

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ

Теоретичний базис активного старіння населення України

Олена Андреева¹, Анна Гакман²

¹ Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

² Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Чернівці, Україна

Анотація. Активне старіння – це багатовимірна концепція, що стосується ситуації, коли люди продовжують брати участь у формальному ринку праці, займаються неоплаченою продуктивною діяльністю (наприклад, надання допомоги членам сім'ї та волонтерством), живуть здоровим, незалежним та безпечним життям. Отже, політика активного старіння повинна забезпечувати цю різноманітність: надавати можливість для більш тривалого трудового життя, соціальної участі, заохочувати здоровий спосіб життя та передбачати перспективи для самостійного життя. Моніторинг реалізації такої політики потребує комплексного інструменту, який охоплює безліч аспектів активного старіння. *Мета.* Обґрунтувати теоретичний базис активного старіння в науковому пізнанні. *Методи.* аналіз наукової літератури і нормативно-правових документів, порівняння й аналогія. *Результати.* Досліджено різні трактування дефініцій активного старіння у науковому пізнанні. Теоретичний базис активного старіння зосереджено на тлумаченні понять «старість», «здоров'я», «якість життя», «оздоровча рухова активність». У ході вивчення поняття «старість» було виокремлено види старості, які сприймаються у похилому віці, акцентовано увагу на етапах формування процесу старіння та розкрито нову модель старості, яка базується на принципах ООН. Розглянуто критерії оцінки якості життя, що обумовлюються здоров'ям осіб похилого віку. Означено, що рекреаційно-оздоровча рухова активність забезпечує позитивний вплив на здоров'я людини та допомагає сповільнити процес старіння. Охарактеризовано основні риси нової парадигми старіння.

Ключові слова: похилий вік, рухова активність, активне старіння, якість життя.

Olena Andreieva, Anna Hakman

THEORETICAL BASIS OF UKRAINIAN POPULATION ACTIVE AGING

Abstract. Active aging is a multidimensional concept of people continuing to participate in the formal labor market, engaging in unpaid productive activities (such as helping family members and volunteering), and living healthy, independent, and secure lives. Thus, active aging policies must ensure this diversity: provide opportunities for longer working lives, social participation, promote healthy lifestyles and provide prospects for independent living. Monitoring the implementation of such a policy requires a complex tool that covers numerous aspects of active aging. *Objective.* To substantiate the theoretical basis of active aging in scientific knowledge. *Methods.* analysis of scientific literature and legal documents, comparison and analogy. *Results.* Different interpretations of active aging definitions in scientific cognition have been studied. The theoretical basis of active aging focuses on the interpretation of the concepts of «old age», «health», «quality of life», «health-related motor activity». In the course of studying the concept of «old age», the types of old age that are perceived in the elderly age were singled out, attention was focused on the stages of formation of the aging process and a new model of old age based on UN principles was revealed. Criteria for assessing the quality of life that condition the health of the elderly are considered. Recreational and health-related motor activity has been shown to have a positive effect on human health and helps to slow down the aging process. The main features of the new paradigm of aging are described.

Keywords: elderly age, physical activity, active aging, quality of life.

Andreieva O., Hakman A. Theoretical basis of Ukrainian population active aging. Theory and Methods of Physical education and sports. 2021; 1: 13–18
DOI: 10.32652/tmfvs.2021.1.13–18

Андреева О., Гакман А. Теоретичний базис активного старіння населення України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021; 1: 13–18
DOI: 10.32652/tmfvs.2021.1.13–18

Вступ. Тривалість життя населення у всіх країнах світу за останнє сторіччя неухильно підвищується і виникає безліч соціальних проблем, пов'язаних з адаптацією людини похилого віку у суспільстві [1, 4, 7, 10]. Згідно з даними ООН, населення світу старіє, збільшення частки людей похилого віку в загальній чисельності відзначається практично у всіх країнах. Процес старіння населення стає однією із найбільш значущих соціальних трансформацій XXI ст. Це впливає практично на всі сектори суспільства: на трудові та фінансові ринки, попит на товари і послуги, серед яких житлове будівництво, транспорт і соціальний захист, а також на структуру сім'ї, взаємини між людьми, що належать до різних поколінь [9, 12, 16].

Згідно з положенням «Світові демографічні перспективи: переглянуте видання 2019 року» [19], до 2050 р. кожна шоста людина у світі буде старшою 65 років (16 % населення) порівняно з кожним 11-м у 2019 р. (9 % населення). До 2050 р. вік кожного четвертого жителя Європи і Північної Америки становитиме 65 років і старше. У 2018 р. вперше в історії кількість людей 65 років і старше перевищила число дітей до п'яти років у всьому світі. За прогнозами, кількість людей віком 80 років і старше потроїться: з 143 млн у 2019 р. до 426 млн у 2050 р.

Тенденція зростання чисельності людей похилого віку у структурі населення багатьох країн вимагає усвідомлення старості як нового досить тривалого етапу життя. Виникла необхідність аналізу понять, пов'язаних зі старінням, подовженням тривалості та якості життя осіб похилого віку:

«старість», «здоров'я», «якість життя», «оздоровча рухова активність».

Численні дослідження [2, 3, 11] свідчать, що на формування активного старіння впливає якість життя та залученість людини у похилому віці до суспільного, професійного життя. Однак, у більшості населення переважають певні стандарти та стереотипи. Так, згідно з дослідженням Б. Крімер [7], забезпечення активного старіння можливе при вирішенні вікових завдань за допомогою активної взаємодії з установами соціального забезпечення. Сучасні пенсіонери хотіли б більш активного життя в похилому віці, а також можливості отримання розширеного спектра соціальної допомоги в умовах рекреаційно-оздоровчої діяльності. Проте Ю. Павлова звертає увагу на той факт, що саме за допомогою технологій оздоровчої спрямованості можна значно покращити самопочуття та активність у старшому віці [8].

Саме окремі компоненти способу життя (рухова активність, наявність/відсутність шкідливих звичок, правильне харчування, освітній рівень) формують підґрунтя для якості життя осіб різного віку. Нам імпонують пропонувані авторами фундаментальні основи активного старіння, що сприяють зростанню якості життя осіб похилого віку, їх особистісному становленню, самостійності та високому рівню рухової активності [3, 8, 18]. Близькі за розумінням активного старіння до наукових тверджень є також дослідження групи вчених [1, 7, 8], які інтерпретують активне старіння осіб похилого віку через призму підвищення рівня якості життя.

Дослідження виконано відповідно до плану НДР НУФВСУ на 2021–2025 рр. за темою «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

Мета дослідження – обґрунтування теоретичного базису активного старіння населення України в науковому пізнанні.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури і нормативно-

правових документів, порівняння й аналогія.

Результати дослідження та їх обговорення. Старість є специфічним періодом людського життя, часто її пов'язують з поступовим віддаленням людини від участі в активному житті суспільства [5, 14, 15, 17]. Педантичне хронологічне визначення рубежів старості (тобто визначення вікової межі між зрілістю і старістю) неможливе через великі індивідуальні розходження прояву фізіологічних (уповільнення процесів організму, зменшення пристосувальних здібностей) та психологічних особливостей старіння (знижена адаптивність, погіршення процесів пам'яті, мислення, уваги) [2].

Схожу класифікацію пропонують А. Jafari et al., поділяючи старіння на три види [16]:

- біологічне (інволюція) – біологічні зміни в організмі;
- соціальне – зв'язок із суспільством, поведінка і здійснення соціальних ролей у цьому віці;
- психологічне – характерологічне відчуття психологічної старості із притаманними їй об'єктивними властивостями (звуження емоційної сфери, зниження інтелектуальних здібностей) та суб'єктивними переживаннями.

Б. Крімер назвав три етапи процесу переходу до кожної наступної соціальної позиції [7]:

- сегрегація – відокремлення людини від попереднього оточення і розрив з минулим;
- транзиція – проміжний стан, «пустеля безстатусності»;
- інкорпорація – наступне включення індивіда у свою соціальну групу, але вже у новій якості. Успішний перехід до нової соціальної позиції характеризується особистісним ростом людини, набуттям нових здібностей, визначенням нових власних поведінкових стратегій, корекцією взаємин з навколишнім світом.

Деякі дослідники аналізують проблеми старості в контексті профілізації особистості: стилю життя, позицій, соціокультурних орієнтацій. При цьому відкритість, проникнення у соціальний потік чи, навпаки, тенден-

цію відвертатися від життя співвідносять з варіативністю індивідуальних реакцій [10].

Концептуальні погляди світового співтовариства на нову модель старості, місце і роль людей похилого віку знайшли відображення у «Принципах ООН відносно людей похилого віку», прийнятих резолюцією 46/91 Генеральної Асамблеї від 16.12.1991 р. [9]. Принципи, що рекомендовано включити урядам до своїх національних програм, такі: незалежність, участь, догляд, реалізація внутрішнього потенціалу, достоїнство.

Сьогодні ВООЗ розроблено такі критерії оцінки якості життя, обумовленого здоров'ям: фізичні (сила, енергія, втома, біль, дискомфорт, сон, відпочинок); психологічні (емоції, рівень когнітивних функцій, самооцінка); рівень незалежності (повсякденна активність, працездатність); суспільне життя (особисті взаємини, суспільна цінність); навколишнє середовище (безпека, екологія, забезпеченість, доступність і якість медичної допомоги, інформації, можливість навчання, побут). У зв'язку з тим що середня тривалість життя зростає, в розвинутих країнах збільшується кількість людей похилого віку, які страждають від старечої безпорадності і нездатні до ведення самостійного життя. Крім збільшення тривалості життя цих людей та методів зміцнення їхнього здоров'я, велике значення має якість життя, що визначається здатністю людини бути незалежною від оточуючих, насолоджуватись фізичним та розумовим благополуччям [17–19].

Виходячи зі сказаного, можна зробити висновок, що результати досліджень якості життя та здоров'я громадян старшого покоління становлять суттєвий інтерес для сучасної науки, мають велике прикладне значення, оскільки дають змогу підвищити якість життя людей означеного віку. Під час вирішення проблем дослідження якості життя і здоров'я необхідно приділяти належну увагу критеріям (функціональним і віковим) участі в них респондентів похилого віку, зокрема рухової активності.

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність забезпечує позитивний

вплив на здоров'я людини та допомагає сповільнити процес старіння. Величезні можливості, закладені в організмі кожної людини, можуть бути реалізовані в здоров'я та активне довголіття тільки за умови постійного залучення фізичних навантажень. На жаль, більшість людей нашої держави ведуть малорухомий спосіб життя [13].

Загальноприйнятим сучасним визначенням рухової активності є будь-який рух тіла людини, що здійснюється завдяки роботі скелетних м'язів та супроводжується додатковими затратами енергії. Оздоровча рухова активність – це будь-який вид рухової активності, що приносить користь для здоров'я, покращує функціональні можливості без зайвої шкоди та ризику для організму [2].

Як вказує М. В. Дутчак, рухова активність особи належить до ключових категорій і ознак життєдіяльності. З розвитком цивілізації змінювалась домінуюча функція рухової активності. Починаючи з другої половини ХХ ст. зростає роль використання рухової активності з оздоровчою метою [6].

Для обґрунтування дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність» у старшому віці, потрібно з'ясувати передусім суть поняття «рухова активність», яке є ключовим для вказаного визначення. Як показав аналіз фахової літератури з досліджуваної проблеми, феномен рухової активності розуміють по-різному: активність, що має тренувальний ефект, підвищує фізичну працездатність, чинить максимальну дію на певний орган, систему чи функцію; основа індивідуального розвитку та життєзабезпечення організму, яка підпорядковується основному закону здоров'я, а саме: «набуваємо–витрачаючи»; природна біологічна потреба дітей, ступінь задоволення якої визначає подальший структурний і функціональний розвиток їхнього організму; головний прояв життя, природний потяг до фізичного та психічного самовдосконалення; сумарна кількість рухових дій, що виконує людина в процесі повсякденного життя.

В. К. Бальсевич визначає рухову активність як «здійснення людиною рухових дій, спрямованих на удосконалення різних показників її фізичного потенціалу та засвоєння рухових цінностей фізичної та спортивної культури» [2]. Також учений конкретизує, що спеціально організована рухова активність людини є природною та соціально детермінованою необхідністю, потребою організму індивіда в підтриманні гомеостазу, забезпечення морфологічних, функціональних, біомеханічних і психологічних умов реалізації платформ їх розвитку в онтогенезі та подолання факторів, що цьому перешкоджають.

Багатогранне розмаїття визначень поняття «рухова активність», а також наявна в них тавтологія («рухова активність – це виконання рухових дій; це сума рухів тощо»), викликали потребу додаткового теоретичного аналізу ключових дефініцій нашого наукового дослідження. У сучасному тлумачному словнику української мови «рух» трактується з філософського погляду як «спосіб існування матерії, що полягає в безперервній зміні всього сущого і виявляється в безпосередній єдності перервності й неперервності простору й часу», а також «рух» визначається як «зміна положення тіла або його частин» [6]. Філософський словник подає таке визначення: «рух – спосіб існування матерії, невід'ємна її властивість, внутрішньо присутній матерії атрибут» [8].

У сучасному психологічному словнику поняття «рух» розглядається як «...комплекс психофізіологічних функцій (процесів), що реалізуються руховим апаратом організму (система м'язів, сухожилів, пов'язаних з ними нервових центрів і провідникових (аферентних та еферентних) шляхів, а також рухливі ланки скелета)» [12].

Провідні науковці сучасної вітчизняної спортивної фізіології вказують, що «рух – це результат скорочення скелетних м'язів, які забезпечують переміщення окремих частин і всього тіла у просторі та часі; це головний прояв адаптаційних реакцій організму на зміни навколишнього середовища» [17].

У процесі дослідження зарубіжних практик нами зроблено аналіз ефективності заходів державної підтримки людей похилого віку, які проводяться згідно з такими компонентами активного довголіття, як рухова, трудова і соціальна активність. Зазначений підхід до трактування активного довголіття відповідає концепції активного старіння Всесвітньої організації охорони здоров'я: «активне довголіття – процес оптимізації можливостей в плані здоров'я, участі та безпеки з метою підвищення якості життя в процесі старіння людей» [16]. Трудова активність виділяється серед інших видів соціальної активності саме тому, що забезпечує старшій людині самостійний дохід як ключовий елемент безпеки. Рухова активність у похилому віці – необхідна складова здоров'я.

Дослідження активного старіння показує, що цей дискурс піднявся на значні риторичні позиції в європейських політичних програмах, але, на жаль, йому було надано дуже мало ресурсів за межами ринку праці та збільшення пенсійного віку.

Протягом десятиліть багато говориться про нову парадигму старіння, яка формує інноваційний погляд на тему віку і способи продовження творчої життєздатності. Це поняття досить широке, але можна виділити основні риси нової парадигми старіння [11]:

1) активне довголіття нерідко асоціюється з трудовою зайнятістю після досягнення пенсійного віку, що є своєрідною психологічною межею старості;

2) соціальна залученість, тобто участь людей «третього віку» в освітніх, культурних й інших заходах, що дозволяють урізноманітнити та актуалізувати репертуар соціальних ролей з урахуванням нового статусу, а також формування на цій основі позитивного ставлення до змін, які відбуваються в організмі та соціальному оточенні;

3) підвищена увага до власного здоров'я, безпрецедентне посилення превентивного компонента в його збереженні, контроль життєво важливих показників: кількості фізичних навантажень, артеріального тиску, рівня цукру й холестерину в крові, відмова від шкідливих звичок;

4) орієнтація на формування геодоністичних засад, усвідомлення цінності власних потреб, що будуть задовольнятися за допомогою активного довголіття. Зазвичай, це пов'язано зі зміною ролі людей похилого віку в сім'ї, зниженням значущості їх участі в соціалізації онуків, зменшенням підтримки своїх дітей чи онуків;

5) зміна соціальних пріоритетів щодо осіб похилого віку, відмова від ейджизму, дискримінації, звичних образів і стереотипів. На знак визнання важливості цих процесів рішенням Європарламенту 2012 рік було оголошено «Роком активного старіння та солідарності поколінь».

Незважаючи на різноманіття термінів, поданих у науковій та спеціальній літературі, окреслені трактування понять найбільше адекватно відображає досліджуване соціальне явище «активне старіння», оскільки термін

відповідає змістовому аспекту даної сфери, може виконувати пізнавально-інформативну функцію із збереження основних, суттєвих характеристик даного явища та має свої відмітні особливості в тлумаченні (рис. 1).

Аналіз та узагальнення наведених найістотніших характеристик визначення понять, пов'язаних із проблематикою старіння, подовженням тривалості та якості життя осіб похилого віку, дозволило подати власне трактування понять: *активне старіння* – це можливість реалізації потенціалу фізичного, психічного та соціального благополуччя у похилому віці з активним використанням оздоровчо-рекреаційної рухової активності для подовження тривалості та якості активного довголіття.

Дискусія. Проведені вітчизняними фахівцями дослідження з питань активного старіння вказують на

факт старіння суспільства, що неминуче чекає українське населення. Разом з тим вік «активної старості», тобто стану, коли старша людина може вести більш-менш повноцінне життя, буде неухильно підвищуватися. Вже сьогодні варто задуматися про якість життя населення, адже саме від цього залежить задоволеність, рівень і тривалість життя людини. Поняття «якість життя» досить широке, має не одне трактування, але незмінно включає умови навколишнього середовища, харчування, побутовий комфорт, соціальне оточення, задоволення культурних і духовних потреб, психологічний комфорт, тривалість життя та здоров'я [3].

Серйозні дослідження цього питання було зроблено деякими науковцями [1, 7, 10], які виокремлюють у процесі старіння три взаємопов'язані компоненти:

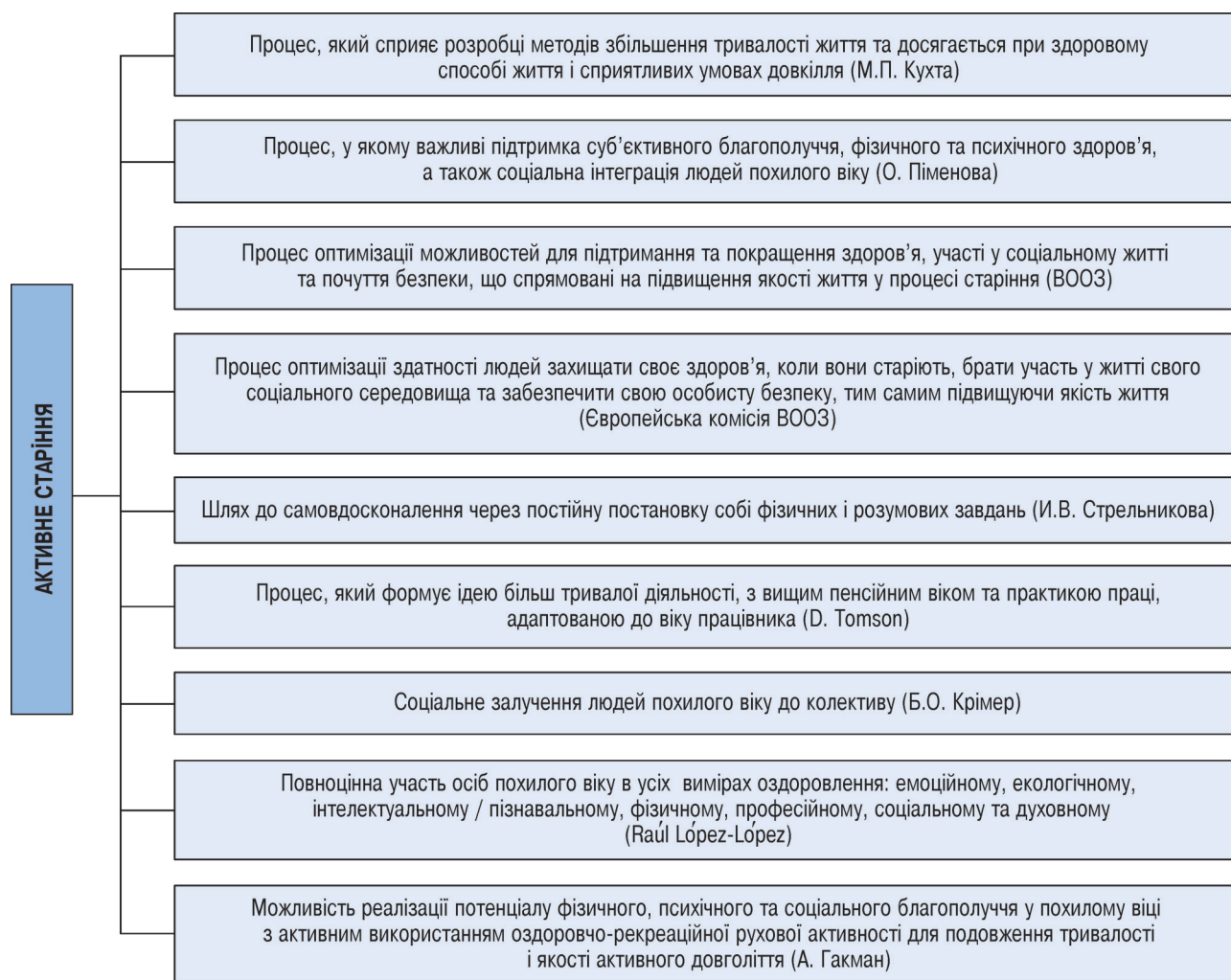


Рисунок 1 – Трактування поняття «активне старіння» у спеціальній літературі

- біологічне старіння, яке підвищує чутливість організму і зумовлює високу ймовірність смерті;

- соціальне старіння, що виявляється у зміні соціальних ролей, які призводять до зміни соціального статусу та поведінки в соціумі;

- психологічне старіння, що передбачає особливості вибору адаптації до процесів старіння.

Проведені дослідження дозволили підтвердити ряд положень даної проблеми, що турбота про здоров'я громадян – це не тільки обов'язок громадянської та держави, а й можливість переглянути в перспективі межі пенсійного віку. Саме така зміна допоможе цій категорії людей довше залишатися професійно активними, надасть можливість жити самостійно, що позитивно вплине й на наступні молодші покоління суспільства. За даними ООН, соціальна категорія якості життя включає дванадцять параметрів, з яких на першому місці стоїть здоров'я [9].

Науковці сходяться на думці, що у контексті вивчення особистості рухової активності необхідно розглядати як міру рухливості, що проявляється в активності людини у різних видах діяльності (гра, спілкування, пізнавальна образотворча та інша діяльність), яка забезпечує розвиток емоційних, соціальних, когнітивних досягнень та цілісність психічного стану людини.

Фахівці ВООЗ розглядають рухову активність як будь-який рух тіла людини, що виникає завдяки роботі скелетних м'язів та супроводжується додатковими витратами енергії [17]. Практично аналогічне тлумачення є найбільш поширеним в англомовній спеціальній літературі, де безумовно зазначається, що рухова активність – це будь-який рух тіла, викликаний скороченням скелетних м'язів, що зумовлює витрати енергії [18].

Отримані в процесі досліджень дані підтвердили, що активне старіння – це процес оптимізації можливостей для забезпечення здоров'я, участі в житті суспільства і захищеності людини з метою поліпшення якості її життя в процесі старіння [11]. Активне старіння дозволяє людям реалізувати свій потенціал фізичного, со-

ціального та психічного благополуччя протягом усього життя, брати участь в житті суспільства, забезпечуючи їм належний захист, безпеку, догляд, коли вони цього потребують. Це визначення тісно асоціюється з благополуччям людей старшого віку.

Висновки. Всебічний аналіз наукової, науково-методичної, нормативно-правової бази вітчизняного та зарубіжного походження дає підстави стверджувати, що проблеми активного старіння стали предметом ряду наукових положень. Узагальнюючи теоретичне тлумачення понять, що стосуються старіння, тривалості та якості життя, оздоровчої рухової активності, нами доповнено поняття «активне старіння» – це можливість реалізації потенціалу фізичного, психічного та соціального благополуччя у похилому віці з активним використанням оздоровчо-рекреаційної рухової активності для подовження тривалості і якості активного довголіття.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні складових, які суттєво впливають на активне старіння осіб похилого віку із використанням рекреаційно-оздоровчого потенціалу.

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

ЛІТЕРАТУРА

1. Александрова МД. Проблемы социальной и психологической геронтологии. Ленинград: Изд-во Ленинградского университета; 1974. 135 с.
2. Бальсевич ВК. Очерки по возрастной кинезиологии человека. Москва: Современный спорт; 2009. 220 с.
3. Гакман А. Парадигма якості життя у похилому віці: теоретичне обґрунтування. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування : науково-методичний журнал. Вип. 2. Вінниця: ТОВ «Твори», 2020. 17-8.
4. Гакман А. Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку. Вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: «Фізичне виховання і спорт». 2019;34:56-6.
5. Декларация по проблемах старения. ООН. Резолюция, принятая Генеральной Ассамблеей 16 октября 1992 года. https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/pdf/r47-5.pdf
6. Дутчак М. Рухова активність: термінологія та класифікація. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з

міжнар. участю (12–13 трав. 2016 р.). Львів, 2016. 351-353.

7. Крімер БО. Соціальна інтеграція осіб похилого віку в Україні як складова політики «активного старіння». Соціально-трудові відносини: теорія та практика. 2014;2:445-450.

8. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини: монографія. Львів: ЛДУФК; 2016. 356 с.

9. Принципы ООН в отношении пожилых людей. Приняты резолюцией 46/91 Генеральной Ассамблеи от 16.12.1991 [Интернет]. [цитовано 2020 Лип. 14]. Доступно на: https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/oldprinc.shtml

10. Тополь ОВ. Теоретичний аналіз дослідження старості: соціологічний підхід [Интернет]. [Цитовано 2020 Жовт. 7]. Доступно на: http://www.zgia.zp.ua/gazeta/VISNIK_34_15.pdf

11. Active Aging. A Police [Internet]. [updated 2019; cited 2019 May 27]. Available from: <http://www.alter-migration.ch/data/5/WHOactiveageing.pdf/2010/11>

12. AGE Manifesto 2019 [Internet]. [updated 2018; cited 2019 October 5]. Available from: <https://towardsanagefriendlyep.com/age-manifesto/>

13. Ageing and Life Course. [Internet]. [updated 2019; cited 2019 October 13]. Available from: http://www.who.int/ageing/active_ageing/en/

14. 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.

15. 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.

16. Jafari A, Aminisani N, Shamshirgaran SM, Rastgoo L, Gilani N. Predictors of mobility limitation in older adults: A structural equation modeling analysis. Baltic Journal of Health and Physical Activity. 2020;12(1):20-31. DOI: 10.29359/BJHPA.12.1.03.

17. United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. World Population Ageing 2019: Highlights (ST/ESA/SER.A/430). <https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/>

18. Who Regional Office for Europe [Internet]. [updated 2020; cited 2019 Nov 15]. Available from: <http://www.euro.who.int/en/home>

19. World Health Organisation (WHO): What is active ageing? [Internet]. [updated 2020; cited 2019 June 8]. Available from: http://www.who.int/ageing/active_ageing/en/index.html

LITERATURE

1. Aleksandrova MD. Issues of social and psychological gerontology. Leningrad: Izd-vo Leningradskogo universiteta; 1974. 135 p.
2. Balsevich VK. Essays on human age kinesiology. Moscow: Sovremenny sport; 2009. 220 p.
3. Gakman A. Paradigm of life quality at elderly age: theoretical substantiation. Aktualni problem fizykhovannia ta metodyky sportyvnoho trenuvannia. Iss. 2. Vinnytsia: TOV «Tvary», 2020. 17-8.
4. Gakman A. Theoretico-methodical bases of health related recreational motor activity of the elderly. Visnyk Skhidnoievropeyskoho universytetu im. Lesi Ukrainky. 2019;34:56-6.

5. Declaration on Aging. UN. Resolution adopted by the General Assembly on 16 October 1992. https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/pdf/r47-5.pdf

6. Dutchak M. Motor activity: terminology and classification. Issues of activating recreational and health-related activity of the population: materialy X Vseukr. nauk.-praktychnoi konferentsii (12–13 May 2016). Lviv, 2016. 351-353.

7. Krimer BO. Social integration of the elderly in Ukraine as a component of “active aging” policy. Socio-labor relations: theory and practice. 2014;2:445-450.

8. Pavlova I. Health-related and recreational technologies and human life quality: treatise. Lviv: LSPUC; 2016. 356 p.

9. UN Principles for Older Persons. Adopted by General Assembly resolution 46/91 of 16 December 1991 on the Internet. Cited 2020 Jul. 14]. Available at: https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/oldprinc.shtml

10. Topol OV. Theoretical analysis of old age studying: sociological approach [Internet]. [Cited 2020 Oct. 7]. Available at: http://www.zgia.zp.ua/gazeta/VISNIK_34_15.pdf

11. Active Aging. A Police [Internet]. [updated 2019; cited 2019 May 27]. Available from: <http://www.alter-migration.ch/data/5/WHOactiveageing.pdf/2010/11>

12. AGE Manifesto 2019 [Internet]. [updated 2018; cited 2019 October 5]. Available

from: <https://towardsanagefriendlyep.com/age-manifesto/>

13. Ageing and Life Course. [Internet]. [updated 2019; cited 2019 October 13]. Available from: http://www.who.int/ageing/active_ageing/en/

14. 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.

15. 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.

16. Jafari A, Aminisani N, Shamshirgaran SM, Rastgoo L, Gilani N. Predictors of mobility limitation in older adults: A structural equation modeling analysis. Baltic Journal of Health and Physical Activity. 2020;12(1):20-31. DOI: 10.29359/BJHPA.12.1.03.

17. United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. World Population Ageing 2019: Highlights (ST/ESA/SER.A/430). <https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/>

18. Who Regional Office for Europe [Internet]. [updated 2020; cited 2019 Nov 15]. Available from: <http://www.euro.who.int/en/home>

19. World Health Organisation (WHO): What is active ageing? [Internet]. [updated 2020; cited 2019 June 8]. Available from: http://www.who.int/ageing/active_ageing/en/index.html

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Андрєєва Олена Валеріївна <https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>, olena.andreeva@gmail.com

Національний університет фізичного виховання і спорту України
03150, Київ, вул. Фізкультури, 1

Гакман Анна Вікторівна <https://orcid.org/0000-0002-7485-0062>, an.hakman@chnu.edu.ua

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Andrieieva Olena <https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>, olena.andreeva@gmail.com

National University of Ukraine on Physical Education and Sport
03150, Kyiv, Fizkul'tury str., 1

Hakman Anna <https://orcid.org/0000-0002-7485-0062>, an.hakman@chnu.edu.ua

Iurii Fedkovych Chernivtsi National University

Надійшла 20.01.2021