

Особливості організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок похилого віку

Галина Путятіна

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Мета: охарактеризувати сучасні підходи та методи організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок похилого віку.

Матеріал і методи: у даному дослідженні застосовувався методологічний підхід, згідно з яким організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок похилого віку розглядалася під кутом зору взаємодії систем різного порядку. Для досягнення поставленої мети використовувався комплекс взаємодоповнюючих методів: аналіз літературних джерел, документів та ресурсів мережі Інтернет; аналіз передового зарубіжного та вітчизняного досвіду, метод системного аналізу, метод порівняння та зіставлення, організаційний аналіз.

Результати: з'ясовано, що у складі населення України чисельна перевага жінок над чоловіками спостерігається з 38 років і з віком збільшується. У віковій групі 65 років і старші чисельність жінок майже у 2 рази перевищує чисельність чоловіків. Обґрунтовано доцільність впровадження експериментального підходу до підвищення рівня оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок похилого віку засобами оздоровчої фізичної культури.

Висновки: у результаті аналізу сучасного стану розвитку вітчизняної системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності визначено чинники, які посилюють роль оздоровчої рухової активності, зокрема жінок похилого віку: необхідність інформування громадян про переваги здорового способу життя, регулярних фізичних навантажень; необхідність впровадження ефективних механізмів профілактики хронічних неінфекційних захворювань, що стали основною причиною передчасної смертності людей; посилення негативного впливу на здоров'я людини внаслідок зменшення обсягу та інтенсивності рухової активності; низький рівень залучення осіб до спеціально організованої рухової активності (особливо жінок похилого віку), що суперечить загальним тенденціям розвитку цивілізації.

Ключові слова: здоров'я, оздоровчо-рекреаційна рухова активність, жінки, похилий вік, організація.

Вступ

Нині кількість людей похилого віку у світі становить понад 600 мільйонів. За прогнозом експертів через п'ятдесят років їх буде понад 2 мільярди. На даний час Україна входить до 30 найстаріших країн світу за часткою осіб віком від 60 років: у 2013 році така частка становила 21,4% від загальної чисельності населення; у 2015 році – 21,8%; у 2019 році – 23,9%. Згідно з національним демографічним прогнозом на період до 2025 року частка осіб віком понад 60 років становитиме 25% загальної кількості населення, у 2030 році – понад 26%; у 2061 р. – 31,2%. Демографічне навантаження у 2019 році на населення у віці 16-59 років (на 1000 осіб) складає 399 осіб у віці понад 60 років [5].

Невідворотність демографічного старіння вимагає адекватної реакції суспільства на зміни соціально-демографічних умов життєдіяльності населення та наслідки прискороженого старіння. Соціально-економічні наслідки демографічного старіння пов'язані, насамперед, зі скороченням чисельності осіб працездатного віку, збільшенням демографічного та економічного навантаження на осіб працездатного віку, збільшенням попиту на соціальні та медичні послуги серед громадян похилого віку.

Проблема, на вирішення якої має бути спрямована державна політика, характеризується низькими показниками стану здоров'я та рівня доступності якісної медичної допомоги; рівня медичного обслуговування та профілактики захворюваності протягом усього життя людини; рівня поінформованості щодо здорового способу життя у похилому віці, шляхів досягнення здорового та активного довголіття, а також можливостей отримання геріатричної допомоги; недостатній розвиток відповідної інфраструктури [7, 9, 11].

У подоланні суперечності між високим рівнем розвитку людського капіталу й недостатнім рівнем розвитку соціального капіталу полягає ключовий механізм зміни всієї парадигми соціально-економічного розвитку України. Одним із пріоритетних завдань внутрішньої політики в Україні на найближчі роки визначено збереження і розвиток національного людського капіталу держави як головного фактора економічного росту, суттєву роль у збереженні якого відіграє система оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення [8].

Мета дослідження – охарактеризувати сучасні підходи та методи організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок похилого віку.

Матеріал і методи дослідження

У даному дослідженні застосовувався методологічний підхід, згідно з яким організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок похилого віку розглядалася під кутом зору взаємодії систем різного порядку. Для досягнення поставленої мети використовувався комплекс взаємодоповнюючих методів: аналіз літературних джерел, документів та ресурсів мережі Інтернет; аналіз передового зарубіжного та вітчизняного досвіду, метод системного аналізу, метод порівняння та зіставлення, організаційний аналіз.

Результати дослідження

Найістотношою рисою довготривалих змін у віковому складі населення є його старіння як об'єктивний результат еволюції демографічних процесів. Вікова структура населення, яка мала обриси піраміди із трьома чітко геометрично означеними групами (0-28, 29-59 та 60 і старше) зараз має тенденцію до зміни вигляду, пов'язану із збільшенням частки осіб у віці 60 років і старше, ніж дітей і молоді. Це може призвести до створення досі невідомих структурних характеристик життєвого та трудового потенціалу держави.

Численні дослідження вітчизняних і зарубіжних учених свідчать, що процес старіння організму може бути істотно сповільнений за допомогою систематичних занять фізичними вправами, які стимулюють діяльність ендокринної системи, покращують обмін речовин, попереджують розвиток дегенеративних змін в органах і тканинах, підвищують витривалість нервової системи й можливості пристосування людини до умов навколишнього середовища. Зрештою, раціональна рухова активність сприяє збереженню здоров'я, підвищенню працездатності та життєвої активності [4, 13, 14, 15, 16]

Старіння, на жаль, супроводжується негативними змінами в стані здоров'я, що знижують рухову активність і здатність людини до самообслуговування. За останні 50 років процес старіння нації у світовому масштабі розвивається із великою швидкістю і будь-яке ігнорування цього процесу може позначитися негативними наслідками для тієї чи іншої держави.

Чисельність постійного населення в Україні на початок 2020 року складає 41732,8 тис. громадян. Структура постійного населення за статтю: жінки - 53,6 %, чоловіки 46,4 %. Середня очікувана тривалість життя при народженні: жінки - 76,98 років, чоловіки - 66,92 роки. У скла-

ді населення України чисельна перевага жінок над чоловіками спостерігається з 38 років і з віком збільшується. У віковій групі 65 років і старші чисельність жінок майже у 2 рази перевищує чисельність чоловіків. Значна різниця між показниками за статтю спричинена тим, що у вікових групах 20-60 років смертність жінок утричі менша, ніж смертність чоловіків. Серед причин смерті як жінок, так і чоловіків, на першому та другому місці – хвороби системи кровообігу та новоутворення, на третьому у жінок – хвороби органів травлення, у чоловіків – зовнішні причини (табл. 1).

Відтак старіння населення є найсерйознішим викликом фінансово-економічній системі, передусім сфері публічних фінансів та ринку праці.

Однак, слід розуміти, що люди похилого віку не тягар для суспільства, вони можуть бути і передумовою поліпшення стандартів життя в країні, потужним чинником гуманізації соціуму. Критичні масштаби й темпи втрати людського капіталу є інтегральними ризиками для України, які ідентифіковано у контексті глобальних ризиків. Це має орієнтувати реальний сектор національної економіки на модернізацію інноваційності та ефективного використання креативного потенціалу людини. Таким чином, формується нова людиноцентристська модель розвитку економіки, у якій ефективна реалізація людського й соціального капіталу є одним із механізмів переходу до моделі збалансованого розвитку України.

Підтримуючи проголошені резолюцією Генеральної Асамблеї Організації Об'єднаних Націй від 25 вересня 2015 року № 70/1 глобальні цілі сталого розвитку до 2030 року та результати їх адаптації з урахуванням специфіки розвитку України, викладені у Національній доповіді «Цілі сталого розвитку: Україна», визначено пріоритети державної політики, а саме забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для всіх у будь-якому віці.

У сучасній науково-методичній літературі достатньо ґрунтовно представлена проблематика оздоровчо-рекреаційної рухової активності, зокрема: сформовано діалектичний підхід до структурно-функціонального менеджменту в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення [1]; накопичено достатні теоретичні та емпіричні знання про стратегії та рекомендації по здоровому способу життя та руховій активності [10].

Разом з тим аналіз літературних даних свідчить про недостатню кількість досліджень, які б висвітлювали особливості використання комплексу заходів оздоровчої спрямованості для жінок похилого віку.

Таблиця 1
Чисельність літнього населення в Україні за статтю та віковими групами (на 01.01.2020 р.), тис. осіб

Вікові групи	Жінки	Чоловіки
60–64	1644569	1187126
65–69	1459202	926765
70–74	1072110	589588
75–79	849699	375317
80–84	1358264	515554
Всього осіб віком понад 60 років	6383844	3594350

Джерело: дані Держстату України та розрахунки за ними.

Автори Андреева О. В., Гакман А. В., Дудіцька С. П., Медвідь А. М. констатують, що 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. При цьому авторами обґрунтовуються перевагами залучення осіб похилого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах санаторно-курортного комплексу перспективою для розробки та впровадження різноманітних технологій чи програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності у оздоровчих комплексах, які ефективно будуть наповнювати дозвіллений час осіб похилого віку [2, 4].

Футорним С. запропоновано розробки спеціального змісту рекреаційно-оздоровчих занять для жінок похилого віку в групах здоров'я, що поєднує традиційні засоби фізичної культури з елементами східних оздоровчих систем, що враховує мотиваційні запити і психофізичні можливості жінок похилого віку, а також дозволяє підібрати адекватні засоби фізичної культури та рухової активності і їх раціональне поєднання, підвищити ефективність рекреаційно-оздоровчих занять і забезпечити оптимізацію рівня психофізичного стану жінок похилого віку [12].

Реалізація державної політики в сфері фізичної культури і спорту спрямована на забезпечення рівних прав і можливостей до занять фізичною культурою і спортом усіх категорій населення України, стимулювання створення спортивної інфраструктури, удосконалення державної політики у сфері фізичної культури і спорту, а також сприяння популяризації та поширенню здорового способу життя, організації змістовного дозвілля. Однак, очевидними є недосконалість системи взаємовідносин між державою та іншими суб'єктами сфери, що перешкоджає популяризації фізичної культури і спорту; недостатня кількість інформаційно-соціальних кампаній, спрямованих на популяризацію здорового способу життя, мотиваційних презентацій масового спорту. Розвиток фізичної культури і спорту та організація дозвілля населення є одним з основних завдань демографічного росту України, як основи демографічного розвитку нації, вирішенню якого, на жаль, приділяється недостатньо уваги.

Проблема здорового способу життя складна, оскільки має багато взаємозумовлених складових. Механізм її вирішення має передбачати комплекс соціально-економічних, правових, екологічних, санітарно-гігієнічних, пропагандистських, просвітницьких, виховних, організаційних та інших методів. В Україні на даний час реалізується ряд проектів, які спрямовані на вирішення цієї проблеми, а саме міжнародний проект ЄМШСЗ (Школи сприяння здоров'ю, 2003). В Україні почали впроваджуватися «Клініки, дружні до молоді» за сприяння ЮНІСЕФ з 1998 року, цільовою аудиторією цих структур є діти та молодь.

У суспільстві, яке старіє, має розширюватися весь спектр можливостей літніх осіб, у тому числі можливостей з працевлаштування та професійного розвитку, які достатньо вдало реалізуються через систему освіти протягом життя. В Україні з 2009 року в окремих регіонах (Київ, Львів, Чернівці) функціонують Університети третього віку для пенсіонерів, у яких через навчання

створюються умови для профілактики депресій у людей похилого віку. Згідно з дослідженням Всесвітньої організації охорони здоров'я Україна займає перше місце в світі по розповсюдженню депресії, особливо серед людей пенсійного віку [17]. Участь в навчальному процесі допомагає людині крокувати в ногу з часом, тренувати пам'ять, розвивати інтелект.

Результати дослідження аналітичної платформи у сфері фітнесу Fitnessconnect свідчать про те, що понад 81% цінового сегмента ринку фітнес-послуг потрапляє в діапазон середньорічних цін від 3 000 до 15 000 грн. Найбільш активно частиною клієнтів фітнес-клубів є молоді люди у віці 31-35 років, які досягли стабільного доходу і усвідомили необхідність вести здоровий спосіб життя [16]. Аналіз світових та вітчизняних фітнес-трендів дозволяє стверджувати, що фітнес-програми для людей похилого віку, які займають четверте місце у світовому рейтингу, взагалі практично відсутні на ринку фітнес-послуг України [3].

Таким чином, контингент жінок похилого віку (60-74 роки), на жаль, залишається поза увагою фахівців охорони здоров'я, освіти та сфери фітнесу та рекреації. Зокрема питання розробки та впровадження науково-обґрунтованих комплексних спеціальних програм самостійних занять з урахуванням їх фізичного стану залишається невирішеним.

Діяльність з формування здорового способу життя, гігієнічного виховання та оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок похилого віку пропонується здійснювати шляхом реалізації проекту «Школа активного дозвілля». Мета якого полягає у створенні умов для оцінки стану здоров'я жінок похилого віку, особливо з врахуванням певних його якісних аспектів (збереження життєвої активності, відсутність серйозних функціональних обмежень тощо), що наразі стикається з низкою організаційно-методичних та інформаційних проблем і обмежень. Функціональне призначення таких організаційних структур має базуватися на семи ключових ознак здорової нації: висока тривалість життя; активний спосіб життя; культура здорового харчування; психологічне здоров'я; екологічність; активний туризм; соціальна взаємодія. Реалізація цього проекту передбачає розробку механізму заохочення до здорового способу життя усіх вікових груп як передумови активного старіння та дозвілля та, зокрема, сприяння фізичній активності літніх осіб (через обмін досвідом та методами передової практики у цій сфері, запровадження цільових програм на рівні місцевих громад, розробку рекомендацій щодо сприяння фізичній активності в усіх типах установ охорони здоров'я, інформаційно-просвітницькі кампанії у ЗМІ); пристосування системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності до потреб літнього населення (підготовка фахівців у цій сфері, поліпшення стану відповідної інфраструктури; підвищення «оздоровчої грамотності» літніх осіб, їхніх родичів та добровільних помічників); попередження нещасних випадків серед осіб похилого віку (підвищення обізнаності населення про чинники нещасних випадків і про ефективні профілактичні заходи; запровадження програм фізичних вправ, фізіотерапії та тренувань; розширення доступу до профілактичних заходів груп літніх людей високого ризику); розробку комплексу показників і механізму моніторингу щодо рівня залученості осіб похилого віку до занять фізичною

культурою і спортом; впровадження рекомендацій щодо призначення лікарями, зокрема сімейними, рухової активності як дієвого засобу зниження ризику неінфекційних захворювань, первинної профілактики хронічних неінфекційних захворювань та фізичної реабілітації; запровадження та стимулювання продуктивного старіння – продовження перебування на ринку праці – через узгодження інтересів стейкхолдерів із використанням такого інструменту діалогу як «Бюлетень продуктивного старіння», який розроблений Кірнос І.О.

Це має бути науково обґрунтованою системою принципів, соціально-економічних і політичних механізмів збалансованого розвитку людини та суспільства в Україні. Особливої уваги у реалізації цього підходу заслуговує створення середовища, сприятливого для громадян похилого віку.

Запровадження відповідального ставлення суспільства до проблем людей похилого віку забезпечить продовження трудової діяльності людей похилого віку, сприяння їх волонтерській діяльності; формування політики навчання впродовж життя з метою залучення громадян похилого віку до участі в освітніх процесах, розширення можливостей оволодіння новими професійними та загальноосвітніми навичками, зокрема у сферах сучасних комунікацій, комп'ютерної та інформаційної грамотності; збереження здоров'я та забезпечення добробуту громадян похилого віку.

Висновки / Дискусія

Збереження і зміцнення фізичного здоров'я жінок похилого віку є одним із найбільш важливих завдань сфери фізичної культури і спорту в контексті реалізації основних положень Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація». Турбота до осіб похилого віку не повинна бути зосереджена тільки на захворюваннях. Вона передбачає

забезпечення їх загального благополуччя, яке будується на взаємозв'язку фізичних, психічних, духовних, соціальних, економічних і екологічних чинників.

Аналіз сучасного стану розвитку вітчизняної системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності свідчить про те, що посилення ролі оздоровчої рухової активності, зумовлено такими чинниками: необхідність інформування громадян про переваги здорового способу життя, регулярних фізичних навантажень; необхідність впровадження ефективних механізмів профілактики хронічних неінфекційних захворювань, що стали основною причиною передчасної смертності людей; посилення негативного впливу на здоров'я людини внаслідок зменшення обсягу та інтенсивності рухової активності; низький рівень залучення осіб до спеціально організованої рухової активності (особливо жінок похилого віку), що суперечить загальним тенденціям розвитку цивілізації.

Ми погоджуємось з думкою інших авторів, зокрема з О.В. Андреевою, А.В. Гакман, С.П. Дудіцької, А.М. Медвідь (2019), І.О. Кірносом (2018), С. Футорним (2019) та іншими, що основними шляхами реалізації запропонованого підходу є популяризація здорового способу життя на особистому, громадському та державному рівнях; доступність фітнесу та активного способу життя людям похилого віку; залучення інвестицій в галузь.

Дискусійними залишаються питаннями доцільності та перспективності використання різних оздоровчо-рекреаційних технологій, які використовуються для жінок різного віку та їх ефективності, враховуючи ряд методологічних положень: змістовне опрацювання існуючого досвіду, результатом чого може бути вдосконалення процесу організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у експериментальному підтвердженні ефективності запропонованого підходу до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок похилого віку.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній конфлікт інтересів, який може сприйматись таким, що може завдати шкоди неупередженості статті.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список посилань

1. Ажиппо, О., Путятіна, Г. (2017), «Діалектичний підхід до структурно-функціонального менеджменту в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення», Слобожанський науково-спортивний вісник, № 6 (62), С. 7-10.
2. Андреева, О. В., Гакман, А. В., Дудіцька, С. П., Медвідь, А. М. (2019), «Особливості рухової активності жінок похилого віку у режимі дня санаторно-курортного комплексу», Спортивна медицина і фізична реабілітація, № 2, С. 46 – 50.
3. Воробйова, А. (2019), «Світові та національні фітнес-тренди», Спортивна наука та здоров'я людини, № 1(1), С. 10-17.
4. Гакман, А. В. (2018), «Роль рухової активності та процесів старіння для осіб похилого віку», Молодий вчений, № 3.3 (55.3), С. 34-38.
5. Державна служба статистики України (2020): офіційний сайт, Київ. URL: www.ukrstat.gov.ua (дата звернення: 02.10.2020).
6. Кірнос, І. О. (2018), «Продуктивне старіння: діалог як інструмент узгодження інтересів стейкхолдерів», Вісник ОНУ імені І.І. Мечникова, Т. 23, Випуск 3 (68), С. 134 – 140.
7. Населення України. Імперативи демографічного старіння (2014). Київ: ВД «АДЕФУкрaina», 288 с.
8. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» від 4 листопада 2020 р. № 1089. Київ. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text> (дата звернення: 12.09.2020).

9. Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про схвалення Стратегії державної політики з питань здорового та активного довіголіття населення на період до 2022 року» від 11 січня 2018 р. № 10-р. Київ. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/10-2018-%D1%80#Text> (дата звернення 10.09.2020).

10. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности (2013): сб. материалов ВОЗ / сост. Е. В. Имас, М.В. Дутчак, С. В. Трачук. К.: НУФВСУ, Олимпийская литература, 528 с.

11. Указ Президента України «Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року»: за станом від 30 вересня 2019 року. Київ. № 722/2019. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019#Text>(дата звернення: 12.09.2020).

12. Фурорний, С. (2019), «Вплив занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності на функціональний стан жінок похилого віку в оздоровчих групах», Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура, Випуск 34, С. 26-32.

13. Andreeva, O., Hakman, A., Balatska, L. (2016), «Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity», Trends and perspectives in physical culture and sports: The VI-th Edition international scientific conference, Suceava, 26-27th of May 2016. Suceava: University Ștefancel Mare, pp. 41-46.

14. Andriieva, O., Hakman, A., Kashuba, V., Vasilenko, M., Patsaliuk, K., Koshura, A. et al. (2019), «Effects of physical activity on aging processes in elderly persons», Journal of Physical Education and Sport, no. 4, pp.308-314.

15. Chulhwan, Choi, Chul-Ho, Bum (2019), «Physical leisure activity and work for quality of life in the elderly», Journal of Physical Education and Sport, no. 2, pp. 1230-35.

16. Fitnessconnect (2020) офіційний сайт, Київ. URL: <https://research.fitnessconnect.com.ua> (дата звернення: 11.09.2020)

17. WHO Regional Office for Europe (2020), Coronavirus disease (COVID-19) pandemic: Visit COVID-19 site for news, technical guidance and protection advice, Copenhagen, available at: <http://www.euro.who.int/en/home> (accessed 8 October 2020).

Стаття надійшла до редакції: 05.10.2020 р.

Опубліковано: 26.10.2020 р.

Аннотация. Галина Путятіна. Особенности организации оздоровительно-рекреационной двигательной активности женщин пожилого возраста. Цель: охарактеризовать современные подходы и методы организации оздоровительно-рекреационной двигательной активности пожилых женщин. Материал и методы: в данном исследовании применялся методологический подход, согласно которому организация оздоровительно-рекреационной двигательной активности пожилых женщин рассматривалась с точки зрения взаимодействия систем разного порядка. Для достижения поставленной цели использовался комплекс взаимодополняющих методов: анализ литературных источников, документов и ресурсов сети Интернет; анализ передового зарубежного и отечественного опыта, метод системного анализа, метод сравнения и сопоставления, организационный анализ. Результаты: установлено, что в составе населения Украины численное преимущество женщин над мужчинами наблюдается с 38 лет и с возрастом увеличивается. В возрастной группе 65 лет и старше численность женщин почти в 2 раза превышает численность мужчин. Обоснована целесообразность внедрения экспериментального подхода к повышению уровня оздоровительно-рекреационной двигательной активности пожилых женщин средствами оздоровительной физической культуры. Выводы: в результате анализа современного состояния развития отечественной системы оздоровительно-рекреационной двигательной активности определены факторы, которые усиливают роль оздоровительной двигательной активности, в частности пожилых женщин: необходимость информирования граждан о преимуществах здорового образа жизни, регулярных физических нагрузок; необходимость внедрения эффективных механизмов профилактики хронических неинфекционных заболеваний, которые стали основной причиной преждевременной смертности людей; усиление негативного влияния на здоровье человека из-за уменьшения объема и интенсивности двигательной активности; низкий уровень привлечения лиц к специально организованной двигательной активности (особенно пожилых женщин), что противоречит общим тенденциям развития цивилизации.

Ключевые слова: здоровье, оздоровительно-рекреационная двигательная активность, женщины, пожилой возраст, организация.

Abstract. Galina Putiatina. Features of the organization of health-improving and recreational motor activity of older women. Purpose: to characterize modern approaches and methods of organizing health-improving and recreational motor activity of older women. Material and methods: in this study, a methodological approach was used, according to which the organization of health-improving and recreational motor activity of older women was considered from the point of view of the interaction of different order systems. To achieve this goal, a set of complementary methods was used: analysis of literary sources, documents and Internet resources; analysis of advanced foreign and domestic experience, system analysis method, comparison and contrast method, organizational analysis. Results: it was found that in the composition of the Ukrainian population, the numerical advantage of women over men is observed from the age of 38 and increases with age. In the age group 65 years and older, the number of women is almost 2 times higher than the number of men. The expediency of introducing an experimental approach to increasing the level of health-improving and recreational motor activity of older women by means of health-improving physical culture has been substantiated. Conclusions: as a result of the analysis of the current state of development of the domestic system of health-improving and recreational motor activity, factors have been identified that enhance the role of health-improving motor activity, in particular for older women: the need to inform citizens about the benefits of a healthy lifestyle, regular physical activity; the need to introduce effective mechanisms for the prevention of chronic non-communicable diseases, which have become the main cause of premature mortality; increased negative impact on human health due to a decrease in the volume and intensity of physical activity; a low level of attraction of persons to specially organized physical activity (especially older women), which contradicts the general trends in the development of civilization.

Keywords: health, health-improving and recreational physical activity, women, old age, organization.

References

1. Azhyppo, O., Putiatina, G. (2017), «Dialectical approach to structural and functional management in the system of health and recreation activities of the population», *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, no. 6 (62), pp. 7-10. (in Ukr.).
2. Andriieva, O. V., Hakman, A. V., Duditska, S. P., Medvid, A. M. (2019), «The peculiarities of the activity of women of the sick in the regime of the day of the sanatorium complex», *Sportyvna medytsyna i fizychna rehabilitatsiia*, no. 2, pp. 46 – 50. (in Ukr.).
3. Vorobiova, A. (2019), «World and national fitness trends», *Sportyvna nauka ta zdorovia liudyny*, № 1(1), pp. 10-17. (in Ukr.).
4. Hakman, A. V. (2018), «The role of rocket activity and old age processes for people who are abducted», *Molodyi vchenyi*, no. 3.3 (55.3), pp. 34-38. (in Ukr.).
5. Derzhavna sluzhba statystyky Ukrainy (2020): ofitsiinyi sait, Kyiv, available at: www.ukrstat.gov.ua (accessed 2 October 2020). (in Ukr.).
6. Kirnos, I. O. (2018), «Productive old: dialogue as a tool for the use of interest in stakeholders», *Visnyk ONU imeni I.I. Mechnykova*, T. 23, Vypusk 3 (68), pp. 134 – 140. (in Ukr.).
7. Naselennia Ukrainy. Imperatyvy demografichnoho starinnia [Population of Ukraine. Imperatives of demographical antiquity] (2014). Kyiv: VD «ADEFUkraine», 288 p. (in Ukr.).
8. Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy «Pro zatverdzhennia Stratehii rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2028 roku» vid 4 lystopada 2020 r. № 1089. Kyiv, available at: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text> (accessed 12 September 2020). (in Ukr.).
9. Rozporiadzhennia Kabinetu Ministriv Ukrainy «Pro skhvalennia Stratehii derzhavnoi polityky z pytan zdorovoho ta aktyvnoho dovolittia naseleennia na period do 2022 roku» vid 11 sichnia 2018 r. № 10-r. Kyiv, available at: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/10-2018-%D1%80#Text> (accessed 10 September 2020). (in Ukr.).
10. Strategii i rekomendatsii po zdorovomu obrazu zhizni i dvigatelnoy aktivnosti (2013): sb. materialov VOZ / sost. E. V. Imas, M.V. Dutchak, S. V. Trachuk. K.: NUFVSVU, Olimpiyskaya literatura, 528 p. (in Russ.).
11. Ukaz Prezydenta Ukrainy «Pro Tsili staloho rozvytku Ukrainy na period do 2030 roku»: za stanom vid 30 veresnia 2019 roku. Kyiv. № 722/2019, available at: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019#Text> (accessed 12 September 2020). (in Ukr.).
12. Futorny, S. (2019), «Injection to take health and recreational activities to the functional camp of women of the sick in health groups», *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriya: Fizychna kultura*, Vypusk 34, pp. 26-32. (in Ukr.).
13. Andreeva, O., Hakman, A., Balatska, L. (2016), «Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity», *Trends and perspectives in physical culture and sports: The VI-th Edition international scientific conference*, Suceava, 26-27th of May 2016. Suceava: University Ștefanel Mare, pp. 41-46. (in Eng.).
14. Andriieva, 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*, no. 4, pp.308-314. (in Eng.).
15. Chulhwan, Choi, Chul-Ho, Bum (2019), «Physical leisure activity and work for quality of life in the elderly», *Journal of Physical Education and Sport*, no. 2, pp. 1230-35. (in Eng.).
16. Fitnessconnect (2020) ofitsiinyi sait, Kyiv, available at: <https://research.fitnessconnect.com.ua> (accessed 11 September 2020) (in Ukr.).
17. WHO Regional Office for Europe (2020), Coronavirus disease (COVID-19) pandemic: Visit COVID-19 site for news, technical guidance and protection advice, Copenhagen, available at: <http://www.euro.who.int/en/home> (accessed 8 October 2020). (in Eng.).

Received: 05.10.2020.

Published: 26.10.2020.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Путятіна Галина Миколаївна: к.фіз.вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

Путятіна Галина Николаевна: к.физ.восп., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Galina Putiatina: PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-9932-8326

E-mail: putiatina.g@khdafk.com