

Обзорная статья / Review Article

УДК 316.6

DOI: 10.14258/SSI(2023)2-14

## **Физическая активность пожилых граждан в условиях межпоколенческих взаимодействий: обзор зарубежных исследований**

Людмила Вячеславовна Тарасова

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, Белгород, Россия, mila\_vt@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3446-1345>

**Аннотация.** В представленной работе проведен обзор зарубежных исследований по вопросам стимулирования физической активности пожилых граждан инструментами социальных связей между представителями разных поколений с целью исследования потенциала межпоколенческих отношений в качестве стимула и мотиватора для стареющего населения заниматься физкультурой, спортом и иными формами физической активности. Актуальность данной темы обусловлена демографическими и социальными тенденциями: с одной стороны, увеличение продолжительности жизни граждан приводит к популяционному постарению, а с другой — с точки зрения целей устойчивого развития общества необходимо, чтобы стареющие граждане сохраняли физическое и психическое здоровье, были активны, физически выносливы и т.д.

Обзор проведен методом контент-анализа зарубежных научных публикаций, отражающих прикладные исследования по заданной теме. Исследование показало, что значимым условием повышения физической активности пожилых выступает социальное взаимодействие с членами семьи — представителями иных, более молодых поколений. Совместные занятия спортом, участие (посещение и наблюдение) в занятиях и соревнованиях, помощь детей и внуков своим пожилым родителям в разработке системы упражнений, а также освоении цифровых помощников (фитнес-трекеров и программ-приложений) способствуют укреплению семейных связей, стимулируют и мотивируют физическую активность. Научная ценность и практическая значимость работы заключается в аккумуляции научных знаний и их систематизации для разработки концепций и политик стимулирования активного долголетия, возможности использования зарубежного опыта в российской практике реализации программ вовлечения пожилых граждан в физическую активность с использованием межпоколенческих связей.

**Ключевые слова:** поколения, пожилые люди, физическая активность, физкультура, спорт, межпоколенческие связи

**Для цитирования:** Тарасова Л.В. Физическая активность пожилых граждан в условиях межпоколенческих взаимодействий: обзор зарубежных исследований // Society and Security Insights. 2023. Т. 6, № 2. С. 211–222. doi: 10.14258/ssi(2023)2-14.

# Physical Activity of Senior Citizens in the Context of Intergenerational Interactions: Overview of Foreign Studies

Lyudmila V. Tarasova

Belgorod law Institute, Belgorod, Russia,  
mila\_vt@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3446-1345>

**Abstract.** In the presented work, a review of foreign studies on the issues of stimulating physical activity of older citizens by means of social ties between representatives of different generations is conducted in order to study the potential of intergenerational relations as an incentive and motivator for the aging population to engage in physical education, sports and other forms of physical activity. The relevance of this topic is due to demographic and social trends: on the one hand, an increase in the life expectancy of citizens leads to population aging, and on the other — from the point of view of the goals of sustainable development of society, it is necessary that aging citizens maintain physical and mental health, be active, physically hardy, etc.

The review was conducted by the method of content analysis of foreign scientific publications reflecting applied research on a given topic. The study showed that a significant condition for increasing the physical activity of the elderly is social interaction with family members — representatives of other, younger generations. Joint sports activities, participation (attendance and observation) in classes and competitions, assistance of children and grandchildren to their elderly parents in developing a system of exercises, as well as the development of digital assistants (fitness trackers and software applications) contribute to strengthening family ties, stimulate and motivate physical activity. The scientific value and practical significance of the work lies in the accumulation of scientific knowledge and their systematization for the development of concepts and policies to stimulate active longevity, the possibility of using foreign experience in the Russian practice of implementing programs involving older citizens in physical activity using intergenerational ties.

**Keywords:** generations, elderly people, physical activity, physical education, sports, intergenerational relations

**For citation:** Tarasova, L.V. (2023). Physical Activity of Senior Citizens in the Context of Intergenerational Interactions: Overview of Foreign Studies. *Society and Security Insights*, 6(2), 211–222. (In Russ.). doi: 10.14258/ssi(2023)2-14.

## Введение

Население мира стареет. Стареющее общество как предоставляет возможности, так и формирует проблемы. Разница в решающей степени зависит от состояния здоровья пожилых граждан: если они могут прожить дополнительные годы жизни в добром здравии и в благоприятной социальной среде — это благоприятный фактор их жизнедеятельности, благополучия семьи и общества в целом. С другой стороны, если в последующие годы преобладают ухудшение физического и психического здоровья, частые посещения медицинских учреждений, изоляция от общества и угроза эйджизма, перспективы старения пессимистичны и социально неблагоприятны.

В 1948 г. Организация Объединенных Наций провозгласила: «Семья является естественной и основной ячейкой общества и имеет право на защиту со стороны общества и государства» (United Nations, 1948). На эволюцию семьи как социального института общества и трансформацию семейных отношений влияют разнообразные факторы, включая увеличение продолжительности жизни, рост числа смешанных семей и совместного проживания, неженатых пар, одиноких глав домашних хозяйств, бездетных пар и изменение взглядов на однополые браки. Несмотря на эти изменения, семьи, состоящие из «людей, связанных привязанностью, обязательствами, зависимостью или сотрудничеством» (Rothausen, 1999), остаются важнейшей социальной ячейкой во всех обществах. Как повторил Кофи Аннан в своем вступительном заявлении по случаю 10-й годовщины Международного года семьи, «сами семьи играют жизненно важную роль в нашей работе за развитие и мир» (United Nation, 2009).

#### ***Межпоколенческие связи в жизни пожилых граждан***

Солидарность между поколениями имеет решающее значение для семей и общества. Семьи — это ячейки, где усваиваются ценности, передается культура и дети осваивают навыки взаимоотношений (Mitts, 2003). Солидарность между поколениями была определена как связь между отдельными людьми в семейных сетях нескольких поколений и между разными возрастными группами в более широком сообществе (Bengtson, Oyama, 2010). Хотя отношения между поколениями в семье являются ключевыми, они также имеют основополагающее значение для благополучия более широкого сообщества и общества в целом.

Политика и программы, способствующие здоровым отношениям между поколениями, и солидарность между поколениями играют важную роль в содействии эффективной государственной политике, способствуя социальной сплоченности, национальному единству и совместной ответственности (Hatton-Yeo, 2002). Программы для разных поколений также играют ключевую роль в поддержании позитивных отношений между поколениями. Они обеспечивают платформу для развития устойчивых отношений между возрастными группами и, как было показано, укрепляют качество связей между членами семьи (Thang, Kalyani, 2012).

Прочные отношения между поколениями имеют решающее значение для сплоченных, здоровых семей и обществ. Взаимозависимость поколений обеспечивает выживание и процветание семьи, поскольку на протяжении всей жизни члены семьи вне зависимости от возраста получают и оказывают заботу, собирая, управляя и передавая семейные ресурсы. Такое соглашение между поколениями обеспечивает более высокий уровень элементарного выживания, способность людей развиваться и вносить более значительный вклад на каждом этапе жизненного цикла. Семьи и сообщества инвестируют в следующие поколения и при этом убеждены, что именно так обеспечивается развитие общества. Следующее поколение, в свою очередь, ответит взаимностью и будет лучше подготовлено к заботе о младшем и старшем поколениях, одновременно повышая благосостояние общества (Butts, 2003).

Исследования показали влияние программ для разных поколений на снижение негативного отношения к пожилым людям и на разрушение возрастных стереотипов (Powers et al., 2013). Взаимодействие между поколениями может улучшить настроение, повлиять на самооценку и удовлетворенность жизнью пожилых людей. Простые исследования также выявили преимущества взаимодействия между поколениями в укреплении семейных уз (Bengtson, 2001) и их потенциальное влияние на уменьшение одиночества в промышленно развитых обществах (Vanderbeck, 2007).

Семейные взаимодействия между поколениями также способствуют обмену информацией о здоровье между пожилыми и молодыми людьми (Sandbulte et al., 2019). Кроме того, такие семейные взаимодействия могут способствовать повышению цифровой грамотности и способствовать освоению пожилыми людьми новых технологий (D'Haeseleer et al., 2019). Пожилые считают молодых людей более осведомленными, чем другие люди их поколения, и предпочитают обращаться за помощью к так называемым молодым взрослым. Пожилые люди могут сильно зависеть от своих детей и внуков в преодолении технологических барьеров (D'Haeseleer et al., 2019). Исследовательская работа К. Мори и др. (Mori, Harada, 2010) показала, что пожилые японцы, живущие в больших семьях, с внуками, быстрее учатся пользоваться мобильными телефонами, чем те, кто живет в небольших семьях. Их результаты также показали, что пожилые люди из больших семей могут лучше научиться использовать передовые технологические функции, такие как фотосъемка и отправка электронных писем (Mori, Harada, 2010).

Следует отметить, что во 2-й половине XX в. изменения в ожидаемой продолжительности жизни привели к увеличению числа семей, состоящих из нескольких поколений. Роль, которую семья может играть в физической активности, как правило, сосредоточена на молодых поколениях, а не на взрослых и пожилых. Также наблюдается рост числа семей, живущих с несколькими поколениями вместе, увеличивая количество лет совместной жизни и изменяя динамику межпоколенческих отношений в семьях (Bengtson, 2001).

Социальная когнитивная теория А. Бандуры (Bandura, 1986) обеспечивает лучшее понимание того, как и почему социальная поддержка влияет на поведение человека, включая физическую активность. Обоснованность этой теории была подтверждена многими исследованиями (Rackow et al., 2015). Связь с членами семьи и любимыми людьми может мотивировать пользователей к участию в оздоровительных мероприятиях (Ahtinen et al., 2009). Люди, которые получают меньше социальной поддержки от семей и друзей, чаще ведут сидячий образ жизни, а социальная поддержка со стороны сверстников является основным предиктором увеличения физической активности среди пожилых людей (Booth, 2000). Кроме того, пожилые люди, которые чувствуют поддержку своей семьи и друзей, с большей вероятностью будут активными, чем те, кто этого не делает (Troost et al., 2002).

К сожалению, в научной литературе можно найти крайне мало доказательств того, что пожилые люди сегодня имеют лучшее здоровье, чем их родители. Скорее поменялся образ жизни стареющих граждан: они более склонны к малоподвиж-

ному образу жизни (Harvey at al., 2013) и связанным с этим рискам, таким как сердечно-сосудистые заболевания и деменция. Таким образом, крайне важно определить эффективные методы поощрения занятий фитнесом для пожилых людей.

### ***Физическая активность как фактор здорового долголетия***

Поскольку продолжительность жизни населения продолжает увеличиваться, открытым остается вопрос о том, включает ли добавленное время годы здоровой жизни и способствует ли оно высокому качеству жизни в пожилом возрасте, связанному со здоровьем. Физическая активность определяется как любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое приводит к расходованию энергии и включает в себя физические упражнения, спорт и физическую активность, выполняемую как часть повседневной жизни, профессии, досуга или активного передвижения (Langhammer, 2018). Упражнения — это подкатегория физической активности, которая является запланированной, структурированной и повторяющейся и которая имеет в качестве конечной или промежуточной цели улучшение или поддержание физической формы. Физическая функция — это способность человека выполнять повседневную физическую активность. Физическая функция отражает двигательную функцию и контроль, физическую подготовку и привычный ритм.

Физическая активность является фактором защиты от неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, инсульт, диабет и некоторые виды рака, а также ассоциируется с улучшением психического здоровья, задержкой наступления деменции и улучшением качества жизни и благополучия (Langhammer, 2018). Польза для здоровья достаточно хорошо отражена в научных публикациях: более высокие уровни и большая частота физических упражнений пожилых людей связаны со снижением риска и улучшением здоровья в ряде ключевых областей (Musich at al., 2017).

Доза физической активности или физических упражнений определяется продолжительностью, частотой, интенсивностью и режимом пожилого человека. Для достижения оптимального эффекта пожилой человек должен придерживаться предписанной программы упражнений и следовать принципу тренировки с перегрузкой, т.е. тренироваться на пределе максимальной мощности, чтобы в достаточной степени задействовать системы организма, вызвать улучшение физиологических параметров.

Улучшение психического здоровья, эмоционального, психологического и социального благополучия и когнитивных функций также связано с регулярным выполнением физических упражнений. Несмотря на эти преимущества для здоровья, уровень физической активности среди пожилых людей остается ниже рекомендуемых 150 мин. в неделю (Boulton at al., 2018). Общая глобальная распространенность отсутствия физической активности составляет 21,4%, и это приводит к тому, что каждый четвертый-пятый взрослый человек физически неактивен или его уровень активности ниже текущих рекомендаций ВОЗ (WHO, 2010). Малоактивный образ жизни и старение повышают риск хронических заболеваний, и пожилые люди часто страдают множественными хроническими состояниями.

ями, а рекомендации ВОЗ по физическим упражнениям включают как аэробные, так и силовые упражнения, а также упражнения на равновесие для снижения риска падений. Если пожилые люди не могут следовать рекомендациям из-за хронических заболеваний, они должны быть настолько активны, насколько позволяют их способности и состояние. Важно отметить, что рекомендуемое количество физической активности является дополнением к обычным занятиям повседневной жизни, таким как уход за собой, приготовление пищи и шопинг, и это лишь некоторые из них.

Малоподвижный образ жизни связан с изменениями в составе тела, приводящими к увеличению процентного содержания жира в организме и сопутствующему снижению мышечной массы тела. Таким образом, при малоподвижном образе жизни происходит значительная потеря максимальной выработки силы. Атрофию скелетных мышц часто считают признаком старения и отсутствия физической активности. Саркопения определяется как низкая мышечная масса в сочетании с низкой мышечной силой и/или низкой физической производительностью (Langhammer, 2018). Следовательно, низкая физическая работоспособность и зависимость в повседневной жизни чаще встречаются среди пожилых людей, однако силовые тренировки увеличивают мышечную массу тела, улучшают физическую работоспособность и в немалой степени оказывают положительное влияние на самооценку человека в повседневной жизни.

#### ***Развитие физической активности пожилых граждан на основе межпоколенческих отношений***

Физическая активность признана глобальным приоритетом общественного здравоохранения, особенно для пожилых людей. Начиная с 1990-х гг. все чаще появляются доказательства того, что физическая активность помогает обратить вспять возрастные ухудшения состояния сердечно-сосудистой системы, снизить частоту и отсрочить начало саркопии (возрастная потеря мышечной массы) при сохранении прочности костей, откладывает начало заболеваемости и в конечном счете продлевает жизнь (Paterson et al., 2007).

В результате в некоторых странах мира на государственном уровне предпринимаются попытки вовлечь пожилых людей в физическую активность, реализуя разнообразные программы популяризации здорового образа жизни и активного долголетия. Однако результативность подобных инициатив неоднозначна, и значительная часть пожилых людей по-прежнему остается не вовлеченной в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

Ряд зарубежных исследований посвящены тому, как на опыт физической активности пожилых членов семьи влияют другие поколения, особенно их дети. Дети стимулируют физическую активность своих пожилых родственников путем предоставления родителям финансовой возможности заниматься спортом, а также посещая спортивные занятия и соревнования или время от времени занимаясь вместе (Dionigi et al., 2012).

Некоторые пожилые люди также отметили, что их участие в физкультурных мероприятиях часто начиналось с участия в спортивных состязаниях своих де-

тей и внуков либо вдохновлялось их спортивными успехами. Другие отмечали, что физическая активность их детей побуждала их поддерживать определенный уровень физической активности, чтобы быть в хорошей форме для игр со своими детьми и внуками. Это говорит о том, что физическая активность может влиять на отношения между поколениями в семьях или проявляться через них.

Взаимодействие между поколениями является многообещающим подходом к продвижению активного образа жизни (Flora et al., 2007). Например, участие трех поколений женщин (бабушка, мать, дочь) в шестимесячном рандомизированном контролируемом исследовании показало улучшение уровня активности представителей старшего поколения (Ransdell et al., 2005).

Некоторые исследователи использовали новые технологии для пользователей из разных поколений, ориентируясь на современные цифровые продукты, например видеоигры с движением. Эти технологии использовались даже в домах престарелых в форме программ для разных поколений, например, в программе Konnectics использовался Microsoft Kinect (Matthew, 2013). LIFE1 — это еще одна программа для разных поколений, в которой практикующие врачи из молодого поколения обучали пожилых людей игровому процессу и сопровождали их. Хотя эти программы поощряют физическую активность, их пользователи ограничены особыми группами (например, немощными или помещенными в стационар пожилыми людьми). Кроме того, многие пожилые люди время от времени играют в видеоигры, поэтому их польза может быть ограниченной.

В исследовании Л. Рэнделл и др. были изучены виды физической активности в семьях трех поколений, при этом результаты были основаны на показателях физической активности, а не на изучении взаимосвязей и динамики физической активности между поколениями (Ransdell et al., 2005). Кроме того, молодые спортсмены опирались на рассказы своих родителей, бабушек и дедушек, чтобы сформировать свое понимание старения и быть активными в дальнейшей жизни, однако они не исследовали взгляды пожилых людей на физическую активность и взаимоотношения между поколениями (Phoenix et al., 2006).

Теоретические обзоры сопрягаются с социально-политическими задачами практического повышения активности граждан в условиях межпоколенческих взаимодействий (Вертешин и др., 2014). Данная тематика является актуальной в работах ученых из разных стран мира. Среди различных мер совершенствования межпоколенческих взаимодействий все более масштабно предлагается использование потенциала общественных организаций, деятельность которых направлена на оказание помощи в получении доступа к объектам физкультурно-оздоровительной и социокультурной направленности (Мозговая и др., 2021).

## **Заключение**

Проведенный обзор показывает, что значимость межпоколенческих связей в стимулировании физической активности граждан пожилого и старческого возраста очень высока. В Мадридском международном плане действий по проблемам старения говорится, что солидарность между поколениями на всех уров-

нях — в семьях, сообществах и нациях — имеет основополагающее значение для построения общества для всех возрастов, однако политика, связанная со старением, во многих странах является самостоятельной и, как правило, не учитывает потребности и озабоченности других членов семьи, за редким исключением.

Каждое поколение играет жизненно важную роль в поддержании отношений между поколениями. Например, дети могут объединять семьи, когда они разделены разводом, расстоянием или смертью. Бабушки и дедушки, дяди и тети снова становятся родителями, когда дети нуждаются в воспитании, а родители недоступны, иногда даже обеспечивая полный уход.

Продление жизни само по себе уже не является целью государственной социальной политики, задача — продление здоровой, активной жизни, наполненной положительными эмоциями, действиями и результатами. Физическая активность, стимулируемая межпоколенческими отношениями, становится ключевым инструментом и фактором активного долголетия.

### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

Мозговая Е. И., Водолазова Ж. М., Горский А. А., Волкова О. А. Здоровый образ жизни населения в условиях пандемии: экспертные мнения исследователей и представителей некоммерческих организаций // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2021. Т. 29. № S1. С. 763–767. doi: 10.32687/0869-866x-2021-29-s1-763-767.

Политическая социология. В 2-х частях. Ч. 1. Власть и гражданское общество / Вертешин А. И., Волкова О. А., Гужавина Т. А. и др.; общ. ред. В. К. Мокшина и С. И. Шубина. Ч. 1. Власть и гражданское общество. Архангельск: ИД САФУ, 2014. 363 с.

Ahtinen A., Isomursu M., Mukhtar M., Mäntyjärvi J., Häkkinen J., Blom J. Designing social features for mobile and ubiquitous wellness applications. In: Proceedings of the 8th international conference on mobile and ubiquitous multimedia (MUM '09), Article 12. Association for computing machinery. New York : UPC, 2009.

Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Hoboken : Prentice-Hall Inc, 1986.

Bengtson V.L. Beyond the Nuclear Family: The Increasing Importance of Multigenerational Bonds // Journal of Marriage and Family. 2001. №63(1). P. 1–16.

Bengtson V.L., Oyama P.S. Intergenerational Solidarity and Conflict: What Does It Mean and What Are the Big Issues? Chapter two. Intergenerational Solidarity Strengthening Economic and Social Ties. New York : Palgrave Macmillan, 2010. P.35.

Booth M.L., Owen N., Bauman A., Clavisi O., Leslie E. Social-cognitive and perceived environment influences associated with physical activity in older Australians // Preview Medicine. 2000. №31(1). P. 15–22.

Boulton E.R., Horne M., Todd C. Multiple influences on participating in physical activity in older age: Developing a social ecological approach // Health Expectations. 2018. №21(1). P. 239–248.

Butts D.M. Intergenerational service learning and volunteering // *New Directions for Philanthropic Fundraising. Special Issue: Philanthropy across the Generations. 2003. №42. P. 59–69.*

D’Haeseleer I., Gerling K., Schreurs D., Vanrumste B., Vanden Abeele V. Ageing is not a disease: pitfalls for the acceptance of self-management health systems supporting healthy ageing. In: *The 21st International ACM SIGACCESS conference on computers and accessibility (ASSETS ‘19). New York : Association for Computing Machinery, 2019. P.286–298.*

Dionigi R. A., Fraser-Thomas J., Logan J. The nature of family influences on sport participation in Masters athletes // *Annals of Leisure Research. 2012. №15(4). P. 366–388.*

Flora P. K., Faulkner G. E. J. Physical activity: an innovative context for intergenerational programming // *Journal of Intergeneration Relations. 2007. №4(4). P.63–74.*

Harvey J. A., Chastin S. F. M., Skelton D. A. Prevalence of sedentary behavior in older adults: a systematic review // *International Journal of Environmental Researchers in Public Health. 2013. №10(12). P. 6645–6661.*

Hatton-Yeo A. Connecting Generations — A Global Perspective. International Consortium of Intergenerational Programmes. Keel University, England. 2002. P. 19.

Langhammer B., Bergland A., Rydwick E. The Importance of Physical Activity Exercise among Older People // *Biomed Researchers. 2018. № 5. P. 856823.*

Matthew K. Using Technology to Connect Generations. Penn State Intergenerational Program. URL: <http://aese.psu.edu/outreach/intergenerational/program-areas/technology> (дата обращения: 19.03.2023).

Mitts N. Documenting Contributions of Civil Society Organisations to the WellBeing of Families. Interactive Internet Forum. The Vienna NGO Committee on the Family. Vienna, 2004. P. 13.

Mori K., Harada E.T. Is learning a family matter?: experimental study of the influence of social environment on learning by older adults in the use of mobile phones // *Japan Psychological Researches. 2010. № 52(3). P. 244–255.*

Musich S., Wang S. S., Hawkins K., Greame C. The Frequency and Health Benefits of Physical Activity for Older Adults // *Population Health Management. 2017. 20(3). P. 199–207.*

Paterson D. H., Jones G. R., Rice C. L. Ageing and physical activity: Evidence to develop exercise recommendations for older adults // *Canadian Journal of Public Health. 2007. № 98 (suppl. 2). P. 69–S108.*

Phoenix C., Sparkes A. C. Keeping it in the family: narrative maps of ageing and young athletes’ perceptions of their futures // *Ageing & Society. 2006. № 26(4). P. 631–648.*

Powers M., Gray M., Garver K. Attitudes toward older adults: results from a fitness-based intergenerational learning experience // *Journal of Intergeneration Relations. 2013. № 11(1). P. 50–61.*

Rackow P., Scholz U., Hornung R. Received social support and exercising: an intervention study to test the enabling hypothesis // *British Journal of Health Psychology. 2015. № 20(4). P. 763–776.*

Ransdell L. B., Robertson L., Orne, L. et Moyer-Mileur L. Generations Exercising Together to Improve Fitness (GET FIT): A Pilot Study Designed to Increase Physical Activity and Improve Health-Related Fitness in Three Generations of Women. 2005. P. 77–94.

Rothausen T. J. ‘Family’ in organizational research: A review and comparison of definitions and measures // *Journal of Organizational Behavior*. 1999. № 20. P. 817–836.

Sandbulte J., Beck J., Choe E. K., Carroll J. M.: Turning points: motivating intergenerational families to engage on sustainable health information sharing. In: *International conference on information*. Netherlands : Springer Publisher, 2019. P. 741–753.

Thang L. L., Kalyani M. “Conclusion: Grandparenting in Contemporary Asia: Change and Continuity” // Mehta, Kalyani and Thang, Leng Leng, *Experiencing Grandparenthood*. Netherlands : Springer Publisher, 2012.

Trost S. G., Owen N., Bauman A. E., Sallis J. F., Brown W. Correlates of adults’ participation in physical activity: review and update // *Medical Sciences and Sports Exercises*. 2002. № 34(12). P. 1996–2001.

United Nation. *Family Policy in a Changing World: Promoting Social Protection and Intergenerational Solidarity*. Doha, Qatar. 14–16 April, 2009. P. 32.

United Nations. *Universal Declaration of Human Rights*. 1948. URL: <http://www.un.org/Overview/rights.html> (дата обращения: 19.03.2023).

Vanderbeck R. M. Intergenerational geographies: age relations, segregation and re-engagements // *Geography Compass*. 2007. № 1(2). P. 200–221.

WHO. *Global Recommendations on PA for Health*. 2010.

## REFERENCES

Mozgovaya, E. I., Vodolazova, Zh. M., Gorsky, A. A., Volkova, O. A. (2021). Healthy lifestyle of the population in a pandemic: expert opinions of researchers and representatives of non-profit organizations. *Problems of social hygiene, healthcare and history of medicine*. 29(S1), 763-767. doi: 10.32687/0869-866x-2021-29-s1-763-767.

Political sociology (2014). In 2 parts. Part 1. Government and civil society / Verteshin A. I., Volkova O. A., Guzhavina T. A. and others; general ed. by V. K. Mokshin and S. I. Shubin. Part 1. *Government and civil society*. Arkhangelsk : SAFU Publishing House.

Ahtinen, A., Isomursu, M., Mukhtar, M., Mäntyjärvi, J., Häkkinä, J., Blom, J. (2009). Designing social features for mobile and ubiquitous wellness applications. In: *Proceedings of the 8<sup>th</sup> international conference on mobile and ubiquitous multimedia (MUM '09), Article 12*. Association for computing machinery. New York : UPC.

Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Hoboken : Prentice-Hall Inc.

Bengtson, V. L. (2001). Beyond the Nuclear Family: The Increasing Importance of Multi-generational Bonds. *Journal of Marriage and Family*, 63(1), 1–16.

Bengtson, V. L., Oyama, P. S. (2010). Intergenerational Solidarity and Conflict: What Does It Mean and What Are the Big Issues? *Chapter two. Intergenerational Solidarity Strengthening Economic and Social Ties*. New York : Palgrave Macmillan. P. 35.

- Booth, M. L., Owen, N., Bauman A., Clavisi O., Leslie E. (2000). Social-cognitive and perceived environment influences associated with physical activity in older Australians. *Preview Medicine*, 31(1), 15–22.
- Boulton, E. R., Horne, M., Todd, C. (2018). Multiple influences on participating in physical activity in older age: Developing a social ecological approach. *Health Expectations*, 21(1), 239–248.
- Butts, D. M. (2003). Intergenerational service learning and volunteering. *New Directions for Philanthropic Fundraising. Special Issue: Philanthropy across the Generations*, 42, 59–69.
- D’Haeseleer, I., Gerling, K., Schreurs, D., Vanrumste, B., Vanden Abeele, V. (2019). Ageing is not a disease: pitfalls for the acceptance of self-management health systems supporting healthy ageing. In: *The 21<sup>st</sup> International ACM SIGACCESS conference on computers and accessibility (ASSETS ‘19)*. New York : Association for Computing Machinery. P. 286–298.
- Dionigi, R. A., Fraser-Thomas J., Logan J. (2012). The nature of family influences on sport participation in Masters athletes. *Annals of Leisure Research*, 15(4), 366–388.
- Flora, P. K., Faulkner, G. E. J. (2007). Physical activity: an innovative context for intergenerational programming. *Journal of Intergeneration Relations*, 4(4), 63–74.
- Harvey, J. A., Chastin, S. F. M., Skelton, D. A. (2013). Prevalence of sedentary behavior in older adults: a systematic review. *International Journal of Environmental Researchers in Public Health*, 10(12), 6645–6661.
- Hatton-Yeo, A. (2002). *Connecting Generations — A Global Perspective. International Consortium of Intergenerational Programmes*. Keel University, England. P. 19.
- Langhammer, B., Bergland, A., Rydwik, E. (2018). The Importance of Physical Activity Exercise among Older People. *Biomed Researchers* 5, 856823.
- Matthew, K. *Using Technology to Connect Generations. Penn State Intergenerational Program*. URL:<http://aese.psu.edu/outreach/intergenerational/program-areas/technology> (дата обращения: 19.03.2023).
- Mitts, N. (2004). Documenting Contributions of Civil Society Organisations to the WellBeing of Families. Interactive Internet Forum. *The Vienna NGO Committee on the Family*. Vienna. P. 13.
- Mori, K., Harada, E. T. (2010). Is learning a family matter?: experimental study of the influence of social environment on learning by older adults in the use of mobile phones. *Japan Psychological Researches*, 52(3), 244–255.
- Musich, S., Wang, S. S., Hawkins, K., Greame, C. (2017). The Frequency and Health Benefits of Physical Activity for Older Adults. *Population Health Management*, 20(3), 199–207.
- Paterson, D. H., Jones, G. R., Rice, C. L. (2007). Ageing and physical activity: Evidence to develop exercise recommendations for older adults. *Canadian Journal of Public Health*, 98 (suppl. 2), 69–S108.
- Phoenix, C., Sparkes, A. C. (2006). Keeping it in the family: narrative maps of ageing and young athletes’ perceptions of their futures. *Ageing & Society*, 26(4), 631–648.

- Powers, M., Gray, M., Garver, K. (2013). Attitudes toward older adults: results from a fitness-based intergenerational learning experience. *Journal of Intergeneration Relations*, 11(1), 50–61.
- Rackow, P., Scholz, U., Hornung, R. (2015). Received social support and exercising: an intervention study to test the enabling hypothesis. *British Journal of Health Psychology*, 20(4), 763–776.
- Ransdell, L. B., Robertson, L., Orne, Moyer-Mileur, L. (2005). *Generations Exercising Together to Improve Fitness (GET FIT): A Pilot Study Designed to Increase Physical Activity and Improve Health-Related Fitness in Three Generations of Women*. P. 77–94.
- Rothausen, T.J. (1999). ‘Family’ in organizational research: A review and comparison of definitions and measures. *Journal of Organizational Behavior*, 20, 817–836.
- Sandbulte, J., Beck, J., Choe, E. K., Carroll, J. M. (2019). Turning points: motivating intergenerational families to engage on sustainable health information sharing. In: *International conference on information*. Netherlands : Springer Publisher. P. 741–753.
- Thang, L. L., Kalyani, M. “Conclusion: Grandparenting in Contemporary Asia: Change and Continuity” In: *Mehta, Kalyani and Thang, Leng Leng, Experiencing Grandparenthood*, Netherlands : Springer Publisher, 2012.
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., Brown, W. (2002). Correlates of adults’ participation in physical activity: review and update. *Medical Sciences and Sports Exercises*, 34(12), 1996–2001.
- United Nation. *Family Policy in a Changing World: Promoting Social Protection and Intergenerational Solidarity*. Doha, Qatar. 14–16 April, 2009. P. 32.
- United Nations. *Universal Declaration of Human Rights*. 1948. URL:<http://www.un.org/Overview/rights.html> (дата обращения: 19.03.2023).
- Vanderbeck, R. M. (2007). Intergenerational geographies: age relations, segregation and re-engagements. *Geography Compass*, 1(2), 200–221.
- WHO (2010). *Global Recommendations on PA for Health*.

#### ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ / INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Людмила Вячеславовна Тарасова — инспектор группы социальной работы отдела морально-психологического обеспечения (ГСР ОмПО), Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, г. Белгород, Россия.

Lyudmila V. Tarasova — inspector of the social work group of the Department of Moral and Psychological Support (GSR OMPO), Belgorod Law Institute, Belgorod, Russia.

Статья поступила в редакцию 05.05.2023;  
одобрена после рецензирования 10.06.2023;  
принята к публикации 15.06.2023.

The article was submitted 05.05.2023;  
approved after reviewing 10.06.2023;  
accepted for publication 15.06.2023.