



**РОЛЬ РЕКРЕАЦІЙНИХ ІГОР У  
ДОЗВІЛЛІ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ**

*Дудіцька Світлана, Гакман Анна*

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

**DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-090**

**Annotation**

The leading direction of the state social policy is to improve the quality of life of the population, the level of health, education, and satisfaction of social and spiritual needs; in this regard, recreational and recreational activities are of particular importance as a means of promoting health and personal development for the elderly age Recreation games are a good tool in the active leisure activities of the elderly. The hypothesis of the study is based on the assumption that the effectiveness of engaging the elderly in motor activity during leisure can be improved by recreational games. The purpose of the work is to determine the role of recreational games for the elderly. Material and method: methods of theoretical analysis of scientific and methodological literature. Results: We analyzed the structure of the leisure of the elderly and identified the main components of it, namely: creative classes, self-development, self-education, hobbies, communication, passive rest, socially useful affairs, social and manifestations, recreational activities. In a further study, our focus was on the implementation of recreational activities in the recreation of the elderly through the prism of recreational games. The advantage of recreational games against other means of motor activity is that the game is always associated with initiative, fantasy, creativity, proceeding emotionally, stimulates motor activity. These factors are very important for respondents of this age group, which in the future provide a positive impact on human health and help to delay aging processes. Huge opportunities, laid in the body of each person, can be realized in health and active longevity only under the condition of constant physical activity. During the research, games are identified that are distributed according to the nature of the pedagogical process, the nature of the organizational-functional source and the form of organization. For the elderly, the classification of games is also carried out on the basis of psychological features of gaming activity: board games, sports, adventure games and quests.

**Keywords:** recreational games, old age, leisure.

**Анотаці**

Провідним напрямком державної соціальної політики є підвищення якості життя населення, рівня здоров'я, освіти, задоволення соціальних і духовних потреб, в зв'язку з цим, рекреаційно-оздоровча діяльність набуває особливого значення як засіб зміцнення здоров'я і розвитку особистості для осіб похилого віку. Рекреаційні ігри виступають гарним засобом у структурі активного дозвілля людей похилого віку. Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що ефективність залучення людей похилого віку до рухової активності під час дозвілля можна покращити за допомогою рекреаційних ігор. Метою роботи є визначення ролі рекреаційних ігор для осіб похилого віку. Матеріал та метод: методи теоретичного аналізу науково-методичної літератури. Результати: Нами було проаналізовано структуру дозвілля людей похилого віку та виокремлено основні її складові, а саме: творчі заняття, саморозвиток, самоосвіта, хобі, спілкування, пасивний відпочинок, соціально-корисні справи, асоціальні прояви, рекреаційні заходи. У подальшому дослідженні наша увага була зосереджена на реалізація рекреаційних заходів у структурі дозвілля людей похилого віку через призму рекреаційних ігор. Перевага рекреаційних ігор перед іншими засобами рухової активності

полягає в тому, що гра завжди пов'язана з ініціативою, фантазією, творчістю, протікає емоційно, стимулює рухову активність. Саме ці фактори є досить важливими для респондентів даної вікової групи, що в подальшому забезпечують позитивний вплив на здоров'я людини та допомагають затримати процеси старіння. Величезні можливості, закладені в організмі кожної людини, можуть бути реалізовані в здоров'я і активне довголіття тільки за умови постійного фізичними навантаженнями. Під час дослідження виокремлено ігри, які розподіляються за характером педагогічного процесу, за характером організаційно-функціонального джерела та за формою організації. Для людей похилого віку класифікація ігор також здійснюється на основі психологічних особливостей ігрової діяльності: настільні ігри, спортивні, пригодницькі ігри і квести.

**Ключові слова:** рекреаційні ігри, похилий вік, дозвілля.

### Анотація

Ведущим направлением государственной социальной политики является повышение качества жизни населения, уровня здоровья, образования, удовлетворения социальных и духовных потребностей. В связи с этим рекреационно-оздоровительная деятельность приобретает особое значение как средство укрепления здоровья и развития личности для пожилых людей. Рекреационные игры выступают хорошим средством в структуре активного досуга пожилых людей. Гипотеза исследования основывается на предположении, что эффективность привлечения пожилых людей к двигательной активности во время досуга можно улучшить с помощью рекреационных игр. Целью работы является определение роли рекреационных игр для пожилых людей. Материал и метод: методы теоретического анализа научно-методической литературы. Результаты: нами была проанализирована структура досуга пожилых людей и выделены основные ее составляющие, а именно: творческие занятия, саморазвитие, самообразование, хобби, общение, пассивный отдых, социально-полезные дела, асоциальные проявления, рекреационные мероприятия. В дальнейшем исследовании наше внимание было сосредоточено на реализации рекреационных мероприятий в структуре досуга пожилых людей через призму рекреационных игр. Преимущество рекреационных игр перед другими средствами двигательной активности заключается в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. Именно эти факторы являются достаточно важными для респондентов данной возрастной группы, в дальнейшем обеспечивают положительное влияние на здоровье человека и помогают задержать процессы старения. Огромные возможности, заложенные в организме каждого человека, могут быть реализованы в здоровье и активное долголетие только при условии постоянного физическими нагрузками. В ходе исследования выделены игры, которые распределяются по характеру педагогического процесса, по характеру организационно-функционального источника и по форме организации. Для пожилых людей классификация игр также осуществляется на основе психологических особенностей игровой деятельности: настольные игры, спортивные, приключенческие игры и квесты.

**Ключевые слова:** рекреационные игры, преклонный возраст, досуг.

**Вступ.** У більшості країн світу з розвиненою економікою кількість пенсіонерів щороку зростає, що стає соціальною проблемою. Адже суспільство повинно піклуватися про людей похилого віку, забезпечити їм гідні умови життя. Згідно з науковими дослідженнями, у похилому віці самотність та обмежені соціальні контакти безпосередньо впливають на погіршення стану здоров'я людини та її самопочуття (Лисицкая Т.С., Кувшинникова, С. И., 2004, Круцевич Т., Андреева О., Благий О., 2008, Алешин В.А. Калашников А.Ф., Лукьянчикова Т.Л., 2013, Гакман, А., 2017, та ін.). Також

дослідники стверджують, що емоційна складова на рівні з фізичними чинниками впливає на якість і тривалість життя людей літнього віку (Плюхина Г.А., Тихонова Т.В., 2013, Гакман А.В., Балацька Л.В., Лясота Т.І. 2016, Пангелова Н.Е., Пангелов Б.Д., 2017, Гакман А.В., 2018.). Згідно з умовами класифікації ВООЗ, – із 60 до 74 роки – це похилий вік. Але життя кожної людини далеко не завжди вписується в умовні рамки. Хтось досягнувши 65-річчя, тільки починає відчувати радість і задоволення від життя, сповнений енергії творення, а інший вже до 30-40 років «обростає павутиною» хронічних

захворювань, втрачає смак до активного життя, що його сміливо можна віднести до категорії «літня людина». Як відомо, активний спосіб життя, спілкування і праця допомагають людині «красиво старіти», і навіть у похилому віці дивувати своїми досягненнями (Андреева О., Пацалюк К. 2008, Круцевич Т., Имас Т., 2013, Павлова Ю.О., 2016).

Зміни, які відбуваються на сьогодні для українського народу, є досить негативними, а саме: політична нестабільність, соціальна незахищеність різних верств населення, істотним зменшенням фінансової забезпеченості,

зниженням якості та тривалості життя, скороченням рухової активності, підвищенням рівня неінфекційних хронічних захворювань, втратою орієнтирів на здоровий спосіб життя, відчуженням від фізичної культури дітей, молоді та дорослих. На думку вітчизняних фахівців сфери фізична культура і спорт, основною причиною погіршення стану здоров'я населення України є недостатня фінансово-матеріальна підтримка рекреаційно-оздоровчої діяльності на рівні держави, що призводить до фізичної пасивності (Гакман А., 2017). Крім того, через недостатню увагу до організації дозвілля з боку місцевих органів влади, проведення вільного часу супроводжується деструктивними для розвитку організму формами, котрі не лише культивують застарілі шкідливі звички, а й розширюють їх (Круцевич Т., Имас Т., 2013). Отже, в Україні рекреаційно-оздоровча діяльність ще не набула широкої популярності серед людей похилого віку.

Для збільшення якості життя, рівня фізичного та психологічного здоров'я людей похилого віку необхідно збільшувати обсяг рухової активності, якісно наповнювати їхній вільний час різними цікавими і ефективними формами рекреаційної діяльності. Саме активне дозвілля сприяє швидкому післяробочому відновленню, оптимізації стану здоров'я та профілактиці психоемоційних стресів, кращій соціалізації у новій ролі – «пенсіонер» (Андреева О., Пацалюк К., 2011.).

Найбільш ефективним у цьому плані являються рекреаційні ігри, широкий спектр яких дозволяє враховувати рекомендації із дозуванням навантажень для даної вікової групи. Ігрова діяльність носить універсальний характер, яка своєю різноманітністю може слугувати для осіб із різним станом здоров'я, соціальним статусом, а найважливіше має гарний

емоційний фон, що так важливо для осіб похилого віку. У сучасній науково-практичній літературі достатньо уваги приділяється рекреаційним іграм для дітей, школярів, студентів, проте недостатньо уваги приділяється особливостям залучення до рекреаційних ігор осіб похилого віку.

**Гіпотеза дослідження** ґрунтується на припущенні, що ефективність залучення людей похилого віку до рухової активності можна покращити за допомогою рекреаційних ігор.

**Метою роботи** є визначення ролі рекреаційних ігор для осіб похилого віку.

**Матеріал і методи дослідження.** Нами були застосовані методи дослідження: теоретичний аналіз спеціальної літератури, який передбачав використання ряду наступних методів: метод реконструкції, метод аперцепіювання, аспектичний аналіз, герменевтичний аналіз, критичний аналіз, концептуальний аналіз, проблемний аналіз; метод системного аналізу; метод порівняння та зіставлення; метод структурно-функціонального аналізу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Розглядається проблема організації рекреаційно-оздоровчої діяльності, яка є потужним засобом профілактики негативних стереотипів старіння. Аналіз стереотипів старіння дозволяє говорити про існуючі адаптаційні бар'єри, про можливість формування готовності до освоєння вікових змін людей пенсійного віку та необхідності розробки адаптаційних заходів у соціально-культурній діяльності. Нами було досліджено структуру наповнення дозвілля людьми похилого віку та розкриття особливостей використання різних форм соціально-культурної діяльності (рис. 1).

Обґрунтуємо думку про те, що рекреаційно-оздоровча діяльність включає в себе різні види дозвілля, що задовольняють потреби

осіб похилого віку. Це сприяє самоактуалізації особистості, яка діє, орієнтуючись на творчість та реалізацію духовних відносин, що надає сприяння у подоланні адаптаційних бар'єрів, (на прикладі рекреаційних ігор).

Рекреаційно-оздоровча діяльність відіграє важливу роль у вирішенні соціальних проблем, сприяє підвищенню якості життя, вдосконаленню системи санаторно-курортного обслуговування, створенню умов для задоволення рекреаційних потреб населення. Основна функція рекреації для цієї вікової категорії – соціальна та оздоровча, яка вирішує проблему організації вільного часу, соціальної взаємодії між людьми і групами; підвищує освітній, культурний рівень.

Можливість відпочинку, розширення спектра соціальних контактів під час рекреаційних заходів і підвищення рівня здоров'я є одними з тих якісних параметрів, які відображають якість життя людей. Рекреаційні та оздоровчі заходи стають одним з основних чинників здорового способу життя. Проведення загальних рекреаційних та оздоровчих заходів має велике значення для збереження стану здоров'я, профілактики травматизму, попередження переходу морфофункціональних відхилень в органічні і для попередження розвитку захворювань.

Гра – специфічний вид рухової діяльності. Вона є свідомою діяльністю, спрямованою на досягнення поставленої мети. Ігри займають провідне місце як у фізичному вихованні здорової людини, так і в процесі фізичної реабілітації хворих і літніх людей, дозволяючи на високому емоційному рівні ефективно вирішувати лікувальні та виховні завдання.

Гра як засіб рекреації володіє цілим рядом якостей, серед яких найважливіше місце займає висока емоційність. Емоції в грі мають складний характер. Це і задоволення від м'язової роботи



Рис. 1. Структура наповнення дозвілля людей похилого віку

в грі, від почуття бадьорості та енергії, від можливості дружнього спілкування в колективній грі, від досягнення поставленої в грі мети. Під час гри здійснюється комплексний вплив на моторику і нервово-психічну сферу.

Перевага ігор перед строго дозованими вправами в тому, що гра завжди пов'язана з ініціативою, фантазією, творчістю, протікає емоційно, стимулює рухову активність. У грі використовуються природні рухи здебільшого в розважальній ненав'язливій формі (Андреева Е., Благий А., 2013.).

Під час гри як правило, від учасників не вимагають спеціальної підготовленості. Найважливіший результат гри – це радість і емоційний підйом. Саме завдяки цій чудовій властивості рухливі ігри, особливо з елементами змагання, більше, ніж інші форми фізичного виховання, адекватні потребам організму в русі. В іграх з елементами змагання, як і в спорті, формуються сила волі, колективізм, відповідальність за колег, спортивний дух перемоги.

Правильно організовані ігри впливають на розвиток зміцнення кістково-зв'язкового апарату, м'язової системи, на формуван-

ня правильної постави. Завдяки цьому велике значення набувають ігри, утягують у різноманітну, переважно динамічну роботу, різні великі і дрібні м'язові групи, ігри, збільшують рухливість в суглобах, що так важливо для осіб похилого віку.

Рухливі та рекреаційні ігри активізують діяльність серця і легень, підвищують їх працездатність, сприяють поліпшенню кровообігу і обміну речовин в організмі.

Ігри з активними, енергійними, багаторазово повторюваними руховими діями, але не пов'язані з тривалим односторонньою силовою напругою (особливо, статичною), сприяють вдосконаленню найважливіших систем і функцій організму. Саме тому в іграх не повинно бути надмірних м'язових напружень і тривалих затримок дихання (натужування). Важливо, щоб ігри надавали сприятливий вплив на нервову систему. Це досягається шляхом оптимальних навантажень на пам'ять і увагу, а також такою організацією ігор, яка викликає у тих, хто займається позитивні емоції (Гакман, А.В., Байдюк, М.Ю., 2016).

Ігрова терапія – це комплекс ігрових методик. Нерідко ігрова терапія розглядається як засіб для зняття внутрішньої напруги та різних негативних психічних станів людини. Будучи унікальним засобом рекреації, ця технологія може виконувати функції відпочинку, дозвілля, соціалізації, розвитку, виховання, адаптації, релаксації, рекреації й ін. При цьому життєві обставини, що травмують, приживаються в умовному, ослабленому виді.

Ігрова терапія допомагає випробувати типи поведінки, виділивши найбільш придатні для конкретної особистості у визначеній життєвій ситуації. Саме рольове поведінка відбиває психологічний стан і функціональні тенденції людини. До видів спрямованої ігрової терапії відносяться: пізнавальні і розвиваючі ігри, настільні і комп'ютерні ігри, конкурси, турніри, змагання, рухливі ігри. Будь-яка гра може бути адаптована до можливостей людей старшого віку шляхом коригування відповідного ігрового елемента (полегшення умов гри, часу проведення і т.д.).

Існує широкий спектр видів ігор, а отже і велика кількість класифікацій ігор в залежності від різноманітних характеристик ігрової діяльності, яку беруть за основу дослідники. Так, за характером ігрових дій ігри поділяються на інтелектуальні, моторні та сенсорні. Із-за фізичного здоров'я, фізіологічних процесів організму, для осіб 60-75 років бажано грати в комбіновані ігри, які б містили елементи розумової та рухової діяльності.

За характером педагогічного процесу виділяють такі групи ігор:

- 1) навчальні, тренувальні, контрольні, узагальнюючі;
- 2) пізнавальні, виховні, розвивальні;
- 3) репродуктивні, продуктивні, творчі;
- 4) комунікативні, діагностич-

ні, профорієнтаційні, психотехнічні тощо.

За характером організаційно-функціонального джерела ігри поділяються на:

1) самостійні ігри (виникають з ініціативи тих, хто грає);

2) ігри, що мають своїм джерелом історичні традиції етносу.

Аналіз педагогічної літератури свідчить, що до головних функцій рекреаційних ігор відносять: оздоровчу, соціальну, навчальну, виховну, розважальну (13).

Діапазон рекреаційних ігор надзвичайно широкий. На основі аналізу спеціальної літератури, враховуючи психологічні особливості ігрової діяльності, пропонується така класифікація ігор:

- настільні ігри, які на противагу рухливим іграм вимагають від гравця інтуїтивного, ірраціонального мислення. До цього типу належать шахи, шашки, лото, комп'ютерний покер, ігри в карти тощо;

- спортивні („Теніс”, „Футбол” тощо), які вимагають від гравця спритності, сенсомоторної координації;

- пригодницькі ігри і квести сприяють розвитку як наочно-дієвого мислення, локомоторних навичок, так і абстрактного моделювання виникаючих по ходу гри ситуацій.

Участь людини в грі формує і

закріплює в неї стійку установку на раціональне, змістовне, цілеспрямоване використання вільного часу. Для багатьох людей гра – улюблений вид діяльності і спілкування. Доцільність використання гри в роботі з людьми похилого віку обумовлена тим, що цей вид діяльності і спілкування є найбільш прийнятним для будь-якого віку, де людина може вільно виражати себе, звільнитися від напруги і розчарування повсякденним життям, випробувати себе в конкретній соціальній ролі, встановити спілкування, опанувати соціальними навичками. Люди похилого віку грають, користуючись особистісними якостями, соціальними відносинами, трудовими вміннями, інтелектом, домагаючись і суспільно значущих, і звичайно ж, особистісних творчих перемог.

**Висновки.** У рекреаційно-оздоровчому просторі людей похилого віку особливе місце посідає ігрова діяльність, яка містить значні можливості для формування особистості. Великі можливості гри визначаються головним чином тим, що вона виросла на основі практичної діяльності людей. З одного боку, гра відображає прогрес суспільства, являючи собою засіб передачі накопиченого досвіду від покоління до покоління, з іншого – надає можливість

особистості впливати на оточуюче середовище. Дивлячись на ряд досліджень рекреаційні ігри залишається недостатньо вивченою як рекреаційно-оздоровча діяльність для соціальних форм організації оздоровчої роботи з людьми похилого віку. Отже, під час дослідження нами було виокремлено роль рекреаційних ігор у структурі наповнення дозвілля людьми похилого віку. Основною перевагою рекреаційних ігор для цієї вікової групи з-поміж інших засобів є те, що вони є засобом для зняття внутрішньої напруги та різних негативних психічних станів людини. За характером педагогічного процесу для осіб похилого віку притаманні такі групи ігор: навчальні, тренувальні, пізнавальні, розвивальні, продуктивні, творчі, комунікативні, діагностичні тощо. За характером організаційно-функціонального джерела ігри поділяються на самостійні ігри та ігри, що мають своїм джерелом історичні традиції етносу. Рекреаційні ігри за формою організації ми розподілили на: настільні, спортивні, пригодницькі ігри і квести.

**Перспективи подальших досліджень** будуть спрямовані на розробку рекреаційних програм для осіб похилого віку із використанням рекреаційних ігор.

### Література

1. Абрамов Р., Болотова И. Инновативные социальные практики повседневности и потребления в контексте новой культуры заботы о себе: на примере московских фитнес-клубов. Вестник Омского университета. Серия «Социология», 2008. 1/2. С. 37-62.
2. Алешин В.А. Калашников А.Ф., Лукьянчикова Т.Л. Организационно-педагогические условия эффективности работы клуба на рынке спортивно-оздоровительных услуг. Современные проблемы науки и образования. 2013, № 1. С. 2-5.
3. Андреева Е., Благий А. Рекреационные игры в

### References:

1. Abramov R., Bolotova Y. Innovative social practices of everyday life and consumption in the context of a new culture of self-care: on the example of Moscow fitness clubs. Vestnyk Omskoho unyversyteta. Seryia «Sotsyolohyia 2008. 1/2. P.37-62..
2. Aleshyn V.A. Kalashnykov A.F., Lukianchykova T.L. Organizational-pedagogical conditions of the effectiveness of the club's activity in the market of sports and health services. Sovremennyye problemy nauky y obrazovaniya. 2013. P. №1. 2-5.
3. Andrieieva E., Blagyi A. Recreational games in the structure of recreational activity of persons of mature age. Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia 2013.

- структурі досугової діяльності осіб зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я 2013. № 2. С. 37-41.
4. Андрєєва О., Пацалюк К. Чинники, що детермінують рекреаційну активність осіб зрілого віку. Слобожанський науково-спортивний вісник: збірник наукових статей. 2008. С. 31-34.
  5. Гакман А. Фітнес-клуб як форма активізації життєвої позиції літньої людини / Гакман Анна. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал, 2017 (3), С. 25-30.
  6. Гакман А. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура 2017, С. 42-46.
  7. Гакман А.В. Роль рухової активності та процесів старіння для осіб похилого віку. Young, 2018 (3.3). С. 55
  8. Гакман А.В., Балацька Л.В., Лясота Т.І. Вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2016. С. 91-97.
  9. Гакман А.В., Байдюк М.Ю. Закордонний досвід рекреаційно-оздоровчої діяльності у рамках дозвілля з людьми похилого віку. Young, 2016. 38 (11).
  10. Круцевич Т., Имас Т. Ценностные ориентации лиц зрелого возраста в проведении досуга. Спортивний вісник Придніпров'я, 2013 (2), С. 5-11.
  11. Круцевич Т., Андрєєва О., Благій О. Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури. Спортивний вісник Придніпров'я, 2008. (1), С. 3-7.
  12. Лисицкая Т.С., Кувшинникова С.И. Социологический анализ доминирующих мотиваций занимающихся в фитнес-клубах. Теория и практика физической культуры, 2004. (2), 37-38.
  13. Павлова Ю.О. Теоретико-методичні засади забезпечення якості життя різних груп населення з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій. дис. ... доктора наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. 2016. С. 522 с.
  14. Пангелова Н.Е., Пангелов Б.Д. Организация досуговой деятельности с людьми пожилого возраста (изучение зарубежного опыта). Курорты. Сервис. Туризм, 2017, 1-2 (34-35). С. 63-66.
  15. Андрєєва О., Пацалюк К. Аспекти організації рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих об'єднань. Спортивний вісник Придніпров'я, 2011. (2), С. 151-155.
  16. Плюхина Г.А., Тихонова Т.В. Педагогические условия успешной социализации различных возрастных групп. In Сборники конференций № 2. Р. 37-41.
  4. Andrieieva O., Patsaliuk K. Чинники, що детермінують рекреаційну активність осіб зрілого віку. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk: zbirnyk naukovykh statei. 2008. P. 31-34.
  5. Hakman A. Fitness club as a form of activating the vital position of an elderly person Sportyvnyi visnyk Prydniprovia: naukovo-praktychnyi zhurnal, 2017. (3), P. 25-30.
  6. Hakman A. Problems of organization of recreational and recreational activity in the structure of leisure of the elderly Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizychna kultura, 2017. P.42-46.
  7. Hakman A. Роль рухової активності та процесів старіння для осіб похилого віку. Young, 2018. (3.3). P.55
  8. Hakman A.V., Balatska L.V., Liasota T.I. Influence of recreational and recreational activity on deceleration of organism aging. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychnе vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. 2016. P. 91-97.
  9. Hakman A.V., Baidiuk M.Yu. Foreign experience of recreation and recreation activity in the framework of leisure with the elderly. Young, 2016. 38(11).
  10. Krutsevych T., Ymas T. Value orientation of persons of mature age in the conduct of leisure. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia, 2013. (2), P. 5-11.
  11. Krutsevych T., Andrieieva O., Blahii O. Recreational employment as a formal form of dividing culture. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia, 2008. (1), P. 3-7.
  12. Lysytskaia T.S., Kuvshynnykova S.Y. Sociological analysis of the dominant motivations involved in fitness clubs. Teoryia y praktyka fizycheskoi kultury, 2004. (2), P. 37-38.
  13. Pavlova Yu.O. Theoretical and methodical ambush of the safeguarding of the life of other groups of people living in health and recreation technologies. dys. ... doktora nauk z fiz. vykh. i sportu : 24.00.02. 2016. P. 522
  14. Panhelova N.E., Panhelov B.D. The organization of leisure activities with older people (the study of foreign experience). Kurorty. Servys. Turyzm, 2017. 1-2 (34-35), P. 63-66.
  15. Andrieieva O., Patsaliuk K. Aspects of organization of recreational activities of sports and recreation associations. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia, 2011. (2), P. 151-155.
  16. Pliukhyna H.A., Tykhonova T.V. Pedagogical conditions of successful socialization of various age groups. In Conference proceedings SIC Sociosphere, 2013 (№. 11, pp. 6-10). Vedecko vydavatske centrum Sociosfera-CZ sro.
  17. Prystupa Ye. Concepts of free human time as an

- НИЦ Социосфера (No. 11, pp. 6-10). Vedecko vydavateľske centrum Sociosfera-CZ sro. 2013.
17. Приступа Є. Концепції вільного часу людини як важливої категорії рекреації. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту: наук. моногр./за ред. СС Єрмакова, 2007. (1), С. 106-112.
  18. Смирнов С.И. Анализ оценок качества услуг посетителями фитнес-центров. Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта, 2011. (12). С. 82
  19. Andreeva O., Hakman A., Balatska L. Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity. Trends and perspectives in physical culture and sports.– Suchava, 2016. P. 41-47.
  20. Andrieieva O., Galan Y., Hakman A., Holovach I. Health status and morbidity of children 11-14 years of age during school. Journal of Physical Education and Sport. 2017. Vol 17 Supplement issue 1, Art 2, 7-15. DOI:10.7752/jpes.2018.s2183
  21. Yarmak O., Blagii O., Paliichuk Y., Hakman A., Balatska L., Moroz O., Galan Y. Analysis of the factor structure of the physical condition of girls 17-19 year-old. Journal of Human Sport and Exercise, 2018 (2), 259-268.
- important category of recreation. Pedagogika, psykholohiia ta med.-biol. probl. fiz. vykhovannia i sportu: nauk. monohr./za red. SS Yermakova, . 2007. (1), P. 106-112.
18. Smyrnov S.Y. Analysis of service quality ratings by visitors to fitness centers. Uchenye zapysky unyversyteta ym. PF Leshafta, 2011. (12). P. 82
  19. Andreeva O., Hakman A., Balatska L. Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity. Trends and perspectives in physical culture and sports.– Suchava, 2016. P. 41-47.
  20. Andrieieva O., Galan Y., Hakman A., Holovach I. Health status and morbidity of children 11-14 years of age during school. Journal of Physical Education and Sport. 2017. Vol 17 Supplement issue 1, Art 2, P. 7-15. DOI:10.7752/jpes.2018.s2183
  21. Yarmak O., Blagii O., Paliichuk Y., Hakman A., Balatska L., Moroz O., Galan Y. Analysis of the factor structure of the physical condition of girls 17-19 year-old. Journal of Human Sport and Exercise, 2018. (2), P. 259-268.

#### **Дудіцька Світлана**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича  
м. Чернівці, вул. М.Коцюбинського, 2, Україна  
e-mail: an.hakman@chnu.edu.ua, тел. +38(066)9777304

#### **Гакман Анна**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича  
м. Чернівці, вул. М.Коцюбинського, 2, Україна  
e-mail: an.hakman@chnu.edu.ua, тел. +38(066)9777304