

ГАКМАН Анна

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту,
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0002-7485-0062>

an.hakman@chnu.edu.ua

БАЙДЮК Микола

аспірант кафедри спорту та фітнесу,
асистент кафедри теорії та методики фізичної культури,
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0002-7219-7653>

m.baidiuk@chnu.edu.ua

ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В КОНТЕКСТІ ПОНЯТЬ ЗДОРОВОГО ТА АКТИВНОГО СТАРІННЯ ТА ЇХ ВАЖЛИВІСТЬ ДЛЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

У статті досліджено значення активного та здорового старіння для внутрішньо-переміщених осіб (ВПО) похилого віку, які стикаються з подвійними викликами – віковими змінами та наслідками вимушеного переселення. Акцент зроблено на ролі оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ОРПА) у підтримці фізичного, психічного та соціального благополуччя цієї вразливої категорії населення. Визначено, що ОРПА сприяє покращенню загального фізичного стану, зниженню ризику хронічних захворювань, покращенню когнітивних функцій, підвищенню рівня соціальної взаємодії та адаптації до нових умов життя.

Стаття аналізує сучасні концепції активного та здорового старіння, визначені ВООЗ, Європейською Комісією та вітчизняними науковцями. Розглянуто ключові аспекти підтримки якості життя ВПО через доступ до медичних та реабілітаційних послуг, соціальну інтеграцію, сприятливі житлові умови та участь у державних і місцевих ініціативах.

Регулярна рухова активність має численні переваги для осіб похилого віку, включаючи покращення фізичного здоров'я, підвищення мобільності, зниження ризику хронічних захворювань та поліпшення психологічного стану. Для внутрішньо переміщених осіб похилого віку ці переваги набувають особливого значення, оскільки допомагають подолати стрес, пов'язаний з переселенням, та сприяють соціальній інтеграції в нових громадах.

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність включає різноманітні форми фізичних вправ, адаптованих до можливостей та потреб людей похилого віку. Це можуть бути помірні аеробні навантаження, вправи на гнучкість та рівновагу, а також групові заняття, які сприяють соціалізації.

Таким чином, розвиток оздоровчо-рекреаційної рухової активності є важливим інструментом підтримки ВПО похилого віку, оскільки вона позитивно впливає не лише на фізичне здоров'я, але й сприяє соціальній взаємодії, психологічному комфорту та загальному добробуту. Це дозволяє пом'якшити наслідки вимушеного переселення та забезпечити гідні умови для активного та здорового старіння.

Ключові слова: активне старіння, здорове старіння, похилий вік, внутрішньо-переміщені особи, оздоровчо-рекреаційна рухова активність.

[http://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).32](http://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).32)

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Глобальний демографічний зсув у бік старіння населення створює як можливості, так і виклики для суспільств у всьому світі, особливо щодо систем охорони здоров'я та соціального забезпечення [4]. Зі збільшенням частки людей похилого віку зростає необхідність розуміння та вирішення унікальних потреб цієї демографічної групи, особливо щодо їхнього здоров'я та добробуту [11]. Враховуючи війну, яка триває вже третій

рік у нашій державі дане питання загострюється, особливо для найбільш незахищеної версти населення, а саме для внутрішньо-переміщених осіб.

Активне старіння – це можливість реалізувати потенціал фізичного, психічного та соціального благополуччя у похилому віці з активним використанням оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ОРПА) для продовження тривалості та якості активного довголіття [3]. ОРПА - відіграє ключову роль у забезпеченні здорового старіння, особливо для внутрішньо переміщених осіб похилого віку. Ця група населення стикається з

унікальними викликами, пов'язаними не лише з віковими змінами, але й з адаптацією до нових умов життя після переміщення.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Питаннями активного та здорового старіння опікується безліч організацій таких як Організація Об'єднаних Націй (ООН), Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), Європейська комісія (ЕК), Міжнародна рада активного старіння (МРАС) та інші [10; 11; 12; 13; 14; 15; 20; 21; 22]. Вітчизняні науковці, які присвячували свої праці даним питанням [3; 4; 5; 7; 9; 16] характеризують теоретичний базис активного старіння в Україні та оздоровчо-рекреаційну рухову активність осіб похилого віку, їх гендерні особливості, вивчають особливості та перспективи активного довголіття та закордонний досвід концепції активного старіння як основи соціальної політики республіки Польща [19]. Закордонні автори N. Fernández Salido, A. Gallego Valadés, C. Serra Castells, J. Garcés Ferrer пропагують сприяння активному старінню через соціальні проєкти [20]. Т. Paniagua-Granados, V. Fernández-Fernández, M. Á. Molina-Martínez характеризують психологічне благополуччя та його вплив на активне старіння людей похилого віку [18].

3. ВИДІЛЕНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ, ЯКІ НЕ БУЛИ ВИРШЕНІ РАНІШЕ

Регулярна рухова активність має численні переваги для осіб похилого віку, включаючи покращення фізичного здоров'я, підвищення мобільності, зниження ризику хронічних захворювань та поліпшення психологічного стану. Для внутрішньо переміщених осіб похилого віку ці переваги набувають особливого значення, оскільки допомагають подолати стрес, пов'язаний з переселенням, та сприяють соціальній інтеграції в нових громадах.

Характеристика оздоровчо-рекреаційної рухової активності для цієї групи включає різноманітні форми фізичних вправ, адаптованих до їхніх можливостей та потреб. Це можуть бути помірні аеробні навантаження, вправи на гнучкість та рівновагу, а також групові заняття, які сприяють соціалізації.

У цьому контексті внутрішньо переміщені особи похилого віку є особливо вразливою підгрупою, яка часто стикається зі складними проблемами, пов'язаними з переміщенням, втратою мереж соціальної підтримки, економічною незахищеністю та порушенням доступу до медичних послуг. Ці проблеми можуть суттєво вплинути на їх фізичне та психічне здоров'я, прискорюючи процес старіння та збільшуючи ризик хронічних захворювань та інвалідності. Активне старіння є однією зі стратегій управління зростанням старості населення та його ускладненнями, і визначається як процес оптимізації можливостей для здоров'я, участі та безпеки для підвищення якості життя людей у міру старіння [14].

Дослідження цієї теми є актуальним з огляду на зростаючу кількість внутрішньо переміщених осіб у Україні та світі та необхідність забезпечення їх якісного життя у похилому віці. Розуміння специфіки оздоровчо-рекреаційної рухової активності для цієї групи дозволить розробити ефективні стратегії підтримки їхнього фізичного та психологічного здоров'я, сприяючи активному та здоровому старінню.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета статті полягає в теоретичному аналізі визначень понять «здорове старіння» (healthy ageing) та «активне старіння» (active ageing) та яку роль відіграє оздоровчо-рекреаційна рухова активність для внутрішньо-переміщених осіб похилого віку у даних визначеннях.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

За визначенням ВООЗ активне старіння (active ageing) – це процес оптимізації можливостей для здоров'я, участі та безпеки з метою підвищення якості життя в міру старіння людей. Активне старіння актуальне як для груп, так і для окремих осіб, що дозволяє людям реалізувати свій потенціал фізичного, соціального та психічного благополуччя протягом усього життя. Він заохочує участь у житті суспільства на основі особистих потреб, бажань і здібностей, одночасно забезпечуючи належний захист, безпеку та турботу, коли це необхідно.

Термін «активне» охоплює постійну участь у соціальній, економічній, культурній, духовній та громадській діяльності, окрім просто фізичної активності чи робочої діяльності. Навіть ті, хто вийшов на пенсію або має справу з хворобою чи інвалідністю, можуть продовжувати активно сприяти розвитку своїх сімей, громад і націй. Мета активного старіння полягає в тому, щоб збільшити очікувану тривалість продуктивного життя та якість життя для всіх із віком, у тому числі для осіб із обмеженими можливостями чи тих хто потребує догляду.

Поняття «Здоров'я» охоплює фізичне, психічне та соціальне благополуччя, як визначено ВООЗ. Тому в рамках активного старіння політика та програми, які зміцнюють психічне здоров'я та соціальні зв'язки, є такими ж важливими, як і ті, що зміцнюють фізичне здоров'я [11].

Європейська Комісія визначає активне старіння як «допомогу людям якомога довше зберігати контроль над своїм життям, коли вони старіють, і, де це можливо, робити свій внесок в економіку та суспільство». У своїй рамковій угоді від березня 2017 року міжгалузеві соціальні партнери на рівні ЄС визначають цю концепцію наступним чином:

«Активне старіння – це оптимізація можливостей для працівників будь-якого віку працювати в якісних, продуктивних і здорових умовах до досягнення встановленого законом пенсійного віку на основі взаємної прихильності та мотивації роботодавців і працівників» [10].

Аналізуючи твердження Міжнародної ради активного старіння даний термін сприяє баченню всіх людей – незалежно від віку, соціально-економічного статусу чи стану здоров'я – бути повноцінно залученими до життя в усіх семи вимірах благополуччя: емоційному, екологічному, інтелектуальному/когнітивному, фізичному, професійному, соціальному та духовному [23].

На думку вітчизняних науковців О. Андрєвої та А. Гакман: «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 [4].

Що стосується здорового старіння (healthy ageing), то Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) характеризує його як – процес розвитку та підтримки функціональних здібностей, які забезпечують благополуччя в похилому віці [13; 17]. Функціональна здібність – це спроможність давати людям можливість бути і робити те, що вони цінують. Це включає здатність людини:

- задовольняти свої базові потреби;
- вчитися, розвиватися і робити вибір;
- бути мобільною; будувати і підтримувати стосунки;
- робити свій внесок у суспільство [21].

ВООЗ описує цю функціональну здатність як результат взаємодії між вродженими здібностями та характеристиками навколишнього середовища [14]. Зрозуміло, що внутрішній потенціал включає в себе розумові та фізичні здібності людини. Характеристики навколишнього середовища стосуються дому, громади та суспільства в цілому.

За визначенням Європейської комісії здорове старіння – це процес оптимізації можливостей для фізичного, соціального та психічного здоров'я, що дозволяє особам похилого віку брати активну участь у житті суспільства без дискримінації та насолоджуватися незалежним, якісним життям [12].

Сукупність корисних звичок, таких як: фізичні вправи, здорове харчування, регулярне відвідування лікаря та турбота про психічне здоров'я характеризують поняття здорового старіння, саме так описує дане твердження Національний інститут старіння [22]. Схоже визначення описує Центр контролю та профілактики захворювань США: «Здорове старіння - це процес підтримки хорошого фізичного, психічного та соціального здоров'я і благополуччя в міру того, як ми старіємо» [15].

Провівши глибокий аналіз сукупності визначень активного та здорового старіння, можна виділити спільні та відмінні риси даних понять.

До спільних рис ми відносимо:

- оптимізацію можливостей – обидва процеси спрямовані на підтримку та розвиток фізичного, психічного та соціального благополуччя людей похилого віку;

– збереження незалежності – як активне, так і здорове старіння сприяють самостійності та автономії в повсякденному житті;

– соціальну інтеграцію – обидва підходи підкреслюють важливість соціальних зв'язків і участі в житті громади;

– рухову активність – активний спосіб життя є ключовим елементом обох концепцій;

– загальний підхід до здоров'я – охоплюють фізичне, психічне та соціальне благополуччя;

– доступність для всіх – підходи передбачають врахування потреб людей з обмеженими можливостями та тих, хто потребує догляду.

Таблиця 1

Відмінні риси між визначеннями активного та здорового старіння

Характеристика	Активне старіння	Здорове старіння
Основний фокус	Участь у житті суспільства, праці, культурі, громадській діяльності	Збереження та розвиток функціональних здібностей
Головна мета	Оптимізація можливостей для участі, самореалізації та безпеки	Підтримка фізичного та психічного здоров'я, зниження ризику хвороб
Роль суспільства	Забезпечення умов для активного включення людей похилого віку у соціально-економічне життя	Створення сприятливого середовища для підтримки здоров'я та незалежності
Рухова активність	Включає не лише спорт, а й професійну, соціальну та громадську активність	Важливий елемент здорового способу життя, але без прив'язки до соціальної участі
Вимірювання ефективності	Рівень залучення людей похилого віку до суспільного життя	Показники здоров'я, тривалість незалежного життя, відсутність хронічних захворювань
Підхід до праці	Акцент на можливості продовження кар'єри та працевлаштування	Орієнтація на збереження здоров'я для кращої якості життя

Для внутрішньо-переміщених осіб (ВПО) похилого віку концепції активного та здорового старіння мають особливе значення, адже вони стикаються з подвійним викликом – не лише віковими змінами, але й наслідками вимушеного переселення. Щоб знизити вплив цих негативних чинників необхідно впроваджувати ряд заходів:

- доступ до медичних послуг та програм оздоровчої рухової активності та фізичної реабілітації;

- підтримка соціальної інтеграції через створення спільнот, груп підтримки, залучення до волонтерства та освітніх програм;

- забезпечення належних житлових умов і сприятливого середовища для підтримки незалежного життя.

- розвиток державних і місцевих ініціатив, спрямованих на інтеграцію даної категорії осіб у суспільство.

Таким чином, активне та здорове старіння ВПО похилого віку потребує комплексного підходу, що враховує фізичні, соціальні, психологічні та економічні аспекти.

Багато вітчизняних науковців сходяться на думці, що оздоровчо-рекреаційна рухова активність відіграє важливу роль у збереженні здоров'я, підтримання основних функцій

організму на належному рівні, поліпшення працездатності. Фізичні вправи і рухова активність сприяють адаптації організму до навколишнього середовища, сприяє покращенню імунної системи [3; 5; 6; 7; 8].

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність має безліч доступних засобів у своєму активі, таких як прогулянки та невеликі пробіжки в парках та в безпечних місцях відпочинку, скандинавську ходьбу, ранкову гімнастику, фізичні вправи на свіжому повітрі та дозволяє залучати до своєї діяльності навіть найбільш незахищену категорію сьогодення - внутрішньо-переміщених осіб похилого віку. В Україні функціонує соціальний проект Президента України і Міністерства молоді та спорту України «активні парки - локації здорової України» даний проект дозволяє всім охочим долучатися до безкоштовних рекреаційних занять в парках та скверах. Основною метою є залучення людей до систематичних тренувальних сесій, спрямованих на розвиток основних рухових якостей - загальна витривалість, сила, спритність, координація, гнучкість, швидкість [1].

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність повинна насамперед спрямовуватися на стимулювання особистої

ініціативності людей похилого віку та підтримку їхнього життєвого тону. У своїй роботі А. Гакман виділяє основні функції такої активності у похилому віці [6]:

- підтримання соціальних зв'язків із широким колом людей;
- задоволення потреби у визнанні та самореалізації;
- покращення та збереження психофізичного стану;
- підтримка та активізація соціальної залученості особистості.

Виходячи з вищесказаного можна констатувати, що оздоровчо-рекреаційна рухова активність виконує не лише функцію покращення фізичного здоров'я, але й впливає на психічне й соціальне здоров'я та інші аспекти активного та здорового старіння, що в свою чергу дозволяє знизити негативні впливи, ситуації що склалася у нашій країні, на життя внутрішньо-переміщених осіб похилого віку.

6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Проаналізувавши ряд визначень активного та здорового старіння ми прийшли до висновку, що:

Активне старіння – це процес оптимізації можливостей для фізичного, психічного та соціального благополуччя людей похилого віку з метою покращення якості їхнього життя. Воно включає постійну участь у соціальній, економічній, культурній, духовній та громадській діяльності, забезпечуючи незалежність, безпеку та можливість самореалізації. Активне старіння охоплює всі сфери життя та сприяє залученню людей незалежно від їхнього стану здоров'я чи соціально-економічного статусу.

Здорове старіння – це процес підтримки та розвитку функціональних здібностей, необхідних для збереження самостійності, незалежності та високої якості життя у літньому віці. Воно включає фізичне, психічне та соціальне здоров'я, забезпечується через здоровий спосіб життя, профілактику захворювань, підтримку соціальних зв'язків та створення

сприятливого середовища для людей похилого віку.

Були визначені спільні та відмінні риси даних тверджень, і можна підсумувати, що обидві концепції взаємопов'язані: здорове старіння є основою для активного старіння, а активний спосіб життя сприяє збереженню здоров'я.

Отже, активне та здорове старіння внутрішньо-переміщених осіб (ВПО) похилого віку потребує комплексного підходу, що охоплює фізичні, соціальні, психологічні та економічні аспекти. Враховуючи подвійний виклик, з яким вони стикаються – вікові зміни та наслідки вимушеного переселення – особливо важливими є заходи, спрямовані на доступ до медичних і реабілітаційних послуг, соціальну інтеграцію, створення сприятливих житлових умов та розвиток державних і місцевих ініціатив.

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність відіграє ключову роль у підтримці здоров'я та адаптації організму до нових умов. Вона сприяє не лише фізичному благополуччю, а й зміцнює психічний стан, покращує соціальну взаємодію та якість життя загалом. Різні форми рухової активності, такі як прогулянки, скандинавська ходьба, фізичні вправи на свіжому повітрі, є доступними та ефективними засобами залучення ВПО похилого віку до активного життя.

Таким чином, розвиток оздоровчо-рекреаційної рухової активності є важливим інструментом підтримки ВПО похилого віку, оскільки вона позитивно впливає не лише на фізичне здоров'я, але й сприяє соціальній взаємодії, психологічному комфорту та загальному добробуту. Це, у свою чергу, дозволяє пом'якшити наслідки вимушеного переселення та забезпечити гідні умови для активного та здорового старіння.

Подальші дослідження у цьому напрямку сприятимуть розробці ефективних стратегій підтримки активного та здорового старіння ВПО похилого віку, що дозволить їм зберегти високий рівень фізичного, психологічного та соціального благополуччя, незважаючи на виклики, зумовлені вимушеним переселенням.

Література

1. Активні парки. Про проєкт. URL: <https://ap.sportforall.gov.ua/info/nYgAAWMV>
2. Андрєєва, О. В., Гакман, А. В., Дудіцька, С. П., Медвідь, А. М. Особливості рухової активності жінок похилого віку у режимі дня санаторно-курортного комплексу. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія, (2019). (2), 46-50.
3. Андрєєва О., Гакман А. Рухова активність та якість життя як компоненти активного старіння у похилому віці. Physical education, sport and health culture in modern society. 2021. № 2(54). С. 49–55.
4. Андрєєва О., Гакман А. Теоретичний базис активного старіння населення України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. № 1. С. 13–18.
5. Григус І. М., Хома О. В. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у профілактиці хронічних неінфекційних захворювань чоловіків похилого віку в умовах карантинних обмежень. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation). 2022. № 11. С. 163–172.
6. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у похилому віці : монографія / Анна Вікторівна Гакман. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 360 с.
7. Путятіна Г. Особливості організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок похилого віку. Слобжанський науково-спортивний вісник. 2020. Т. 5, № 79. С. 65–70.
8. Сучасні методологічні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку / А. В. Гакман та ін. Олімпійський та паралімпійський спорт. 2024. № 1. С. 43–48.
9. Хараджи М. В., Кир'ян М. Г. Психологічні особливості прояву стресу у людей похилого віку в умовах війни. Науковий вісник ужгородського національного університету. серія: психологія. 2024. № 4. С. 50–54.
10. Active ageing | european foundation for the improvement of living and working conditions. Home | European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. URL: <https://www.eurofound.europa.eu/en/european-industrial-relations-dictionary/active-ageing>
11. Active ageing A policy framework. Geneva, Switzerland : World Health Organization (WHO), 2002. 60 p. URL: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Active-Ageing-Framework.pdf>.
12. Costongs C. Healthy ageing. European Commission. URL: https://ec.europa.eu/employment_social/social_situation/docs/costongs_slides_en.pdf
13. Fallon C. K., Karlawish J. Is the WHO definition of health aging well? Frameworks for “health” after three score and ten. American journal of public health. 2019. Vol. 109, no. 8. P. 1104–1106.
14. Healthy ageing: moving forward / J. R. Beard et al. Bulletin of the world health organization. 2017. Vol. 95, no. 11. P. 730–730A.
15. Healthy aging at any age. Healthy Aging. URL: <https://www.cdc.gov/healthy-aging/about/index.html>
16. Maliarchuk N. The concept of active aging as the basis of social policy and social work with elderly people in the republic of poland. Vvichlyvist. Humanitas. 2022. No. 5. P. 41–48.
17. Michel J.-P., Sadana R. “Healthy aging” concepts and measures. Journal of the american medical directors association. 2017. Vol. 18, no. 6. P. 460–464.
18. Paniagua-Granados T., Fernández-Fernández V., Molina-Martínez M. Á. Participation as a pillar of active ageing: the role of eudaimonic psychological and health factors. Geriatrics. 2025. Vol. 10, no. 1. P. 11.
19. Pimenova O. Human aging in modern conditions: features and perspectives for active longevity. Sociological studios. 2019. No. 2(15). P. 30–34.
20. Promoting active ageing: The positive impact of older people’s participation in Urban Gardens / N. Fernández Salido et al. European journal of public health. 2024. Vol. 34, Supplement_3.
21. The World report on ageing and health: a policy framework for healthy ageing / J. R. Beard et al. The lancet. 2016. Vol. 387, no. 10033. P. 2145–2154.
22. What do we know about healthy aging?. National Institute on Aging. URL: <https://www.nia.nih.gov/health/healthy-aging/what-do-we-know-about-healthy-aging>.
23. What is active aging? - international council on active aging. International Council on Active Aging. URL: <https://www.icaa.cc/activeagingandwellness/what-is-active-aging.htm>

References

1. Aktyvni parky. Pro proyekt. URL: <https://ap.sportforall.gov.ua/info/nYgAAWMV>
2. Andreeva, O. V., Gakman, A. V., Duditska, S. P., Medvid, A. M. Peculiarities of motor activity of elderly women in the daily regimen of a sanatorium-resort complex. Sports medicine, physical therapy and occupational therapy, (2019). (2), 46-50.
3. Andryeyeva O., Hakman A. Rukhova aktyvnist' ta yakist' zhyttya yak komponenty aktyvnoho starinnya u pokhylomu vitsi. Physical education, sport and health culture in modern society. 2021. № 2(54). S. 49–55.
4. Andryeyeva O., Hakman A. Teoretychnyy bazys aktyvnoho starinnya naseleennya Ukrainy. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu. 2021. № 1. S. 13–18.
5. Hryhus I. M., Khoma O. V. Oздоровчо-рекреаційна рухова активність у профілактыtsi khronichnykh neinfektsiynykh zakhvoryuvan' cholovikiv pokhyloho viku v umovakh karantynnykh obmezhen'. Reabilitatsiyni ta fizkul'turno-rekreatsiyni aspekty rozvytku lyudyny (Rehabilitation & recreation). 2022. № 11. S. 163–172.
6. Oздоровчо-рекреаційна рухова активність у похилому віці: monohrafiya / Anna Viktorivna Hakman. Chernivtsi : Chernivets. nats. un-t im. YU. Fed'kovycha, 2021. 360 s.

7. Putyatina H. Osoblyvosti orhanizatsiyi ozdorocho-rekreatsynoyi rukhovoyi aktyvnosti zhinok pokhyloho viku. Slobozhans'kyi naukovo-sportyvnyy visnyk. 2020. T. 5, № 79. S. 65–70.
8. Suchasni metodolohichni osnovy ozdorocho-rekreatsynoyi rukhovoyi aktyvnosti osib pokhyloho viku / A. V. Hakman ta in. Olimpiys'kyi ta parolimpiys'kyi sport. 2024. № 1. S. 43–48.
9. Kharadzhy M. V., Kyr"yan M. H. Psykholohichni osoblyvosti proyavu stresu u lyudey pokhyloho viku v umovakh viyny. Naukovyy visnyk uzhhorods'koho natsional'noho universytetu. seriya: psykholohiya. 2024. № 4. S. 50–54.
10. Active ageing | european foundation for the improvement of living and working conditions. Home | European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. URL: <https://www.eurofound.europa.eu/en/european-industrial-relations-dictionary/active-ageing>
11. Active ageing A policy framework. Geneva, Switzerland : World Health Organization (WHO), 2002. 60 p. URL: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Active-Ageing-Framework.pdf>.
12. Costongs C. Healthy ageing. European Commission. URL: https://ec.europa.eu/employment_social/social_situation/docs/costongs_slides_en.pdf
13. Fallon C. K., Karlawish J. Is the WHO definition of health aging well? Frameworks for “health” after three score and ten. American journal of public health. 2019. Vol. 109, no. 8. P. 1104–1106.
14. Healthy ageing: moving forward / J. R. Beard et al. Bulletin of the world health organization. 2017. Vol. 95, no. 11. P. 730–730A.
15. Healthy aging at any age. Healthy Aging. URL: <https://www.cdc.gov/healthy-aging/about/index.html>
16. Maliarchuk N. The concept of active aging as the basis of social policy and social work with elderly people in the republic of poland. Vvichlyvist. Humanitas. 2022. No. 5. P. 41–48.
17. Michel J.-P., Sadana R. “Healthy aging” concepts and measures. Journal of the american medical directors association. 2017. Vol. 18, no. 6. P. 460–464.
18. Paniagua-Granados T., Fernández-Fernández V., Molina-Martínez M. Á. Participation as a pillar of active ageing: the role of eudaimonic psychological and health factors. Geriatrics. 2025. Vol. 10, no. 1. P. 11.
19. Pimenova O. Human aging in modern conditions: features and perspectives for active longevity. Sociological studios. 2019. No. 2(15). P. 30–34.
20. Promoting active ageing: The positive impact of older people’s participation in Urban Gardens / N. Fernández Salido et al. European journal of public health. 2024. Vol. 34, Supplement_3.
21. The World report on ageing and health: a policy framework for healthy ageing / J. R. Beard et al. The lancet. 2016. Vol. 387, no. 10033. P. 2145–2154.
22. What do we know about healthy aging?. National Institute on Aging. URL: <https://www.nia.nih.gov/health/healthy-aging/what-do-we-know-about-healthy-aging>.
23. What is active aging? - international council on active aging®. International Council on Active Aging®. URL: <https://www.icaa.cc/activeagingandwellness/what-is-active-aging.htm>

Abstract

HAKMAN Anna, BAIDIUK Mykola
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

CHARACTERISTICS OF HEALTH-RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITY IN THE CONTEXT OF THE CONCEPTS OF HEALTHY AND ACTIVE AGING AND THEIR IMPORTANCE FOR INTERNALLY DISPLACED ELDERLY

The article explores the significance of active and healthy ageing for elderly internally displaced persons (IDPs) who face dual challenges – age-related changes and the consequences of forced displacement. It emphasizes the role of health-recreational physical activity (HRPA) in maintaining this vulnerable population's physical, mental, and social well-being. HRPA improves overall physical condition, reduces the risk of chronic diseases, enhances cognitive functions, and increases social interaction and adaptation to new living conditions.

The article analyzes modern active and healthy ageing concepts defined by WHO, the European Commission, and domestic scientists. Key aspects of supporting the quality of life of IDPs through access to medical and rehabilitation services, social integration, favorable living conditions, and participation in state and local initiatives are considered.

Regular physical activity has numerous benefits for the elderly, including improved physical health, increased mobility, reduced risk of chronic diseases, and improved psychological state. For elderly IDPs, these benefits are particularly significant as they help overcome the stress associated with displacement and promote social integration into new communities.

HRPA includes various forms of physical exercises adapted to the capabilities and needs of older people. These can be moderate aerobic exercises, flexibility and balance exercises, and group activities that promote socialization.

Thus, the development of HRPA is an essential tool for supporting elderly IDPs, as it positively affects physical health and promotes social interaction, psychological comfort, and overall well-being. This helps mitigate the consequences of forced displacement and ensures dignified conditions for active and healthy ageing.

Keywords: active aging, healthy aging, elderly, internally displaced persons, health-recreational physical activity.

Стаття надійшла до редакції 24.02.2025 р.