

АНАЛІЗ СТРУКТУРИ ВІЛЬНОГО ЧАСУ ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ

Дудіцька Світлана¹, Гакман Анна¹, Випасняк Ігор²¹Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича²ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»**Анотації:**

У похилому віці визначаються найрізноманітніші потреби, серед яких істотне місце відводиться соціально-психологічній потребі у збереженні здоров'я. Як правило, з виходом на пенсію різко знижується рівень доходів, зменшуються фізичні та духовні сили, а вільного часу стає більше (близько 8 годин в день). Втім, несприятливі умови і низька якість життя в сукупності з низькими доходами змушують пенсіонерів турбуватися, в першу чергу, про задоволення повсякденних потреб, а духовні, культурні потреби відсуваються на другий план. Тому важливе місце посідає структура вільного часу, який відводиться на рекреаційно-оздоровчу рухову діяльність жінок похилого віку. Метою нашого дослідження слугувало вивчення структури вільного часу жінок похилого віку. **Методи.** У процесі дослідження нами були використанні такі методи: аналіз наукових джерел, анкетування, методи математичної статистики. В соціологічному опитуванні, що проводилося в «Університеті третього віку» на базі Чернівецького комунального територіального центру соціального обслуговування «Гурбота», взяли участь 91 респондентів, віком 60-73 роки. **Результати.** Нами було визначено обсяг та структуру вільного часу жінок похилого віку. У структурі рухової активності переважає малорухливий і сидячий спосіб життя. Щоденна недостатня рухова активність не забезпечує оптимального функціонування основних фізіологічних систем організму, не створює умов для зміцнення здоров'я. Вивчаючи структуру вільного часу жінок похилого віку, ми дійшли висновку, що вони ведуть малорухливий спосіб життя. Обирають такі види діяльності як перегляд телепередач, відео 9,6 %, товариські зустрічі 7,3 %, читання книг 5,8 %, читання преси 5%, вивчення іноземної мови 5%, слухання музики 3,8 %, що свідчить про сидячий малорухливий спосіб життя, який все ж таки переважає у даному віці. Тому для активізації структури вільного часу жінок похилого віку слід враховувати відповідність пропонувані форм організації вільного часу потребам та інтересам осіб похилого віку та ін.

Ключові слова:

активне дозвілля, похилий вік, рекреація

Analysis of the structure of free time for elderly women

In the elderly, a variety of needs are determined, among which a significant place is allocated to the socio-psychological need for the preservation of health. As a rule, with retirement the income level drops sharply, physical and spiritual forces decrease, and the free time becomes more (about 8 hours per day). However, unfavorable conditions and low quality of life together with low incomes make retirees worried, first of all, about satisfaction of everyday needs, and spiritual and cultural needs are being put to the background. Therefore, the structure of free time allocated to recreational and recreational motor activity of elderly women occupies an important place. The purpose of our study was to study the structure of free time for elderly women. **Methods and organization of research.** In the process of research, we used the following methods: analysis of literary sources, method of sociological survey (questionnaires), methods of mathematical statistics. In a sociological survey conducted at the "Third Age University" on the basis of Chernivtsi Municipal Territorial Center for Social Care "Care", 39 respondents aged 60-75 years participated. **Results.** We have defined the volume and structure of free time for elderly women. In the structure of motor activity prevails sedentary and sedentary lifestyles. Daily inadequate motor activity does not provide optimal functioning of the basic physiological systems of the organism, does not create conditions for health promotion. By studying the structure of free time for elderly women, we came to the conclusion that they are a sedentary lifestyle. Selection of activities such as watching television, video 9.6%, sociable meetings 7.3%, reading books 5.8%, reading the press 5%, learning a foreign language 5%, listening music 3.8%, indicating sitting a sedentary lifestyle that still prevails at this age. Therefore, in order to enhance the structure of the free time of elderly women, account should be taken of the relevance of the proposed forms of organization of free time for the needs and interests of the elderly, etc.

active leisure, elderly age, recreation

Анализ структуры свободного времени женщин пожилого возраста

В возрасте определяются самые разнообразные потребности, среди которых существенное место отводится социально-психологической потребности в сохранении здоровья. Как правило, с выходом на пенсию резко снижается уровень доходов, уменьшаются физические и духовные силы, а свободного времени становится больше (около 8 часов в день). Впрочем, неблагоприятные условия и низкое качество жизни в совокупности с низкими доходами заставляют пенсионеров беспокоиться, в первую очередь, об удовлетворении повседневных нужд, а духовные, культурные потребности отодвигаются на второй план. Поэтому важное место занимает структура свободного времени, которое отводится на рекреационно-оздоровительную двигательную деятельность пожилых возраст. Целью нашего исследования послужило изучение структуры свободного времени пожилых женщин. **Методы.** В процессе исследования нами были использованы следующие методы: анализ научных источников, анкетирование, методы математической статистики. В социологическом опросе, проводившемся в «Университете третьего возраста» на базе Черновицкого коммунального территориального центра социального обслуживания «Забота», приняли участие 91 респондентов в возрасте 60-73 года. **Результаты.** Нами был определен объем и структура свободного времени пожилых женщин. В структуре двигательной активности преобладает малоподвижный и сидячий образ жизни. Ежедневная недостаточная двигательная активность не обеспечивает оптимального функционирования основных физиологических систем организма, не создает условий для укрепления здоровья. Изучая структуру свободного времени пожилых женщин, мы пришли к выводу, что они ведут малоподвижный образ жизни. Выбирают такие виды деятельности как просмотр телепередач, видео 9,6%, товарищеские встречи 7,3%, чтения книг 5,8%, чтение прессы 5%, изучения иностранного языка 5%, слушания музыки 3,8%, что свидетельствует о сидячий малоподвижный образ жизни, который все же преобладает в данном возрасте. Поэтому для активизации структуры свободного времени пожилых женщин следует учитывать соответствие предлагаемых форм организации свободного времени потребностям и интересам пожилых людей и др.

активный досуг, пожилой возраст, рекреация

Постановка проблеми. В Україні, як і в багатьох розвинених країнах, в останні десятиріччя значно зросла частка людей похилого віку. Для багатьох груп населення особливо для людей похилого віку праця втратила значимість і як засіб самоствердження та самореалізації. Тому в цих умовах вільний час розглядається як один з важливих засобів особистісних якостей людини, що спрямовані на відновлення і розвиток фізичних, психоемоційних, інтелектуальних сил людини, самореалізацію її потенціалу, на задоволення різноманітних потреб. Підкреслимо, що функціональне призначення вільного часу відображає наявність відповідних потреб, а також міри усвідомлення соціально-культурними групами, окремими особистостями необхідності використовувати рекреаційно-розвиваючий потенціал дозвілля. При цьому дозвіллі потреби тісно переплітаються з основними групами інших потреб, таких як фізичні, соціальні, інтелектуальні та ін. Роль активного дозвілля в житті жінок похилого віку індивідуальні і залежать від психофізичних можливостей, суспільного становища й умов та інтересів діяльності. Згідно соціологічних опитувань, жінки похилого віку вільний час витрачають на комунікативну діяльність, таку як телефонну розмову, спілкування із друзями, турбота про тварин, розведення різних видів рослин, перегляд телепередач та кінофільмів або громадська діяльність тощо [1, 2, 10, 14 та ін.]. Крім того, через брак освітньої культури окремих верств населення, мізерні матеріальні статки, а також недостатню увагу до організації дозвілля з боку місцевих органів влади, проведення вільного часу почасти супроводжується деструктивними для розвитку організму формами, які пришвидшують процеси старіння організму та шкідливо впливають на стан здоров'я [3, 6, 7, 19 та ін.]. На сьогодні для збільшення обсягу рухової активності та якісного наповнення вільного часу різними цікавими і ефективними формами рекреаційної діяльності постає практична проблема активізації уваги громадськості до фізичної культури і спорту як інституцій, що забезпечують збереження і цілеспрямоване відновлення психофізичного стану, продуктивних сил суспільства [4, 9, 11, 13 та ін.].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед останніх досліджених проблем оздоровчо-рекреаційної рухової активності людей похилого віку приділяють увагу: серед вітчизняних науковців Андреева О.В. (2015-2017), Пангелова Н.Є. (2018), Гакман А.В. (2016-2017). Існуючі проблеми організації активного дозвілля та можливі шляхи їх вирішення вивчали Щанина Е.В. (2013), Сухова Л.І. (2003), теоретичні та практичні аспекти організації культурного дозвілля, зокрема фізкультурно-оздоровчої роботи з дорослим населенням за місцем проживання присвячували свої дослідження Аванесова Г.А. (2006), Литвак Р. А., Резанович І. В. (2011). Отже, науковці в своїх роботах доводять, що дозвілля як чинник активізації особистої активності людей похилого віку, покращує стан здоров'я, розширює функціональні можливості, підвищує психоемоційні та інтелектуальні можливості, уповільнює процеси старіння в осіб похилого віку. Але слід зазначити, що питанням структури активного дозвілля жінок похилого віку, нами не було виявлено, що і спонукало нас до подальших досліджень.

Мета нашого дослідження полягає у вивченні структури вільного часу жінок похилого віку.

Матеріал і методи дослідження. У процесі дослідження нами були використані такі методи: аналіз літературних джерел, метод соціологічного опитування (анкетування), методи математичної статистики. В соціологічному опитуванні, що проводилося в «Університеті третього віку» на базі Чернівецького комунального територіального центру соціального обслуговування «Турбота», взяли участь 91 респондентів, віком 60-73 років.

Результати досліджень та дискусія. Нами було проведено анкетування, з метою виявлення резервів для змістового наповнення дозвіллевої діяльності жінок похилого віку. Актуальність даного дослідження визначається проблемами організації педагогічно доцільними використання вільного часу особами похилого віку. При дослідженні способу життя жінок похилого віку, було встановлено, що більшість з них протягом дня мають у

І НАУКОВИЙ НАПРЯМ

своєму розпорядженні 6 і більше години – 38,5 %, 4-6 години – 37,4 %, 2-3 години – 18,7 % і тільки 5,5 % - мають менше 1 години вільного часу у день.

Обсяг вільного часу жінок-пенсіонерок обумовлюється рядом факторів, серед яких центральне місце займають хатні справи, турбота про близьких та задоволення природніх потреб (сон, приготування та вживання їжі, особиста гігієна).

Згідно соціологічного опитування, щодо визначення структури вільного часу жінок похилого віку, нами було виявлено, що респонденти переважно обирають активний відпочинок (28,2 %) у вільний час і пасивний (72,8 %).

Таблиця 1

Види діяльності жінок похилого віку у структурі вільного часу, %

№	Вид діяльності	%
1.	товариські зустрічі	7,3
2.	перегляд телепередач, відео	9,6
3.	слухання музи	3,8
4.	гра за комп'ютером	0,26
5.	пасивний відпочинок	10
6.	слухання радіопередач	2,3
7.	читання книг	5,8
8.	відвідування рідних, друзів	4,2
9.	відвідування кінотеатрів	2,7
10.	прогулянки	1,1
11.	прийом гостей вдома	2,7
12.	хобі	1,5
13.	робота по господарству	5,8
14.	не маю вільного часу	6,2
15.	заняття фізичними вправами	1,1
16.	читання преси	5
17.	праця на присадибній ділянці	4,2
18.	прогулянки під час відвідування магазинів	3,8
19.	танці	0,77
20.	гра на музичних інструментах	0,77
21.	участь у художній самодіяльності	1,1
22.	відвідування театру	8,5
23.	виїзд на природу	6,5
24.	вивчаю іноземну мову	5
25.	інші форми проведення вільного часу (вказіть)	0

Як видно із таблиці 1, жінки похилого віку під час свого дозвілля найчастіше надають перевагу перегляду телепередач чи відео (9,6 %), пасивному відпочинку (10 %), відвідуванню театру (8,5 %) та товаришким зустрічам (7,3 %). Проте, слід зазначити, що більшість респондентів не проводять свій вільний час активно, застосовуючи організовану рухову активність. І тільки 0,7 % досліджуваних вказали, що займаються танцями, фізичними вправами (1,1 %) та прогулянками (1,1 %).

Під час нашого дослідження, виявлено, що жінки похилого віку проводять за комп'ютером чи телевізором 2-3 години – 20,9 %, 4 і більше годин – 37,4 %, 3-4 години – 34,1 %, до 1 години – 7,7 %. Однак, прогулюються на свіжому повітрі 2-3 години протягом доби – 30,8 %, 3-4 години – 25,3 %, більше 4 годин – 4,3 %, до 1 години – 39,6 % жінок даного віку (Рис. 1).

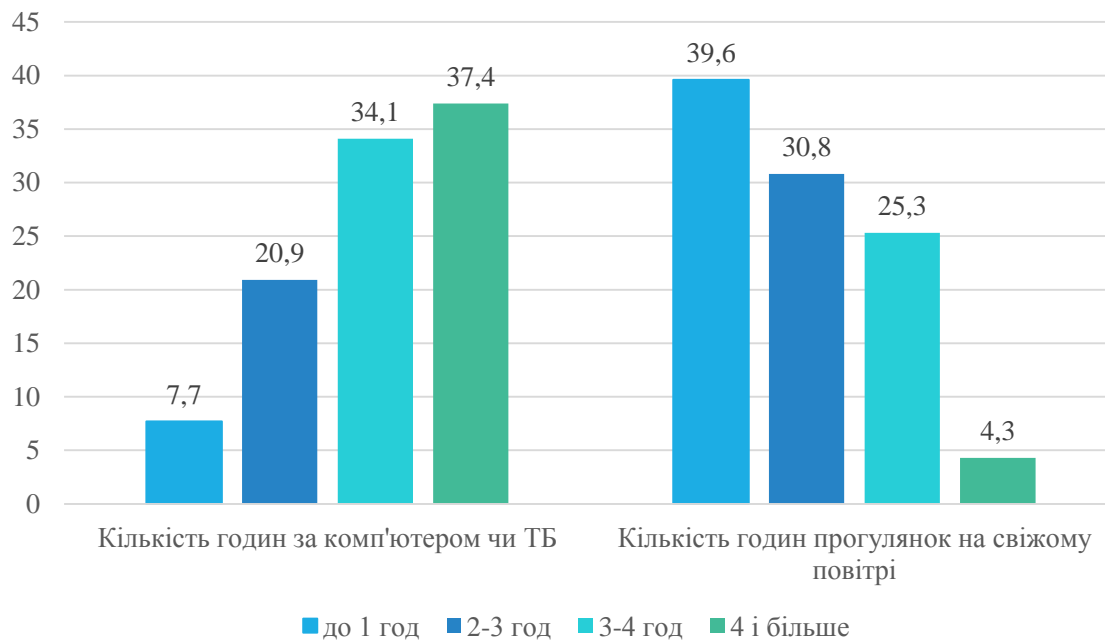


Рис. 1. Кількість годин проведених за комп'ютером, телевізором та прогулянок на свіжому повітрі протягом доби жінок похилого віку

Результати отриманих досліджень дозволили встановити, що обсяг рухової активності жінок похилого віку має свої особливості, проте знаходиться у межах, що нижче фізіологічних норм. Як показують дослідження, більшість вільного часу особи похилого віку витрачають на звичну рухову активність, а саме всі види рухів, що спрямовані на задоволення природних потреб та ведуть, здебільшого, сидячий та малорухливий спосіб життя. Повсякденна недостатня рухова активність не забезпечує оптимального функціонування основних фізіологічних систем організму, не створює умов для зміцнення здоров'я.

Варто й відзначити й те, що досліджуванні вважають за необхідним займатися різними видами рухової активності у вільний час. Проте, як показують наші дослідження лише незначна частина жінок похилого віку виконують фізичні вправи на практиці. Так тільки 4,4 % респондентів зазначили, що постійно виконують ранкову гігієнічну гімнастику, 40,7 % – інколи виконують та 54,9 % – ніколи не виконують вранці фізичних вправ після сну. Крім того, впродовж дня у вільний час жінки-пенсіонерки не виконують самостійно вправи дома – 49,5 %, інколи – 43,9 %, постійно виконують – тільки 6,6 %.

Заняття фізичними вправами активізують і удосконалюють обмін речовин, покращують діяльність центральної нервової системи, забезпечують адаптацію серцево судинної, дихальної і інших систем організму. Фізичні вправи позитивно впливають на організм людини (збільшують розумову і фізичну працездатність), дозволяють збільшити рівень розвитку фізичних якостей, впливають на формування і подальше удосконалення життєво-важливих рухових умінь і навичок.

Для поліпшення фізичного стану організму людини, слід застосовувати вправи, що охоплюють основні групи м'язів і забезпечують їх ритмічну роботу. Найпопулярнішими і найдоступнішими засобами є рекреаційно-оздоровча діяльність. Іноді люди похилого віку знаходять причину у браці вільного часу і забувають про своє дозвілля, але саме дозвіллева

діяльність визначає види та засоби рекреаційно-оздоровчої діяльності. Досить часто наші респонденти вважають, що праця на присадибній ділянці це обов'язкова робота і на неї знаходиться час, то чому не знаходиться вільного часу на прогулянку по парку чи туристичний похід або відвідування басейну.

В соціологічному опитуванні на питання, де ви зазвичай проводите своє дозвілля, 64,5 % жінок похилого віку зазначили що вдома, 35,4 % відвідують санаторно-курортні та рекреаційні заклади відпочинку. За останні два роки в санаторіях та турбазах серед наших респондентів відпочивали 69,2 % та не відпочивали – 30,8 %. Умови і програма відпочинку влаштовує – 46,2 %, частково – 38,4 %, і взагалі не влаштовує – 15,4 %. У програмі відпочинку не влаштовують наступні умови: слабка матеріально технічна база (41,2 %), мало вільного часу (26,2%), невеликій вибір занять та засобів (21,2 %), і людей похилого віку незадоволені нецікавими спортивно оздоровчими заходами (7,2 %) та малою кількістю ігор (4,2 %).

Підводячи підсумки анкетування, було встановлено, що значній частині жінок похилого віку притаманний інертний тип проведення вільного часу. Причинами низького рівня організації активного дозвілля людей похилого віку можна вважати:

- недостатній рівень власної культури, брак знань, вмінь, навичок його самоорганізації;
- комерціалізація закладів проведення вільного часу;
- відсутність систематичної просвітницької роботи серед людей похилого віку;
- недорозвиненість оздоровчих форм проведення дозвілля;
- невідповідність пропонованих форм організації вільного часу потребам та інтересам осіб похилого віку;
- брак фахівців обізнаних у організації активного дозвілля із людьми похилого віку.

Висновки. Отже, на нашу думку, в сучасних умовах особливої уваги потребує питання організації вільного часу осіб похилого віку. Складність вирішення яких полягає у відсутності норм і правил регулювання дозвіллевої сфери, недостатність фахівців дозвіллевої сфери, які б володіли новими технологіями її організації. Також нами були висвітлені об'єм та структурні елементи вільного часу жінок похилого віку. Вивчаючи структуру вільного часу жінок похилого віку, ми дійшли висновку, що вони ведуть малорухливий спосіб життя. Обирають такі види діяльності як перегляд телепередач, відео 9,6 %, товариські зустрічі 7,3 %, читання книг 5,8 %, читання преси 5%, вивчення іноземної мови 5%, слухання музики 3,8 %, що свідчить про сидячий малорухливий спосіб життя, який все ж таки переважає у даному віці.

Перспективи подальших дослідження. Подальші дослідження слід спрямовувати на визначення перспектив активізації оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок похилого віку у вільний час в умовах санаторно-курортних закладах.

Список літературних джерел:

References:

1. Аванесова Г.А. Культурно-досуговая деятельность: Теория и практика организации: Учебное пособие для студентов вузов. М.: Аспект Пресс, 2006. 236 с.
2. Андреева О.В. Теоретико-методологические основы рекреационной деятельности разных групп населения: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту :24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 2014. –44 с.
3. Андреева О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. № 1. С. 4-9.
4. Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014. № 3 (106). С. 25-31.

1. Avanesova H.A. (2006). Kulturно-dosuhovaia deiatelnost: Teoriya y praktyka orhanyzatsyy: Uchebnoe posobyе dlia studentov vuzov. M.: Aspekt Press, 2006. 236 P.
2. Andrievna O.V. (2014). Teoretyko-metodolohichni zasady rekreatsiinoi diialnosti riznykh hrup naseleunia: avtoref. dys. ... d-ra nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02 «Fizychna kultura, fizychne vykhovannia riznykh hrup naseleunia». 44 p.
3. Andrievna O. (2015). Rozrobka ta vprovadzhenia tekhnolohii proektuvannia aktyvnoi rekreatsiinoi diialnosti riznykh hrup naseleunia. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia 2015. № 1. P. 4-9.
4. Andrievna O. (2014). Sotsialno-psykholohichni chynnyky, shcho determinuiut rekreatsiino-ozdorovchu aktyvnist osib riznogo viku. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2014. № 3 (106). P. 25-31.

5. Андреева О., Пацалюк К. Чинники, що детермінують рекреаційну активність осіб зрілого віку. Слобожанський науково-спортивний вісник: збірник наукових статей. Харків: ХДАФК, 2008. С. 31-34.
6. Андреева О.В. Историчні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 2 (46). С. 19-23.
7. 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.
8. Гакман А. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2017. С. 42-46.
9. Гакман А. Фітнес-клуб як форма активізації життєвої позиції літньої людини. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. № 3, 2017. С. 25-30.
10. Дудіцька С. Вітчизняний та зарубіжний досвід використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у людей похилого віку. с. 56-61. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова серія 15 «Науково педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт/ випуск 3 (111). 2019р. С.209.
11. Дудіцька Світлана. Мотиви й різновиди рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Січ 29. № 31. С. 45-49.
12. Дутчак М., Баженов Є. Теоретичний аналіз дефеніції "Оздоровчо-рекреаційна рухова активність" [Електронний ресурс]. Спортивна наука України. 2015. № 5 (69). С. 56-63.
13. Круцевич Т.Ю., Андреева О.В., Благій О.Л. Рекреативні заняття як чинник формування дозвілєвої культури. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, 2008. № 1. С. 3–8.
14. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.
15. Литвак Р. А., Резанович И. В. Организация досуговой деятельности пожилых людей в фитнес-клубе. Современные проблемы науки и образования. 2011. №. 6. С. 177-177.
16. Никитушкина Н. Н. Развитие массовой физической работы по месту жительства отдыха населения. М.: Москомспорт, 2010. 162 с.
17. Петрова І.В. Клуб для людини похилого віку: теорія і практика. Посвіт. 2000. № 1. С. 84-89.
18. Приступа Є., Жепка А., Лара В. Концепції вільного часу людини як важливої категорії рекреації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. за ред. С.С. Єрмакова. Х., 2007. № 1. С. 106-112.
19. Столяров В.И., Быховская И.М., Лубышева Л.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход). Теория и практика физической культуры. 2017. № 5. С. 11-15.
20. Сухова Л. С. Организация досуга и свободного времени пожилых людей. Проблемы старости: духовные, медицинские и социальные аспекты: сб. ст.–М.: Свято-Дмитриевское училище сестёр милосердия. 2003. С. 107-121.
21. Щанина Е. В. Организация досуга пожилых людей. Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. 2013. №. 4 (28).
5. Andrieieva O. & K. Patsaliuk (2008). Chynnyky, shcho determinuiut rekreatsiinu aktyvnist osib zriloho viku. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk: zbirnyk naukovykh statei. Kharkiv: KhDAFK, 2008. P. 31-34.
6. Andrieieva O.V. (2015). Istorychni, teoretyko-metodolohichni zasady rekreatsiinoi diialnosti riznykh hrup naselennia. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk – 2015. № 2 (46). P. 19-23.
7. Hakman A.V., L.V. Balatska & T.I. Liasota (2016). Vplyv rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti na upovilnennia starinnia orhanizmu. Visnyk kamianets-podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Fizychnie vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. 2016. P. 91-97.
8. Hakman A. (2017). Problemy orhanizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti u strukturi dozvillia liudei pokhyloho viku. Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizychna kultura. 2017. P. 42-46.
9. Hakman A. (2017). Fitnes-klub yak forma aktyvizatsii zhyttievoi pozytsii litnoi liudyny. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia: naukovo-praktychnyi zhurnal. № 3, 2017. P. 25-30.
10. Duditska S. (2019). Vitchyzniani ta zarubizhnyi dosvid vykorystannia zasobiv ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoї aktyvnosti u liudei pokhyloho viku. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova seriia 15 «Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury /Fizychna kultura i sport/ vypusk 3 (111) 19. 2019. P. 56-61.
11. Duditska Svitlana (2019). Motyvy y riznovydy rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti liudei pokhyloho viku. Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii: Fizychna kultura. 2019 Sich 29. № 31. P. 45-49.
12. Dutchak M. & Yevhen Bazhenkov(2015). Teoretychnyi analiz defenitsii "Ozdorovcho-rekreatsiina rukhova aktyvnist" Sportyvna nauka Ukrainy. 2015. № 5 (69). P. 56-63.
13. Krutsevych T.Iu. O.V. Andrieieva & O.L. Blahii (2008). Rekreatyvni zaniattia yak chynnyk formuvannia dozvillievoi kultury. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. Dnipropetrovsk, 2008. № 1. P. 3–8.
14. Krutsevych T.Iu. & H.V. Bezverkhnia (2011). Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia: navch. Posibnyk. K.:Olimp. l-ra,2010. 370 p.
15. Lytvak R. A. & Rezanovych Y. V. (2011). Rezanovych Y. V. Orhanyzatsiia dosuhovoї deiatelnosti pozhylykh liudei v fytnes-klube. Sovremennyye problemy nauky y obrazovanyia. 2011. №. 6. P. 177-177.
16. Nykytushkyna N. N. Razvytye massovoi fizycheskoi raboty po mestu zhytelstva otdykha naseleniia. M.: Moskomспорт, 2010. 162 p.
17. Petrova I.V. (2000). Klub dlia liudyny pokhyloho viku: teoriia i praktyka. Posvit. 2000. № 1. P. 84-89.
18. Prystupa Ye., Zhepka A. & Lara V. (2007). Kontseptsii vilnoho chasu liudyny yak vazhlyvoi katehorii rekreatsii. Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: nauk. monohr. / za red. S.S. Yermakova. Kh., 2007. № 1. P. 106-112.
19. Stoliarov V.Y., Bykhovskaia Y.M. & Lubysheva L.Y. (2017). Kontseptsyia fizycheskoi kultury y fyzkulturnoho vospytanyia (ynnovatsyonnyi podkhod) Teoriya y praktyka fizycheskoi kultury. 2017. № 5. P. 11-15.
20. Sukhova L. S. (2003). Orhanyzatsiia dosuha y svobodnoho vremeni pozhylykh liudei. Problemy starosti: dukhovnye, medytynske y sotsyalnye aspekty: sb. st. M.: Sviato-Dmytrievskoe uchylyshche sestër myloserdyia. 2003. P. 107-121.
21. Shchanyina E. V. (2013). Orhanyzatsiia dosuha pozhylykh liudei. Yzvestyia vysshikh uchebnykh zavedenyi. Povolzhskiy rehyon. Obshchestvennye nauky. 2013. №. 4 (28).

22. Andreeva O. Anna Hakman, Larissa Babalatska. 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.

23. Khimenes K. Improvement of sportsmen physical fitness during previous basic training (based on sport orienteering material). J phys educ sport 2016;16 (2). P. 392-396.

22. Andreeva O., Aanna Hakman & Larissa Babalatska (2016). Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity / Olena Andreeva,. Trends and perspectives in physical culture and sports. Suchava, 2016. P. 41-47.

23. Khimenes K. (2016). Improvement of sportsmen physical fitness during previous basic training (based on sport orienteering material). J phys educ sport 2016;16 (2) P. 392-396.

DOI:

Відомості про авторів:

Дудіцька С., orcid.org/0000-00012-7185-0062; Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, вул. Коцюбинського, 2, м. Чернівці, 58012, Україна.

Гакман А., orcid.org/0000-0002-4192-1880; Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, вул. Коцюбинського, 2, м. Чернівці, 58012, Україна.

Випасняк І., orcid.org/0000-0001-5015-2465; ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», вул. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, 76018, Україна.