

## РУХОВА АКТИВНІСТЬ У СТРУКТУРІ ВІЛЬНОГО ЧАСУ ДОРОСЛИХ ЖІНОК

Станіслав КУНІКОВСЬКИЙ<sup>1</sup>, Євген ПРИСТУПА<sup>2</sup>, Мар'яна РІПАК<sup>3</sup>,  
Богдан ВІНОГРАДСЬКИЙ<sup>4</sup>, Олег СЛІМАКОВСЬКИЙ<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Куявська вища школа у Влоцлавку, м. Влоцлавек, Польща,

<sup>2,3,4</sup>Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна,

<sup>5</sup>Дрогобицький державний університет імені Івана Франка,  
м. Дрогобич, Україна,

e-mail: <sup>3</sup>m.ripak.27@gmail.com,

ORCID: <sup>2</sup>0000-0001-7862-4567, <sup>3</sup>0000-0002-2799-8726, <sup>4</sup>0000-0002-4417-2811

**Анотація.** У статті встановлено місце рухової активності у структурі вільного часу дорослих жінок. Визначено види діяльності, яким приділяють найбільше часу на дозвіллі жінки різного віку. Установлено, що жінки зрілого віку більш активні та надають перевагу активному проведенню вільного часу, натомість жінки пенсійного віку надають перевагу пасивному відпочинку у вільний час або відпочинку, який не передбачає значної рухової активності. Спеціально організована рухова активність у структурі вільного часу дорослих жінок, які проживають у сільській місцевості, посідає лише 9 рейтингове місце серед усіх захоплень, а у міських жінок – 5 рейтингове місце.

**Ключові слова:** вільний час, дорослі жінки, рухова активність.

## THE PLACE OF MOTOR ACTIVITY IN THE STRUCTURE OF FREE TIME OF ADULT WOMEN

Stanisław KUNIKOWSKI<sup>1</sup>, Evgen PRYSTUPA<sup>2</sup>, Mariana RIPAK<sup>3</sup>,  
Bogdan VYNOGRADSKYI<sup>4</sup>, Oleg SLIMAKOVSKYI<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Cuiavian University in Włocławek,  
Włocławek, Poland,

<sup>2,3,4</sup>Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyj,  
Lviv, Ukraine,

<sup>5</sup>Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University,  
Drohobych, Ukraine,

e-mail: <sup>3</sup>m.ripak.27@gmail.com,

ORCID: <sup>2</sup>0000-0001-7862-4567, <sup>3</sup>0000-0002-2799-8726, <sup>4</sup>0000-0002-4417-2811

**Abstract.** The place of movement activity in the structure of free time of adult women has been considered in the article. The types of activities, which are devoted to the most time at the leisure of women of all ages, are determined.

The research was conducted by questionnaires of women, in which 1864 adult women participated, of which 1119 women live in cities and 745 in rural areas. As a result of the survey, it was found that women living in rural areas have considerably less free time than women living in urban areas: only 14.4% of women in rural areas have free time every day, sometimes – 34.5% of adult women, almost never – 51.5%. Among women living in cities, 55.7% have free time every day, sometimes – 34.5% of respondents and almost never – 9.8% of adult women.

The first ranking places in the structure of free time for urban women occupy the following: occupation of personal affairs (29.8%), communication with friends (28.2%), watching TV programs (27.8%). Women living in the countryside in their free time mostly prefer watching TV programs (22.2%), embroider, knit

(20.0%), visit neighbors, go to visit (18.5%). Older women are more active and prefer active leisure time, while women of retirement age prefer to have passive leisure in their free time.

Specially organized motor activity, that is, exercises in the structure of free time adult women living in rural areas occupy only 9 rating positions among all hobbies, and among urban women – 5 rating position.

It was found that women living in rural areas rated their own motor activity as high and medium (25.2% and 36.1% respectively). However, the motor activity of women living in the village is mostly household and only a small number of women (9.5%) indicated that they have a specially organized motor activity in their free time. In return, among urban women, the percentage of those who indicated a high level of motor activity is much lower than that of rural women (9.7%).

These results indicate the need to develop a set of measures that will promote the attraction of adult women to a systematic specially organized motor activity in their free time.

**Keywords:** free time, adult women, motor activity.

**Постановка проблеми.** Зміни, що відбуваються в нашому суспільстві, у свідомості і способі життя людей, відмова від стереотипів у поведінці й діяльності потребують нових досліджень у різних сферах людського життя, у зокрема й у сфері вільного часу [2, 12].

Проблеми вільного часу людини ґрунтовно досліджують з епохи інтенсивного розвитку промисловості, початків науково-технічної революції. Особливого значення зазначена проблема набуває в сучасних умовах інформаційного суспільства, яке вносить значні зміни до традиційного способу життя людини [11].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На теперішній час посилилася увага до проблем вільного часу. Це пояснюється, насамперед, підвищенням ролі вільного часу в житті людини і суспільства в цілому. Вільний час вважають соціальною цінністю, важливим чинником усебічного розвитку людини, її потреб, інтересів, нахилів [8, 11, 12].

Як вказують науковці [11], вільний час людини окреслюється як частина часу, яка є незалежною від виконання професійних, сімейних і громадських обов'язків і яка призначена для добровільно вибраних людиною занять, що слугують для відпочинку, розваги та власного удосконалення.

Важливими категоріями вільного часу є «структура» і «зміст». Структура вільного часу – сукупність видів діяльності, які характеризують проведення вільного часу. Вона охоплює:

- індивідуальне споживання культури (читання книг, журналів, газет, слухання радіо, перегляд телепередач тощо);
- публічно-видовищне споживання культури (відвідуваність театрів, кіно, музеїв, спортивних видовищ тощо);
- спілкування з членами сім'ї, родичами, сусідами, друзями тощо;
- заняття фізичними вправами (ранкова гімнастика, заняття в спортивних секціях, за-

няття у фізкультурно-оздоровчих групах тощо);

- розваги та ігри, які сприяють зняттю розумового і фізичного напруження, створенню гарного настрою;
- пасивний відпочинок (денний сон тощо);
- заняття, які є явищами антикультури (зловживання алкоголем, хуліганство, наркоманія);
- безцільне проведення часу [2, 8, 12].

Зміст вільного часу – це форми занять у вільний час, зумовлені соціальним середовищем, рівнем культури особистості, її самосвідомістю, потребами, інтересами, психологічними якостями [2].

Важливим компонентом вільного часу є рухова активність, як невід'ємний компонент раціонального способу життя особистості. Вона спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу та досягнення фізичної досконалості [1, 10, 18, 19]. Рухова активність має важливе значення для профілактики ожиріння, сприяє зменшенню ризику виникнення серцево-судинних захворювань, окремих онкологічних захворювань та депресії [7, 9, 13, 15].

У сучасних умовах життя рухова активність людини різко знижується. У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» вказано, що достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше ніж 4–5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше ніж 30 хвилин) мають лише 3% населення віком від 16 до 74 років, середній рівень (2–3 заняття на тиждень) – 6% населення, низький рівень (1–2 заняття на тиждень) – 33% населення [7]. Спеціально організована рухова активність найбільш властива чоловікам віком до 30 років, а жінкам – до 15 років. При цьому, навіть у ці вікові періоди індекс рухової активності дуже низький, особливо у жінок [9].

Фахівці [1, 5, 6] наголошують, що залучення жінок до спеціально організованої рухової активності є досить важкою справою. У літературі наведено дані, що жінки всіх вікових категорій у декілька разів менше, ніж чоловіки, використовують засоби фізичної культури і спорту для оздоровлення; у рейтингу цінностей здорового способу життя спортивним заняттям жінки відводять меншу роль порівняно з чоловіками; внаслідок різних чинників і недостатньої рухової активності жінки гірше почувають себе суб'єктивно і констатують більшу, ніж у чоловіків, захворюваність (застудні та хронічні захворювання, нервові зриви тощо).

Фахівці наголошують на необхідності повсякденних занять фізичними вправами у зв'язку з недостатнім обсягом інтенсивної рухової активності сучасної жінки. Відсутність фізичного навантаження, необхідного для нормальної роботи різних органів і систем, є основною причиною багатьох захворювань жінок. Учені довели, що жінки, які займаються фізичною культурою і спортом, рідше хворіють, а якщо і хворіють, то, як правило, швидше одужують, тобто відновлюють свою працездатність у коротші терміни порівняно з тими, що не займаються фізичними вправами [4, 6, 14, 16, 17].

Ураховуючи вище наведене, визначення місця рухової активності у структурі вільного часу дорослих жінок є важливим та актуальним.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконано відповідно до теми НДР кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури на 2017–2020 рр. «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» (протокол № 4 від 17.11.2016).

#### **Завдання дослідження:**

1. З'ясувати наявність вільного часу у дорослих жінок.

2. Вивчити структуру вільного часу дорослих жінок.

3. Визначити місце рухової активності у структурі вільного часу жінок, які проживають у сільській і міській місцевості.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури, соціологічні методи (анкетування), методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Для визначення місця рухової активності у структурі вільного часу жінок була розроблена анкета, яка містила 21 питання відкритого і закритого характеру. Для обчислення результатів використовували

програму SPSS 22 [3]. Визначали рангові позиції відповідей на запитання.

У нашому дослідженні взяло участь 1864 жінки, з них 706 жінок першого зрілого віку, 509 жінок другого зрілого віку і 649 жінок пенсійного віку. Серед опитаних жінок 1119 проживають у містах і 745 – у сільській місцевості.

**Результати дослідження.** У результаті проведеного анкетування встановлено, що у жінок, які проживають у сільській місцевості, значно менше вільного часу, ніж у жінок, які проживають у містах. Це пов'язано з великою кількістю обов'язків, які мають жінки, що проживають у селі (ведення домашнього господарства, робота на земельних ділянках тощо). Так, лише 14,4% жінок із сільської місцевості мають вільний час кожного дня, інколи – 34,5% дорослих жінок, практично ніколи – 51,5%. Серед жінок, що проживають у містах, 55,7% мають вільний час кожного дня, інколи – 34,5% опитаних і практично ніколи – 9,8% дорослих жінок (рис. 1).



Рис. 1. Наявність вільного часу у дорослих жінок (n=1864)

Окрім того, встановлено, що найменше вільного часу у жінок зрілого віку, що проживають у сільській місцевості. Так, кожного дня вільний час мають лише 5,9% жінок першого зрілого віку і 2,8% жінок другого зрілого віку, які проживають у сільській місцевості. Серед жінок, які проживають у містах, мають вільний час кожного дня 12,1% жінок першого зрілого віку і 11,3% жінок другого зрілого віку.

Варто зазначити, що 12,0% жінок першого зрілого віку і 26,6% жінок другого зрілого віку з сільської місцевості практично ніколи не мають вільного часу. Натомість у містах таких жінок значно менше.

Серед жінок пенсійного віку з сільської місцевості кількість тих, що кожного дня мають вільний час, становить 5,6%, у містах – 32,2% опитаних.

На відсутність вільного часу вказали 12,6% жінок пенсійного віку, що проживають у селі, і 2,1% міських жінок пенсійного віку.

У проведеному анкетуванні було з'ясовано тривалість вільного часу у жінок різного віку. Так, більшість дорослих жінок, які мають вільний час впродовж дня, зазначили, що його тривалість коливається в межах від 30 хвилин до 2 годин. Тривалість вільного часу у вихідні дні є більшою і коливається в межах від 3 до 4 годин. Значна кількість дорослих жінок вказала, що вільного часу у них мало.

Аналізуючи структуру вільного часу дорослих жінок, ми встановили таке. Жінки, що проживають у селі, у вільний час здебільшого надають перевагу перегляду телевізійних програм (22,2%), вишивають, в'яжуть (20,0%), відвідують сусідів, ходять у гості (18,5%).

Захоплення міських жінок у вільний час відрізняються від тих, яким надають перевагу жінки, що проживають у сільській місцевості. Перші рейтингові місця займають такі: заняття особистими справами (29,8%), спілкування з подругами (28,2%), перегляд телевізійних програм (27,8%) (табл. 1).

Варто зазначити, що культура вільного часу, тобто сукупність видів діяльності, які характеризують проведення вільного часу, у жінок різного віку також відрізняється. Жінки зрілого віку більш активні та надають перевагу активному проведенню вільного часу, натомість жінки пенсійного віку надають перевагу пасивному відпочинку у вільний час або відпочинку, який не передбачає значної рухової активності. Водночас жінки,

які проживають у сільській місцевості, оцінили власну рухову активність як високу та середню (25,2% і 36,1% відповідно) (рис. 2).



Рис. 2. Оцінювання власної рухової активності впродовж доби дорослими жінками

Рухова активність жінок, які проживають у селі, має переважно побутовий характер, і лише незначна кількість жінок вказали, що їм властива спеціально організована рухова активність у вільний час. Серед міських жінок лише 9,7% опитаних вказали на високий рівень рухової активності.

Варто також зазначити, що значна кількість жінок міської і сільської місцевості вказали на низький рівень рухової активності (28,3% і 24,7% відповідно). Крім того, вагаються у виборі відповіді 14,0% дорослих жінок.

У проведеному дослідженні було з'ясовано, які форми рухової активності більше властиві жінкам (табл. 2).

Таблиця 1

### Види занять, яким надають перевагу дорослі жінки у вільний час

Варіанти відповідей	Кількість жінок, які проживають у сільській місцевості (n=745)		Кількість жінок, які проживають у місті (n=1119)	
	%	ранг	%	ранг
Займаюся фізичними вправами	9,5	9	25,8	5
Читаю літературу	12,9	7	19,7	6
Переглядаю телевізійні програми	22,2	1	27,8	3
Займаюся домашнім господарством	17,7	4	27,1	4
Ходжу в гості, відвідую сусідів	18,5	3	14,6	8
Спілкуюся з подругами	13,7	6	28,2	2
Займаюся особистими справами	15,4	5	29,8	1
Пасивно відпочиваю	11,1	8	7,1	11
Граю в комп'ютерні ігри	8,7	10	15,8	7
Шию, вишиваю, в'яжу	20,0	2	10,0	10
Відвідую музеї, кінотеатри	7,0	11	13,9	9
Інші (активний відпочинок, прогулянки тощо)	1,2	12	1,6	12

Таблиця 2

## Форми рухової активності, які постійно властиві дорослим жінкам

Звична рухова активність	Жінки, які проживають у місті (n=1119)	Жінки, які проживають у сільській місцевості (n=745)	Спеціально-організована рухова активність	Жінки, які проживають у місті (n=1119)	Жінки, які проживають у сільській місцевості (n=745)
Пересування у справах пішки	10,0%	71,1%	Ранкова гігієнічна гімнастика	1,6%	0%
Піднімання по сходах без ліфту	13,9%	0%	Самостійні заняття фізичними вправами	11,9%	9,5%
Побутова фізична робота	69,6%	89,3%	Заняття у фізкультурно-оздоровчих групах	13,9%	1,2%
Робота на городі, на дачній ділянці	21,6%	91,1%	Активний відпочинок у вихідні дні	15,8%	7,1%

Так, 10,0% міських жінок і 71,1% жінок, які проживають у сільській місцевості, пересуваються у справах пішки, постійно займаються побутовою фізичною працею 69,6% міських жінок і 89,3% жінок сільської місцевості. Разом з тим виконують ранкову гігієнічну гімнастику лише 1,6% міських жінок і жодна жінка сільської місцевості, самостійно займаються фізичними вправами 11,9% жінок, які проживають у містах, і 9,5% жінок, які проживають у селах.

Аналіз табличної інформації дає підстави стверджувати, що дорослі жінки є недостатньо активними і для них властива здебільшого звична рухова активність. Спеціально організованій руховій активності вони приділяють недостатньо уваги, наслідком чого є поява різних захворювань сучасних жінок.

**Висновки.** Вільний час кожного дня мають 14,4% жінок сільської місцевості, інколи – 34,5% жінок, практично ніколи – 51,5% респондентів.

Серед жінок, що проживають у містах, 55,7% мають вільний час кожного дня, інколи – 34,5% опитаних і практично ніколи – 9,8% дорослих жінок.

Перші рейтингові місця у структурі вільного часу міських жінок займають такі: заняття особистими справами (29,8%), спілкування з подругами (28,2%), перегляд телевізійних програм (27,8%). Жінки, що проживають у селі, у вільний час здебільшого надають перевагу перегляду телевізійних програм (22,2%), вишивають, в'яжуть (20,0%), відвідують сусідів, ходять у гості (18,5%).

Спеціально організована рухова активність у вільний час дорослих жінок, які проживають у сільській місцевості, посідає лише 9 рейтингове місце серед усіх захоплень, а у міських жінок – 5 рейтингове місце. Дорослі жінки надають перевагу побутовій руховій активності, яка займає більшу частину доби. Натомість спеціально організованій руховій активності приділяють недостатньо уваги.

## Список використаних джерел

1. Боднар І. Ставлення матерів до регулярних занять фізичними вправами / І. Боднар // Молода спортивна наука України : зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. – Львів : ЛДІФК, 2002. – Вип. 6, т. 1. – С. 157–161.
2. Бочелюк В. Й. Дозвіллезнавство : навч. посіб. / В. Й. Бочелюк, В. В. Бочелюк. – Київ : Центр навчальної літератури, 2006. – 208 с.
3. Бююль А. SPSS: Искусство обработки информации. Анализ статистических данных и восстановление скрытых закономерностей : пер. с нем. / А. Бююль, П. Цёфель. – Санкт-Петербург : ДиаСофтЮП, 2005. – 608 с.
4. Данилевич М. Оцінка рівня фізичного здоров'я жінок, які займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю / М. Данилевич, Ісаєва Ю. // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2010. – С. 220–223.
5. Кириленко О. Проблеми залучення жінок до спортивної активності / О. Кириленко, Р. Волинець // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації : тези доп. IV Міжнарод. наук. конгр. – Київ, 2000. – С. 575.

6. Ковальчук Н. Фізична активність жінок як засіб профілактики інволюційних процесів / Н. Ковальчук // Фізична культура, спорт і здоров'я нації : зб. наук. пр. IV Міжнар. наук.-практ. конф. – Київ; Вінниця, 2001. – С. 20–22.
7. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.
8. Піча В. М. Культура вільного часу: філософсько-соціологічний аналіз / В. М. Піча. – Львів : Світ, 1990. – 151 с.
9. Прокопенко Н. О. Вікові особливості оздоровчої фізичної культури / Н. О. Прокопенко // Наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2017. – Вип. 5К(86)17. – С. 264–269.
10. Ріпак М. Стан та проблеми залучення дорослих жінок до різних форм рухової активності / М. Ріпак // Наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2017. – Вип. 5К(86)17. – С. 280–282.
11. Соціально-культурні аспекти рекреації / Є. Приступа, Н. Завидівська, П. Мартин // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 1, розд. 2. – С. 57–88.
12. Яременко Н. В. Дозвіллезнавство : навч. посіб. / Н. В. Яременко. – Фастів : Поліфаст, 2007. – 460 с.
13. Benedetti T. Physical activity and mental health status among elderly people / T. Benedetti, L. Borges, E. Petroski // Revista Saude Publica. – 2008. – № 42. – P. 302–307.
14. Bouchard C. Physical activity, fitness, and health / C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens. – Champaign, IL : Human Kinetics, 1994. – P. 25–41. doi.org/10.1002/ajhb.1310060517
15. Bravata D. Using pedometers to increase physical activity and improve health: a systematic review / D. Bravata, C. Smith-Spangler, V. Sundaram, A. Gienger, N. Lin, R. Lewis, J. Sirard // Jama. – 2007. – Vol. 298(19). – P. 2296–2304.
16. Connors J. Don't count yourself out: staying fit after 35 / J. Connors, N. Gordon. – New York : Hyperion, 1992. – 246 p.
17. Fitness After 50. / W. Ettinger, B. Wright, S. N. Blair. – Human kinetics, 2006. – 256 p.
18. Rejeski W. J. Physical activity and quality of life in older adults / W. J. Rejeski, S. L. Mihalko // The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences. – 2001. – № 56. – P. 23–35.
19. Wojciechowska P. Physical activity and human health / Paulina Wojciechowska // Studia Medyczne. – 2015. – Vol. 30(4). – P. 254–260.

## References

1. Боднар І. Ставлення матерів до регулярних занять фізичними вправами. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. Львів: ЛДІФК; 2002;6(1), с. 157–61.
2. Бочелюк ВЙ, Бочелюк ВВ. Дозвіллезнавство: навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури; 2006. 208 с.
3. Бююль А, Цёфель П. SPSS: Искусство обработки информации. Анализ статистических данных и восстановление скрытых закономерностей. Санкт-Петербург: ДиаСофтЮП, 2005. 608 с.
4. Данилевич М, Ісаєва Ю. Оцінка рівня фізичного здоров'я жінок, які займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю. В: Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Мат. VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів; 2010, с. 220–3.
5. Кириленко О, Волинець Р. Проблеми залучення жінок до спортивної активності. В: Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації. Тези доп. IV Міжнарод. наук. конгр. Київ; 2000, с. 575.
6. Ковальчук Н. Фізична активність жінок як засіб профілактики інволюційних процесів. В: Фізична культура, спорт і здоров'я нації. Зб. наук. пр. IV Міжнар. наук.-практ. конф. Київ; Вінниця; 2001, с. 20–2.
7. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.
8. Піча ВМ. Культура вільного часу: філософсько-соціологічний аналіз. Львів: Світ; 1990. 151 с.
9. Прокопенко НО. Вікові особливості оздоровчої фізичної культури. В: Наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017;5К(86)17, с. 264–9.
10. Ріпак М. Стан та проблеми залучення дорослих жінок до різних форм рухової активності. В: Наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017;5К(86)17, с. 280–2.
11. Приступа Є, Завидівська Н, Мартин П. Соціально-культурні аспекти рекреації. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Дрогобич: Коло, 2010;1, с. 57–88.
12. Яременко НВ. Дозвіллезнавство: навч. посіб. Фастів: Поліфаст; 2007. 460 с.
13. Benedetti T, Borges L, Petroski E. Physical activity and mental health status among elderly people. Revista Saude Publica;2008;42:302–7.
14. Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T. Physical activity, fitness, and health. Champaign; IL: Human Kinetics; 1994, p. 25–41.

15. Bravata D, Smith-Spangler C, Sundaram V, Gienger A, Lin N, Lewis R, Sirard J. Using pedometers to increase physical activity and improve health: a systematic review. *Jama*. 2007;298(19):2296–304.
16. Connors J, Gordon N. Don't count yourself out: staying fit after 35. New York: Hyperion; 1992. 246 p.
17. Ettinger W, Wright B, Blair SN. Fitness After 50. *Human kinetics*; 2006, 256 p.
18. Rejeski WJ, Mihalko SL. Physical activity and quality of life in older adults. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*; 2001;56:23–35.
19. Wojciechowska P. Physical activity and human health. *Studia Medyczne*. 2015;30(4):254–60.

*Стаття надійшла до редколегії 17.07.2019.*

*Прийнята до друку 10.12.2019.*

*Підписана до друку 27.12.2019.*