом в Україні з 2022 року (рис. 1-2).

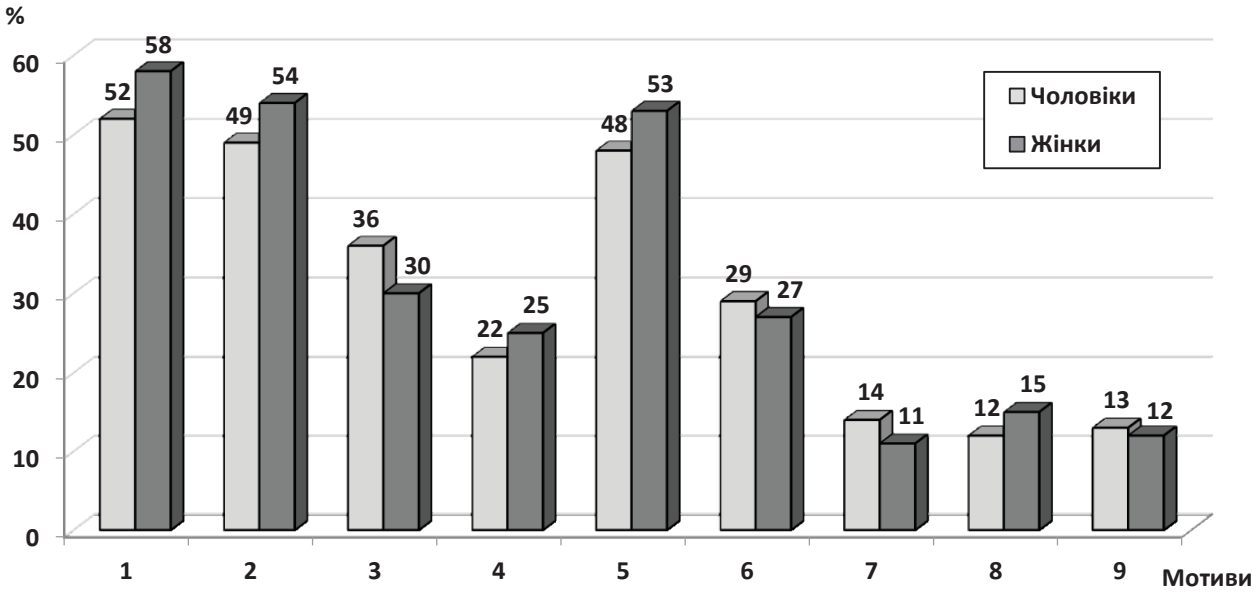

Рис. 1 Мотиви до занять руховою активністю людей похилого віку з Польщі (n=60): 1 – спілкування; 2 – бажання урізноманітнити дозвілля; 3 – підтримання фізичної форми; 4 – корекція маси тіла; 5 – поліпшення стану здоров'я; 6 – потреба в русі; 7 – бажання позбавитися болю у спині та суглобах, 8 – боротьба зі стресом; 9 – інші

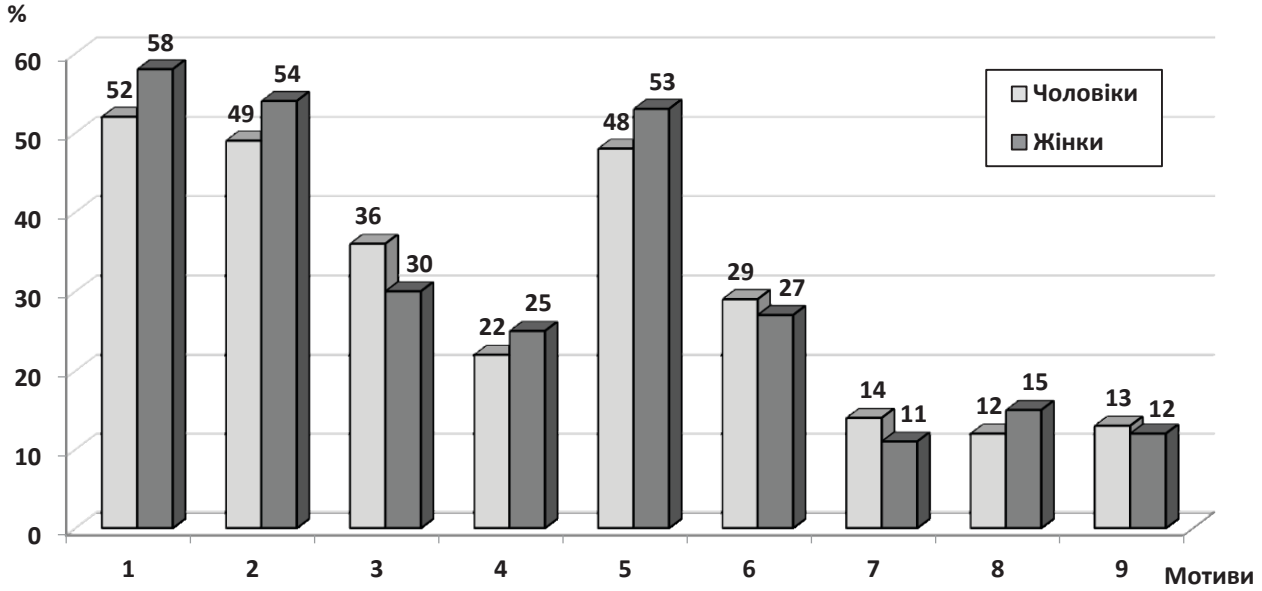

Рис. 2 Мотиви до занять руховою активністю людей похилого віку з України (n=60): 1 – спілкування; 2 – бажання урізноманітнити дозвілля; 3 – підтримання фізичної форми; 4 – корекція маси тіла; 5 – поліпшення стану здоров'я; 6 – потреба в русі; 7 – бажання позбавитися болю у спині та суглобах, 8 – боротьба зі стресом; 9 – інші

Завдяки анкетуванню з'ясовано чинники, що впливають на мотивацію людей похилого віку. Перш за все наявність спортивних залів, парків та спеціально обладнаних майданчиків є важливою умовою для залучення літніх людей до фізичної активності. Також важлива підтримка з боку родини, друзів та громади. Обов'язкова повинна бути обізнаність людей похилого віку про користь фізичної активності та різних видів вправ, які вони можуть виконувати. Також визначено перешкоди, що можуть знижувати мотивацію до фізичної активності, це хронічні захворювання, фізичні обмеження або страх перед травмами.

Дискусія

Рядом авторів [8; 22; 23; 26] підтверджуються дані щодо ставлення людей похилого віку до фізичної активності в європейських країнах. Мотивація до занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю формується під впливом багатьох факторів, включаючи здоров'я, соціальні зв'язки, психологічні аспекти та доступність інфраструктури.

Результати нашого дослідження підтверджуються даними дослідження C. Afonso [15]. Виявлено, що найпоширенішими видами рухової активності людей похилого віку, які мешкають у ЄС є скандинавська ходьба, плавання та їзда на велосипеді. Встановлено, що серед європейських країн є відмінності у ставленні та поведінці щодо рухової активності літніх людей, тому для підвищення мотивації до занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю у людей похилого віку, необхідно мати програми сприяння, що повинні бути адаптовані до різних країн.

Дані, що були отримані в ході дослідження, узгоджуються із даними інших науковців [13; 17; 25], які стверджують, що позитивні емоції отримані під час рухової активності, покращують психічне здоров'я та знижують рівень депресії літніх людей. Звісно рухова активність не в змозі у повній мірі вирішити усі проблеми людей похилого віку, але встановлено, що вона суттєво допомагає знизити негативні наслідки старіння [7; 21; 30]. Перепонами до регулярних занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю українців похилого віку є брак часу, недостатній рівень матеріального забезпечення, поганий стан здоров'я, біль, травми. Також вони усвідомлюють користь занять руховою активністю, оскільки малорухомий спосіб життя призводить до захворювань, поганого самопочуття та зниження життєвого тонусу тощо, розуміють, що фізкультурно-оздоровчі заняття корисні коли відбуваються систематично та під керівництвом кваліфікованого фахівця.

Таким чином, мотивація людей похилого віку до занять різними видами рухової активності є актуальною темою дослідження, оскільки зростає потреба в підтримці здоров'я та добробуту літніх людей. Основними аспектами мотивації літніх людей до фізичної активності є: покращення здоров'я, їх психологічний стан і благополуччя, соціальна взаємодія та підтримка функціональної неспроможності. Доступність інфраструктури, соціальна підтримка, освіта та інформованість є головними чинниками, що впливають на мотивацію.

Висновки

Встановлено, що в Польщі найпоширенішими видами рухової активності серед людей похилого віку є плавання, скандинавська ходьба, оздоровчий туризм та їзда на велосипеді; в Україні перевагу надають тим самим видам рухової діяльності окрім їзди на велосипеді, що пов'язано ще не достатньо розвинутою інфраструктурою (відсутність розмітки на тротуарах для їзди на велосипеді, брак велодоріжок у паркових зонах містах та наявності сучасного велосипедного обладнання тощо).

Визначено мотиви занять фізичною активністю людей похилого віку. Так, пріоритетними виявились оздоровчо-рекреаційні, комунікативні та профілактичні (поліпшення стану здоров'я – 48-53 %, спілкування з друзями – 36-58 % та підтримання фізичної форми – 36-54 %). У людей похилого віку з України також виявлено додатковий мотив боротьби зі стресом, що пов'язано з військовим станом в Україні з 2022 року.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Джерела та література

1. Андрєєва О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 3(106). С. 25–31. DOI: https://doi.org/10.32652/tmfvs.2014.3.25-30
2. Асаулюк І., Альошина А., Романюк В., Петрович В., Бичук О. Сучасні підходи до програмування занять оздоровчим фітнесом для осіб зрілого віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 2023. 15(34). С. 7–17. https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-7-17
3. Балацька Л., Гакман А., Тимчук Л. І., Наконечний І. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність людей похилого віку в різних країнах світу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. 7(138). С. 22–25. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).04
4. Благій О. Л., Андрєєва О. В. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. *Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму :* матеріали III-ї міжнар. наук. практ. конф. Запоріжжя : КПУ, 2011. С. 27–28.
5. Гакман А. В., Байдюк М. Ю. Мотиваційні чинники рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. *Молодий вчений*. 2016. 11 (39). С. 70–73.
6. Гакман А. В., Балацька Л. В., Лясота Т. І. Вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2016. С. 91–97.
7. Гакман А. В., Руденко А. М., Дудко М. В., Ковтун О. О. Сучасні методологічні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2024. Вип. 1. С. 43–48. doi: 10.32782/olimpspu/2024.1.8
8. Дудіцька С. П. Мотиви й різновиди рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського Університету імені Василя Стефаника. Фізична Культура*. 2019. Вип. 31. С. 45–49.
9. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 44–52.
10. Копко І. Є., Філь В. М. Моніторинг індивідуальних детермінант фізичної працездатності до субмаксимального навантаження чоловіків різних вікових груп при старінні. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 5К (165) 23. С. 61–66.

Reference

1. Andrieieva, O. (2014), "Sotsialno-psykholohichni chynnyky, shcho determinuiut rekreatsiino-ozdorovchu aktyvnist osib riznoho viku" [Socio-psychological factors determining the recreational and health activity of people of different ages]. *Theory and methodology of physical education and sports,* No 3(106), pp. 25-31. DOI: https://doi.org/10.32652/tmfvs.2014.3.25-30 [in Ukraine]
2. Asauliuk, I., Aloshyna, A., Romaniuk, V., Petrovych, V., Bychuk O. (2023), "Suchasni pidkhody do prohramuvannia zaniat ozdorovchym fitnesom dlia osib zriloho viku" [Modern approaches to programming health fitness classes for adults]. *Physical culture, sports and the health of the nation: a collection of scientific papers*, 15(34), pp. 7–17. https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-7-17[in Ukraine]
3. Balatska, L., Hakman, A., Tymchuk, L. I., Nakonechnyi, I. (2021), "Ozdorovcho-rekreatsiina rukhova aktyvnist liudei pokhyloho viku v riznykh krainakh svitu" [Health-recreational motor activity of the elderly in different countries of the world].*Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports),* 7(138), pp. 22-25. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).04 [in Ukraine]
4. Blahii, O. L., Andrieieva, O. V. (2011), "Rukhova aktyvnist yak faktor formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia uchnivskoi molodi" [Physical activity as a factor in the formation of a healthy lifestyle of student youth]. *Actual problems of physical education, rehabilitation, sports and tourism,* pp. 27–28. [in Ukraine]
5. Hakman, A. V., Baidiuk, M. Iu. (2016), "Motyvatsiini chynnyky rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti liudei pokhyloho viku" [Motivational factors of recreational and health activities of the elderly]. *A young scientist*, 11 (39), pp. 70–73. [in Ukraine]
6. Hakman, A. V., Balatska, L. V., Liasota, T. I. (2016), "Vplyv rekreatsiinoozdorovchoi diialnosti na upovilnennia starinnia orhanizmu" [The influence of recreational and health activities on slowing down the aging of the body]. *Bulletin of the Kamianets-Podilskyi Ivan Ohiienko National University. Physical education, Sport and Human Health*, pp. 91–97. [in Ukraine]
7. Hakman A. V., Rudenko A. M., Dudko M. V., Kovtun O. O. (2024), "Suchasni metodolohichni osnovy ozdorovcho-rekreatsiynoyi rukhovoyi aktyvnosti osib pokhyloho viku". [Modern methodological bases of health-recreational motor activity of the elderly]. *Olympic and Paralympic sports,* 1, pp. 43–48. [in Ukraine]
8. Duditska, S. P. (2019), "Motyvy y riznovydy rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti liudei pokhyloho viku" [Motives and types of recreational and health activities of the elderly]. *Bulletin of Vasyl Stefanyk Prykarpatsky University. Physical Education*, 31, pp. 45–49. [in Ukraine]

11. Круцевич Т. Ю., Іванік О. Б., Погасій Л. І. Якість життя і фізична активність чоловіків і жінок другого зрілого віку. *Науковий часопис НПУ імені М.Драгоманова.* 15. 2019. Вип. 2(108)19. С. 95–100.
12. Скалій О. В., Мулик К. В. Особливості організації фізкультурно-оздоровчих занять з людьми похилого віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2023. Вип. 16 (35). С. 34–40. doi: https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-16(35)-34-40
13. Томенко О., Горюк П., Слобожанінов А. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля осіб похилого віку. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. (17). С. 80–84. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-17.80-84
14. Хома О. Характеристика показників фізичного стану чоловіків похилого віку. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2023. Вип. 27. С. 196–204.
15. Afonso, C., Graca, P., Kearney, J. M., Gibney, M. J., De Almeida, M. D. (2001). Physical activity in European seniors: attitudes, beliefs and levels. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 5(4), 226–229.
16. Angulo, J., el Assar, M., Álvarez-Bustos, A., Rodríguez-Mañas, L. .(2020). Physical activity and exercise: strategies to manage frailty. *Redox Biol,* 35: 101513. https://doi.org/10.1016/j.redo x.2020.101513.
17. Fallatah, B. A., Seok-Pyo, H., Alsaleh, B. N. (2019). Recreational physical activity participation among women in Saudi Arabia. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(1), 84-91
18. Fragala, M. S., Cadore, E. L., Dorgo, S., (2019). Resistance Training for Older Adults: Position Statement From the National Strength and Conditioning Association. *J Strength Cond Res*. 33(8), 2019–2052. doi:10.1519/JSC.0000000000003230
19. Izquierdo, M., Merchant, R. A., Morley, J. E. (2021). International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines. *J Nutr Health Aging*, 25(7), 824–853. doi:10.1007/s12603-021-1665-8
20. Kirby, J. B., Kluge, M. A. (2022). For the Love of the Game: An Exploration of the Experiences and Psychosocial Development of Women 70 Years of Age and Older Who Play Volleyball. *J Aging Phys Act*, 30(3), 445–454. doi:10.1123/japa.2021-0100
21. Langhammer, B., Bergland, A., Rydwik, E. (2018). The Importance of Physical Activity Exercise among Older People. *Biomed Research International*, 7856823. doi:10.1155/2018/7856823
22. Meredith, S. J., Cox, N. J., Ibrahim, K., Higson, J., McNiff, J., Mitchell, S., Rutherford, M., Wijayendran, A., Shenkin, S. D., Kilgour, A. H. M., Lim, S. E. R. (2023). Factors that influence older adults' participation in physical activity: a systematic review of qualitative studies. *Age and ageing*, 52(8), 145. https://doi.org/10.1093/ageing/afad145
23. Monteiro, A. M., Silva, P., Forte, P., Carvalho, J. (2019). The effects of daily physical activity on functional fitness, isokinetic strength and body composition in elderly community-dwelling women. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(2), 385-398. https://doi.org/10.14198/jhse.2019.142.11
24. Tsai, T. H., Wong, A. M., Lee, H. F., Tseng, K. C. (2021). A study on the motivation of older adults to participate in exercise orphysical fitness activities. *Sustainability*, 14(10), 6355. doi: 10.3390/su14106355
25. Willmott, T. J, Pang, B., Rundle-Thiele, S.(2021). Capability, opportunity, and motivation: an across contexts empirical examination of the COM-B model. *BMC Public Health*, 21(1), 1014. doi:10.1186/s12889-021-11019-w

9. Dutchak, M. V. (2015), "Paradyhma ozdorovchoi rukhovoi aktyvnosti: teoretychne obgruntuvannia i praktychne zastosuvannia" [Paradigm of healthy motor activity: theoretical justification and practical application]. *Theory and methodology of physical education and sports*, № 2, pp. 44–52. [in Ukraine]
10. Kopko, I. Ie., Fil, V. M.(2023), "Monitorynh indyvidualnykh determinant fizychnoi pratsezdatnosti do submaksymalnoho navantazhennia cholovikiv riznykh vikovykh hrup pry starinni" [Monitoring of individual determinants of physical capacity for submaximal exercise in men of different age groups during aging]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanova. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports),* 5K (165) 23, pp. 61–66. [in Ukraine]
11. Krutsevych, T. Yu., Ivanik, O. B., Pohasii, L. I. (2019), "Yakist zhyttia i fizychna aktyvnist cholovikiv i zhinok druhoho zriloho viku" [Quality of life and physical activity of middle-aged men and women]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanova. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports),* 2(108)19, pp. 95-100. [in Ukraine]
12. Skalii, O. V., Mulyk, K. V. (2023), "Osoblyvosti orhanizatsii fizkulturno-ozdorovchykh zaniat z liudmy pokhyloho viku" [Peculiarities of the organization of physical education classes with the elderly]. *Physical culture, sport and health of the nation*, 16(35), pp. 34-40. DOI: https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-16(35)-34-40 [in Ukraine]
13. Tomenko, O., Horiuk, P., Slobozhaninov, A. (2020), "Osoblyvosti rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti u strukturi dozvillia osib pokhyloho viku" [Peculiarities of recreation and health activities in the leisure structure of the elderly]. *Bulletin of the Kamianets-Podilskyi Ivan Ohiienko National University. Physical education, Sport and Human Health*, (17), 80–84. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-17.80-84 [in Ukraine]
14. Khoma, O. (2023), "Kharakterystyka pokaznykiv fizychnoho stanu cholovikiv pokhyloho viku" [Characteristics of indicators of the physical condition of elderly men]. *Bulletin of the Kamianets-Podilskyi Ivan Ohiienko National University. Physical education, Sport and Human Health*, (27), 196–204. [in Ukraine]
15. Afonso, C., Graca, P., Kearney, J. M., Gibney, M. J., De Almeida, M. D. (2001). Physical activity in European seniors: attitudes, beliefs and levels. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 5(4), 226–229.
16. Angulo, J., el Assar, M., Álvarez-Bustos, A., Rodríguez-Mañas, L. (2020). Physical activity and exercise: strategies to manage frailty. *Redox Biol,* 35, 101513. https://doi.org/10.1016/j.redo x.2020.101513.
17. Fallatah, B. A., Seok-Pyo, H., Alsaleh, B. N. (2019). Recreational physical activity participation among women in Saudi Arabia. *Journal of Human Sport and Exercise,* 14(1), 84–91.
18. Fragala, M. S., Cadore, E. L., Dorgo S., (2019). Resistance Training for Older Adults: Position Statement From the National Strength and Conditioning Association. *J Strength Cond Res*, 33(8), 2019-2052. doi:10.1519/JSC.0000000000003230
19. Izquierdo, M., Merchant, R. A., Morley, J. E. (2021). International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines. *J Nutr Health Aging*, 25(7), 824–853. doi:10.1007/s12603-021-1665-8
20. Kirby, J. B., Kluge, M. A. (2022). For the Love of the Game: An Exploration of the Experiences and Psychosocial Development of Women 70 Years of Age and Older Who Play Volleyball. *J Aging Phys Act*, 30(3), 445-454. doi:10.1123/japa.2021-0100
21. Langhammer, B., Bergland, A., Rydwik, E. (2018). The Importance of Physical Activity Exercise among Older People. *Biomed Research International*, 7856823. doi:10.1155/2018/7856823

26. World Health Organisation (2021). *Global Recommendations on Physical Activity for Health.* Geneva: World Health Organisation.
27. Yüksel, A., Yüksel, F., Bilim, Y.(2010). Destination Attachment: Effects on Customer Satisfaction and Cognitive, Affective and Conative Loyalty. *Tourism Management*, 31 (2), 274–284. https://doi.org/10.1016/j.tourman.2009.03.007
28. Zhang, J., Bloom, I., Dennison, E.M., (2022). Understanding influences on physical activity participation by older adults: A qualitative study of community-dwelling older adults from the Hertfordshire Cohort Study. *PLoS One*, 17(1), e0263050. doi:10.1371/journal.pone.0263050
29. Zhao, M., Veeranki, S. P., Magnussen, C. G., Xi, B. (2020). Recommended physical activity and all cause and cause specific mortality in US adults: prospective cohort study. *BMJ*, 370, m2031. doi:10.1136/bmj.m2031
30. Zhaoyang, R., Martire, L. M., Darnall, B. D. (2020). Daily pain catastrophizing predicts less physical activity and more sedentary behavior in older adults with osteoarthritis. *Pain*, 161(11), 2603–2610. doi:10.1097/j.pain.0000000000001959

Надійшла до друку 11.05.2024

22. Meredith, S. J., Cox, N. J., Ibrahim, K., Higson, J., McNiff, J., Mitchell, S., Rutherford, M., Wijayendran, A., Shenkin, S. D., Kilgour, A. H. M., Lim, S. E. R. (2023). Factors that influence older adults' participation in physical activity: a systematic review of qualitative studies. *Age and ageing*, 52(8), 145. https://doi.org/10.1093/ageing/afad145
23. Monteiro, A. M., Silva, P., Forte, P., Carvalho, J. (2019). The effects of daily physical activity on functional fitness, isokinetic strength and body composition in elderly community-dwelling women. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(2), 385-398. https://doi.org/10.14198/jhse.2019.142.11
24. Tsai, T. H., Wong, A. M., Lee, H. F., Tseng, K. C. (2022). A study on the motivation of older adults to participate in exercise orphysical fitness activities. *Sustainability*, 14(10), 6355. doi: 10.3390/su14106355
25. Willmott, T. J., Pang, B., Rundle-Thiele, S. (2021). Capability, opportunity, and motivation: an across contexts empirical examination of the COM-B model. *BMC Public Health*, 21(1), 1014. doi:10.1186/s12889-021-11019-w
26. World Health Organisation (2021). *Global Recommendations on Physical Activity for Health.* Geneva: World Health Organisation.
27. Yüksel, A., Yüksel, F., Bilim, Y. (2010). Destination Attachment: Effects on Customer Satisfaction and Cognitive, Affective and Conative Loyalty. *Tourism Management*, 31 (2), 274-284. https://doi.org/10.1016/j.tourman.2009.03.007
28. Zhang, J., Bloom, I., Dennison, E.M., (2022). Understanding influences on physical activity participation by older adults: A qualitative study of community-dwelling older adults from the Hertfordshire Cohort Study. *PLoS One*, 17(1), e0263050. doi:10.1371/journal.pone.0263050
29. Zhao, M., Veeranki, S. P., Magnussen, C. G., Xi, B. (2020). Recommended physical activity and all cause and cause specific mortality in US adults: prospective cohort study. *BMJ*, 370, m2031. doi:10.1136/bmj.m2031
30. Zhaoyang, R., Martire, L. M., Darnall, B. D. (2020). Daily pain catastrophizing predicts less physical activity and more sedentary behavior in older adults with osteoarthritis. *Pain*, 161(11), 2603–2610. doi:10.1097/j.pain.0000000000001959