

очевидной потребностью в специалистах, имеющих специальную профессиональную подготовку в области оздоровления различных слоев населения, организации досуга, управления и обслуживания физкультурно-спортивных сооружений, а также создание адекватной системы государственного управления кадровым обеспечением сферы физической культуры и спорта в Украине для непрерывного профессионального развития персонала.

Ключевые слова: подготовка, магистр, физическая культура и спорт, система, перспективы.

Oleksandr Azhyppo, Halyna Putyatina. Modern Trends and Prospects for the Development of Training Masters of Physical Culture and Sports. Topicality. Problematic issues of improving the system of training, retraining and advanced training of specialists in the field of physical culture and sports through training at the second (master's) level of higher education is a reaction to social demand, which is provoked by a change in the role of a creative person in the modern world, in the system «person – person», the vision of the ideal of a person's education and new requirements for the quality of human capital in accordance with cultural, spiritual, socio-economic, innovative, technological and organizational transformations. **Research Methodology.** The target setting of scientific intelligence was chosen: the analysis of organizational and scientific approaches to the professional training of masters of physical culture and sports in the context of modern requests of the state, society and physical culture and sports functionaries. A set of interrelated methods was selected: system, object and subject analysis, organizational analysis, synthesis, comparison, generalization. **Results.** The article describes the current tendency and substantiates the prospects for the development of the training of masters of physical culture and sports. **Conclusions.** Modern socio-economic conditions of society require flexibility, mobility and effectiveness of incentives from higher educational institutions in the preparation of competent masters of physical culture and sports. The main criterion is the quality of personnel training. The main guideline for training specialists is the requests of external stakeholders. The need for specialists with special professional training in the field of health improvement of various segments of the population, organization of leisure, management and maintenance of physical culture and sports facilities, as well as the creation of an adequate system of state management of staffing in the sphere of physical culture and sports in Ukraine for continuous professional development of staff is becoming more and more obvious.

Key words: preparation, master, physical culture and sports, system, perspectives.

УДК 796.011-053.9

Олександр Томенко

Обґрунтування програми оздоровчо-рекреаційної діяльності в похилому віці

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка (м. Суми)

Постановка наукової проблеми та її значення. За даними державних органів статистики, уперше за останні десятиліття відбулося значне зниження кількості жителів нашої країни. Крім того, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я населення у світі характеризується постарінням, у результаті чого до 2030 р. виникне ситуація, коли на двох пенсіонерів буде одна особа працездатного віку [1, 5, 8, 10, 12 та ін.], що негативно впливає на економіку країн, у тому числі й в Україні.

У науковій літературі з фізичної культури представлено широкий спектр розробок із використання засобів і методів підтримки рухової активності людей похилого віку [3, 7, 13, 16 та ін.]. Очевидно, що для ефективної їх реалізації потрібно враховувати стан здоров'я, рівень функціональних характеристик фізичної підготовленості.

Результати вивчення літературних джерел дали змогу виявити суперечності між необхідністю підвищення якості життя осіб похилого віку за допомогою збереження й підвищення рівня їхнього здоров'я, з одного боку, і недостатньою розробленістю програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності з урахуванням стану здоров'я, функціональних можливостей та фізичного розвитку організму – з іншого, що дало підставу сформулювати проблему дослідження, яка полягає в необхідності розробки науково обґрунтованої програми оздоровчо-рекреаційної діяльності осіб похилого віку.

Мета дослідження – наукове обґрунтування програми оздоровчо-рекреаційної діяльності для осіб похилого віку, що передбачає врахування стану їхнього здоров'я, функціональних характеристик і фізичної підготовленості.

Задля досягнення сформульованої мети й виконання зазначених завдань дослідження використано такі **методи:** педагогічні, аналіз та узагальнення наукової літератури, нормативно-правових

актів, соціологічні, вкопювання з медичних карт; математичної статистики. У дослідженні брали участь 86 осіб похилого віку.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Проведений аналіз свідчить, що за останні десятиліття середня тривалість майбутнього життя (СТМЖ) у нашій країні зростає після значного падіння в 90-ті роки. У 2019 р. СТМЖ серед жінок становила 79,5 року, серед чоловіків – 66,9, для обох статей – 73,2.

Для розробки науково обґрунтованої комплексної програми оздоровчо-рекреаційної діяльності для осіб похилого віку передбачено врахування їхнього стану здоров'я, функціональних характеристик і фізичної підготовленості; потрібне вивчення соціально-гігієнічних, економічних, мотиваційних та інших характеристик осіб, щодо яких, власне, і спрямовані розроблені заходи.

У зв'язку з цим нами проведено анкетування за спеціально розробленою анкетой серед 86 осіб похилого віку, які є непрацюючими пенсіонерами й виявили бажання долучитися до педагогічного експерименту.

Аналіз вікового складу виявив зворотну залежність кількості респондентів від віку. Ця залежність, найімовірніше, пов'язана з низькою активністю та скороченням населення в міру збільшення віку.

Під час вивчення самооцінки здоров'я осіб похилого віку встановлено, що 15,6 % респондентів вважають свій стан здоров'я дуже поганим, близько половини – поганим (48,3 %), 21,6 % – задовільним, лише 6,4 % – добрим, вагалися з відповіддю – 8,1% опитаних.

Перші чотири рангових місця займають причини, які в загальній кількості становлять 68,5 %: це відсутність мотивації; не дозволяє здоров'я; відсутність у безпосередній близькості фітнес-центрів, висока вартість послуг фітнес-центрів.

Більшість людей похилого віку (71,8 %) погоджуються та скоріше погоджуються з тим, що оздоровчо-рекреаційна рухова діяльність не змінить їхнього здоров'я в кращу сторону, відверто не згодні з цим – 24,6 %, при порівняно невеликій частці тих, кому важко відповісти (3,7 %). Із цього очевидно, що, як уже зазначалося, обережне ставлення людей похилого віку до занять будь-якими видами рухової активності пов'язано безпосередньо з невірою в їх ефективність.

Підкреслимо, що, серед опитаних не заперечується сам ідеал здорового способу життя. Так, 55 % осіб підтримують і швидше підтримують цей ідеал, проте, 42 % не надто схильні до такої підтримки, тобто ідеал здорового способу життя не дуже популярний серед цієї вікової категорії. Значна чисельність опитаних відчуває себе ніяково, займаючись фізичними вправами на людях, у колективі.

Результати аналізу дали змогу встановити поширеність хронічних захворювань серед 86 осіб похилого віку, а також за допомогою кластеризації розділити досліджувану вибірку на чотири вікові групи, котрі мають найбільші відмінності за рівнем захворюваності, при цьому першу вікову групу становили пенсіонери у віці 56–62 роки в кількості 42 осіб, другу – люди 63–68 років (22 особи), третю – віком 69–72 роки в кількості 16 осіб, четверту – досліджувані 73–75 років (6 осіб). Розподіл на вікові групи залежно від захворюваності має практичне значення для розробки програм оздоровчо-рекреаційної діяльності для осіб похилого віку для кожної вікової групи окремо.

Процес розробки комплексної програми оздоровчо-рекреаційної діяльності для осіб похилого віку ґрунтувався на методологічних рекомендаціях для цієї статеві-вікової групи та встановлених у рамках цього дослідження вікових групах, що передбачає врахування стану їхнього здоров'я. Відтак у комплексній програмі занять використовувалися різні поєднання засобів провідних видів оздоровчої рухової активності, основна мета яких полягала у зміцненні фізичного здоров'я, психологічного самопочуття, створення позитивної основи для плідної розумової та фізичної праці, рухова реабілітація, особливістю якої є безпосередня залежність їхніх засобів і методів від локалізації, глибини пошкоджень, характеру порушень та патогенетичних особливостей захворювань (або наслідків травм), а також від етапів лікування й рекомендацій лікаря, профілактично-оздоровчі заняття, основною метою чого є зміцнення здоров'я осіб шляхом збільшення опірності їхнього організму до несприятливих факторів навколишнього природного та соціального середовища.

Визначення оптимальних фізичних навантажень і вибір рухових режимів під час розробки програми оздоровчо-рекреаційної діяльності для осіб похилого віку пов'язана з такими обставинами:

– результати соціологічного опитування та подальша обробка результатів за допомогою факторного аналізу дали змогу встановити чотири основні чинники, що характеризують усі досліджувані параметри, до яких належать «мотивація», «достаток», «здоров'я» й «соціалізація»;

– досить великим віковим інтервалом, очевидно, що фізичний стан осіб у віці 56 років може істотно відрізнятись від фізичного стану людей у віці 75 років. За період від 56 до 75 років інволю-

ційні процеси в організмі можуть набути значних масштабів у різних органах і системах, у зв'язку з чим нами проведено класифікацію досліджуваного контингенту осіб на вікові групи залежно від рівня їхнього здоров'я.

Під час розробки програми оздоровчо-рекреаційної діяльності для осіб похилого віку передбачали врахування стану їхнього здоров'я, функціональних характеристик і фізичної підготовленості, тому нами використовувалися такі рекомендовані в літературі [4] види рухових режимів, які рекомендуються для цього віку:

- 1) щадний;
- 2) оздоровчо-відновлювальний;
- 3) загальної фізичної підготовки й оздоровлення;
- 4) тренувальний;
- 5) підтримувальний, тренуваність і довголіття.

Тривалість педагогічного експерименту – дев'ять місяців. У цьому макроциклі виділявся період адаптації, період удосконалення й підтримувальний. Кожен із періодів був спрямований на досягнення своїх, властивих тільки цьому етапу завдань. Періодичність занять в оздоровчому центрі становила три заняття на тиждень по 60–70 хвилин кожне.

До завдань першого періоду адаптації входило, по-перше, прискорення обмінних процесів і поступове пристосування організму людей похилого віку до фізичного навантаження, зміцнення м'язово-зв'язкового апарату, по-друге – навчання техніки виконання вправ, по-третє – розвиток рухової активності та формування рухових навичок і вмінь, а також зміна способу життя.

У період удосконалення передбачалося збільшення навантаження темпу виконання вправ, розширення рухової активності, удосконалення фізичного стану осіб похилого віку, розвиток сили, координації, гнучкості та рівноваги, зміцнення та розвиток м'язів, зв'язок прискорення метаболізму, розвиток витривалості й адаптації організму до силових навантажень.

Основним завданням підтримувального періоду стало підтримання досягнутого рівня та вдосконалення функціональних характеристик і фізичної підготовленості осіб похилого віку на високому рівні, збереження, зміцнення здоров'я та попередження захворювань.

Висновки та перспективи дослідження. Отже, результати проведеного аналізу дали змогу встановити поширеність хронічних захворювань серед респондентів, а також за допомогою кластеризації виокремити в досліджуваній вибірці чотири вікові групи, що мають найбільші відмінності за рівнем захворюваності. Розподіл на вікові групи залежно від захворюваності має практичне значення для розробки програм оздоровчо-рекреаційної діяльності для кожної вікової групи окремо. На підставі отриманих даних розроблено програму оздоровчо-рекреаційної діяльності для осіб похилого віку, що передбачає врахування стану їхнього здоров'я, функціональні характеристики та фізичну підготовленість, особливість якої полягає в тому, що для кожної вікової групи жінок, урахувавши рівень їхнього здоров'я, функціональні характеристики та фізичну підготовленість, розробили відповідні види вправ і визначили їх рівень. Перспективи досліджень із цього напрямку будуть спрямовані на пошук нових підходів для залучення осіб похилого віку до систематичних занять оздоровчо-рекреаційною діяльністю.

Джерела та література

1. Гакман А. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура.* 2017. № 25–26. С. 42–48.
2. Гакман А. Структура захворюваності людей похилого віку у демографічному контексті. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2019. № 5(73). С. 88–91. DOI: 10.15391/snsv.2019-5.015.
3. Гакман А. Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт.* 2019. № 34. С. 56–60.
4. Гакман А. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційно-оздоровчої діяльності осіб похилого віку. *Сучасні тенденції у розвитку науки та освіти: зб. матеріалів IV Всеукр. наук.-практ. конф. молодих вчених (22 берез. 2018 р.). Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2018. С. 10–13.*
5. Дудіцька С. Вплив рухової активності на здоров'я осіб похилого віку. *Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців з фізичної культури, спорту і фізичної терапії та ерготерапії: матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф.; 2018, 6 листоп.; Чернівці. Чернівці, 2018. С. 241–3.*
6. Дудіцька С. П., О. В. Андрєєва, А. В. Гакман. Технологія організації рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку в умовах санаторно-курортних закладів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2019. № 4. С. 63–7. DOI: 10.32652/tmfvs.2019.4.63-67.

7. Дудіцька С. П., Гакман А. В., Медвідь А. М. 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)*: зб. наук. праць. 2020. № 6(126). С. 40–4. DOI: 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.6 (126).10
8. Павлова Ю., Вовканич Л., Виноградський Б. Рухова активність людей похилого віку. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2010. № 1. С. 62–74.
9. Томенко О., Горюк П., Слобожанінов А. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля осіб похилого віку. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. № 17. С. 80–4. DOI: 10.32626/2309-8082.2020-17.80-84.
10. Фединак Н. В. Антиейджингова програма для чоловіків та жінок 50–60 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 2. С. 125–130.
11. Andrieieva O. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons/Andrieieva O., Hakman A., Kashuba V., Vasylenko M., Patsaliuk K., Koshura A., et al. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. № 4. P. 1308–1314. DOI: 10.7752/jpes.2019.s4190
12. Balatska L. Peculiarities of motor activity of the elderly. Motor activity of different social groups: Collective monograph/Balatska L., Liasota T., Nakonechnyi I., Hakman A., Bezverkhnia H., Kljus O. et al. Riga, Latvia: «Baltija Publishing», 2020. P. 71–87.
13. Federici A., Palanca R. Home-fitness: physical exercise and elderly's quality of life. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. № 5. P. 1852–5.
14. Hakman A. Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity/Hakman A., Andrieieva O., Kashuba V., Omelchenko T., Carp I., Danylchenko V. et al. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. № 6. P. 2159–2166. DOI: 10.7752/jpes.2019.s6324.
15. Howley E. T., Franks B. D. Health fitness instructor's handbook. *Human Kinetics*. 2003. 584 p.
16. Monteiro A. M., Silva P., Forte P., Carvalho J. 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*. 2019. № 14(2). P. 386–398. Doi: 10.14198/jhse.2019.142.11.
17. Ruiz-Montero P. J., Castillo-Rodríguez A. Body composition, physical fitness and exercise activities of elderly. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. № 16(3). P. 860–5.

Reference

1. Hakman, A. (2017). Problemy orhanizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti u strukturі dozvillia liudei pokhyloho viku. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii: Fizychna kultura*, 25–26, 42–6.
2. Hakman, A. (2018). Struktura zakhvoriuvanosti liudei pokhyloho viku u demografichnomu konteksti. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, 2019; 5(73), 88–91. DOI:10.15391/snsv.2019-5.015.
3. Hakman, A. (2019). Teoretyko-metodolohichni zasady ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoї aktyvnosti osib pokhyloho viku. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Serii: Fizychnе vykhovannia i sport*, 34, 56–6
4. Hakman, A. V. (2018). Teoretyko-metodolohichni zasady rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti osib pokhyloho viku. *Suchasni tendentsii u rozvytku nauky ta osvity: zbirnyk materialiv IV Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii molodykh vchenykh*. 22 bereznia 2018 r. Kamianets-Podilskyi: TOV «Drukarnia Ruta», 10–13.
5. Duditska, S. (2018). Vplyv rukhovoї aktyvnosti na zdorovia osib pokhyloho viku. Innovatsiini pidkhody do formuvannia profesiinykh kompetentnostei fakhivtsiv z fizychnoi kultury, sportu i fizychnoi terapii ta erhoterapii. *Materialy Vseukr. nauk.-prakt. internet-konf.; 2018 lystop 6; Chernivtsi. Chernivtsi*, 241–3.
6. Duditska, S. P., Andrieieva, O. V., Hakman, A. V. (2018). Tekhnolohiia orhanizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti zhinok pokhyloho viku v umovakh sanatorno-kurortnykh zakladiv. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 4, 63–7. DOI: 10.32652/tmfvs.2019.4.63-67.
7. Duditska, S. P., Hakman, A. V., Medvid, A. M. (2020). Suchasni metodolohichni ta orhanizatsiini zasady ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoї aktyvnosti u pokhylomu vitsi. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*: zb. naukovykh prats, 6(126), 40–4. DOI: 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.6(126).10
8. Pavlova, Yu., Vovkanych, L., Vynohradskyi, B. (2010). Rukhova aktyvnist liudei pokhyloho viku. *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport*, 1, 62–74.
9. Toменко, О., Horiuk, P., Slobozhaninov, A. (2020). Osoblyvosti rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti u strukturі dozvillia osib pokhyloho viku. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Fizychnе vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*, 17, 80–4. DOI: 10.32626/2309-8082.2020-17.80-84.
10. Fedyniak, N. V. (2014). Antyeidzhynhova prohrama dlia cholovikiv ta zhinok 50–60 rokiv. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, 2, 125–130.
11. Andrieieva, O., Hakman, A., Kashuba, V., Vasylenko, M., Patsaliuk, K., Koshura, A., et al. (2019). Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*, 4, 1308–1314. DOI: 10.7752/jpes.2019.s4190

12. Balatska, L., Liasota, T., Nakonechnyi, I., Hakman, A., Bezverkhnia, H., Kljus, O., et al. (2020). Peculiarities of motor activity of the elderly. *Motor activity of different social groups: Collective monograph*. Riga, Latvia: «Baltija Publishing», 71–87.
13. Federici, A., Palanca, R. (2019). Home-fitness: physical exercise and elderly's quality of life. *Journal of Physical Education and Sport*, (5), 1852–5.
14. Hakman, A., Andrieieva, O., Kashuba, V., Omelchenko, T., Carp, I., Danylchenko, V., et al. (2019). Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 6, 2159–2166. DOI: 10.7752/jpes.2019.s6324.
15. Howley, E. T., Franks, B. D. (2003). Health fitness instructor's handbook. IL: *Human Kinetics*, 584 p.
16. 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), 386–398. Doi: 10.14198/jhse.2019.142.11.
17. Ruiz-Montero, P. J., Castillo-Rodríguez, A. (2016). Body composition, physical fitness and exercise activities of elderly. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), 860–5.

Анотації

Мета дослідження – наукове обґрунтування програми оздоровчо-рекреаційної діяльності для осіб похилого віку, яка передбачає врахування стану їхнього здоров'я, функціональних характеристик і фізичної підготовленості. Із метою досягнення сформульованої мети й виконання зазначених завдань дослідження використано такі **методи**: педагогічні, аналіз й узагальнення наукової літератури, нормативно-правових актів, соціологічні, вивчення з медичних карт; математичної статистики. У дослідженні брали участь 86 осіб похилого віку.

Результати. У результаті дослідження визначено рівень самооцінки здоров'я осіб похилого віку, який указував що 15,6 % респондентів вважають свій стан здоров'я дуже поганим. Виявлено, що основна причина (68,5 % відповідей), яка стає на заваді занять фізичними вправами, – це відсутність мотивації. Люди похилого віку не заперечують ідеал здорового способу життя, однак рідко його наслідують. Під час розробки програми оздоровчо-рекреаційної діяльності, ми розділили досліджувані на чотири вікові групи, що мають найбільші відмінності за рівнем захворюваності. **Висновки.** Результати проведеного аналізу дали змогу встановити поширеність хронічних захворювань серед респондентів, а також за допомогою кластеризації розділити досліджувану вибірку на чотири вікові групи, що мають найбільші відмінності за рівнем захворюваності. Розподіл на вікові групи залежно від захворюваності має практичне значення для розробки програм оздоровчо-рекреаційної діяльності для кожної вікової групи окремо. На підставі отриманих даних розроблена програма оздоровчо-рекреаційної діяльності для осіб похилого віку, яка передбачає врахування стану їхнього здоров'я, функціональні характеристики та фізичну підготовленість, особливість якої полягає в тому, що для кожної вікової групи жінок, виходячи з рівня їхнього здоров'я, функціональних характеристик і фізичної підготовленості розроблено відповідні види вправ і їх рівень.

Ключові слова: похилий вік, оздоровчо-рекреаційна рухова активність, програма.

Александр Томенко. Обоснование программы оздоровительно-рекреационной деятельности в пожилом возрасте. Цель нашего исследования – научное обоснование программы оздоровительно-рекреационной деятельности для пожилых людей, которая предполагает учет состояния их здоровья, функциональных характеристик и физической подготовленности. Для достижения сформулированной цели и решения указанных задач исследования использованы следующие **методы**: педагогические, анализ и обобщение научной литературы, нормативно-правовых актов, социологические, выкопировки из медицинских карт; математической статистики. В исследовании приняло участие 86 пожилых людей. **Результаты.** В результате исследования определен уровень самооценки здоровья пожилых людей, который указывал что 15,6 % респондентов считают свое здоровье очень плохим. Основной причиной (68,5 % ответов), которая препятствует занятию физическими упражнениями, является отсутствие мотивации. Пожилые люди не отрицают идеал здорового образа жизни, однако редко его подражают. При разработке программы оздоровительно-рекреационной деятельностью мы разделили испытуемых на четыре возрастные группы, имеющие наибольшие различия по уровню заболеваемости. **Выводы.** Результаты проведенного анализа позволили установить распространенность хронических заболеваний среди респондентов, а также при помощи кластеризации разделить исследуемую выборку на четыре возрастные группы, имеющие наибольшие различия по уровню заболеваемости. Деление на возрастные группы в зависимости от заболеваемости имеет практическое значение для разработки программ оздоровительно-рекреационной деятельности для каждой возрастной группы отдельно. На основании полученных данных разработана программа оздоровительно-рекреационной деятельности для пожилых людей, которая предполагает учет состояния их здоровья, функциональные характеристики и физическую подготовленность, особенность которой в том, что для каждой возрастной группы женщин, исходя из уровня их здоровья, функциональных характеристик и физической подготовленности, разработаны соответствующие виды упражнений и их уровень.

Ключевые слова: преклонный возраст, оздоровительно-рекреационная двигательная активность, программа.

Oleksandr Tomenko. Substantiation of the Program of Wellness and Recreational Activities in the Elderly Age.

*The objective of our research was to scientifically substantiate the program of wellness and recreational activities for the elderly, which takes into consideration their health, functional characteristics and physical preparation. In order to achieve the stated goal and solve these research problems, the following methods were used: pedagogical, analysis and generalization of scientific literature, regulations, sociological, copying from medical records; mathematical statistics. The study involved 86 elderly people. Research findings: as the result of the study, we determined the level of self-esteem of the health of the elderly, which indicated that 15,6 % of respondents consider their health to be very poor. It was found out that the main reason (68,5 % of answers) that hinders physical activity is the lack of motivation. The elderly do not deny the ideal of a healthy lifestyle, but rarely follow it. In developing the program of wellness and recreational activities, we divided the elderly under study into four age groups with the greatest discrepancies in morbidity rate. **Conclusions.** The findings of the analysis allowed to establish the prevalence of chronic diseases among respondents, as well as by clustering to divide the study sample into four age groups with the greatest discrepancies in the morbidity rate. The division into age groups depending on the morbidity is of practical importance for the development of programs of wellness and recreational activities for each age group separately. Based on the data obtained, a program of wellness and recreational activities for the elderly has been developed, which takes into consideration their health, functional characteristics and physical preparation, the peculiarity of which is that for each age group of women, based on their level of health, functional characteristics and physical preparation, appropriate types of exercises and their level have been developed.*

Key words: elderly age, wellness and recreational physical activity, program.