

рама удосконалення теоретичної підготовленості юних стрільців із лука, для розгляду розділу “гуманістичні та соціалізуючі знання”, включала блок вправ із використанням настільних навчально-розвиваючих ігор, що містить окремі засоби: “Види спорту в програмі Ігор Олімпіад”, “Міста-організатори Ігор Олімпіад”, “Олімпійська історія”, “Співставлення”, “Квадрат”, “Зірки стрільби з лука України”.

Ефективність експериментальної програми удосконалення теоретичної підготовленості стрільців із лука на етапі початкової підготовки підтверджена приростами показників спортсменів експериментальної групи на 1,1–2,2 бали ($p < 0,01$) у порівнянні з контрольною групою. Також, ефективність запропонованого підходу підтверджена суттєвими змінами теоретичної підготовленості стрільців із лука експериментальних підгруп (56,1–69,6%, при $p < 0,01$), які тренувалися на різних об’єктах та мали умовно відмінні програми річної підготовки.

1. Кузьменко Г. А. Теоретическая подготовка юных спортсменов в системе реализации задач интеллектуального развития личности / Кузьменко Г. А. // Культура физическая и здоровье. – 2011. – № 4. – С. 39–43.
2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М. : Известия, 2001. – 334 с.
3. Озолин Н. Г. Спортсменам о спортивной тренировке / Озолин Николай Георгиевич. – М. : ФиС, 1966. – 77 с.
4. Пітин М. Ігровий метод у теоретичній підготовці стрільців з лука на етапі початкової підготовки / Мар’ян Пітин // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2012. – Вип. 16. – С. 95–101.
5. Пітин М. П. Значущість компонентів теоретичної підготовки на ранніх етапах багаторічної підготовки у стрільбі з лука / Пітин М. П., Стецькович Н. М., Хітров Є. І. // Вісник Запорізького національного університету. Серія: фізичне виховання та спорт – Запоріжжя : ЗНУ, 2012. – № 1 (7). – С. 248–254.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалификации / Платонов В. Н. – К. : Олимпийская литература, 2004 – 584 с.
7. Резников Ю. А. Методика создания программы игровых занятий / Резников Ю. А., Строкатов В. В., Турецкий Б. В. // Активные методы обучения при подготовке специалистов по физ. культуре и спорту : метод. реком. – Л. : ЛГУФК, 1988. – Т. 1. – С. 11–17.
8. Строкатов В. В. Значение теоретических знаний для спортсменов в зависимости от их специализации / Строкатов В. В. // Актуальные вопросы спортивной медицины. – К., 1980. – С. 60–63.
9. Теоретическая подготовка юных спортсменов: пособ. для тренеров ДЮСШ / Буйлин Ю. Ф., Знаменская З. И., Курамшин Ю. Ф. и др.; под ред. Буйлина Ю. Ф., Курамшина Ю. Ф. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.

Рецензент: канд. біол. наук, доц. Лісовський Б. П.

УДК 796
ББК 75.116

*Сергій Єрмаков, Мирослава Чеслицка, Веслава Пилевска,
Мирослава Шарк-Ецкардт, Ірина Кривенцова*
**ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕНЬ РУХОВОЇ
АКТИВНОСТІ ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ТА СТАРШОГО ВІКУ**

Представлено аналіз більше 200 статей з проблем здоров’я населення різних вікових груп. Дослідження розподілено за окремими напрямками підвищення рухової активності населення: нормативно-правові основи, методологічне підґрунтя, соціалізація, підвищення працездатності та інші. Відзначається необхідність поліпшення соціально-економічних умов життєдіяльності населення України. Констатується, що у переважній більшості досліджень за зазначеними проблемами не використо-

вувалась сучасна вимірювальна апаратура, що не дає можливість на достатньому рівні обґрунтувати проблеми підвищення функціональних можливостей організму людей, які займаються різними формами активного відпочинку, фізичною культурою і спортом. Спостерігається розрив між наявністю достатньої нормативно-правової бази за зазначеними проблемами і їх низьким рівнем реалізації або не реалізації взагалі.

Ключові слова: населення, здоров'я, працездатність, рухова активність.

Представлен анализ более 200 статей по проблемам здоровья населения различных возрастных групп. Исследования распределены по отдельным направлениям повышения двигательной активности населения: нормативно-правовые основы, методологическое обоснование, социализация, повышение работоспособности и др. Отмечается необходимость улучшения социально-экономических условий жизнедеятельности населения Украины. Констатируется, что в подавляющем большинстве исследованных по указанным проблемам не используется современная измерительная аппаратура, что не позволяет на достаточном уровне обосновать проблемы повышения функциональных возможностей организма людей, которые занимаются различными формами активного отдыха, физической культурой и спортом. Наблюдается разрыв между наличием достаточной нормативно-правовой базы по указанным проблемам и их низким уровнем реализации или не реализации вообще.

Ключевые слова: население, здоровье, работоспособность, двигательная активность.

The analysis of more than 200 articles on health of different age groups. The study is divided in separate areas of increasing population physical activity: legal frame work and methodological background, socialization, increased efficiency and more. There is a need to improve socio-economic conditions of the population of Ukraine. It is noted that in most studies have used modern instrumentation. It does not allow a sufficient level to justify the problem of increasing the functionality of the body of people who are engaged in various forms of recreation, physical education and sports. There is a gap between the availability of a sufficient legal basis for these problems and their low level implementation or realization of all.

Keywords: population, health, performance, physical activity.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Важливою складовою якості життя населення є як соціально-економічні умови у країні, так і можливості підтримки на належному рівні їх рухової активності. Разом з тим в Україні, все більшого значення для осіб середнього і старшого віку набуває вживання лікарських препаратів, які, як правило, вибираються населенням самостійно. Засобами реклами у свідомість населення вкладається думка, що таким чином можна покращити свій стан здоров'я. Лікарські препарати пропонуються і як засіб профілактики різноманітних хвороб та підвищення складових рівня здоров'я.

Разом з тим, країни Європейського Союзу, США сповідують інші принципи підвищення якості життя населення і, в першу чергу, це достатній рівень рухової активності та створення відповідних для цього умов, пропаганда здорового способу життя та різноманітні змагання з видів спорту [19–26]. Характерною рисою таких досліджень є застосування сучасних засобів виміру показників рівня здоров'я та рухової активності.

В Україні так само спостерігається занепокоєння органів державного управління зниженням рівня здоров'я цієї категорії громадян. Але дієвих механізмів залучення населення до активного і здорового способу життя поки не знайдено. Фактично, населення України майже повністю підкорене рекламою про необхідністю вживання пива та медикаментів. Спроби долучити пиво до розряду алкогольних напоїв не дає успіху. Так само лобіюються і заходи, що сприяють вживанню медикаментів. На тлі таких умов дуже важко впроваджувати заходи зі здорового способу життя та з підвищення рухової активності населення, як профілактичних засобів зміцнення здоров'я осіб середнього і старшого віку. Розуміння незадовільного стану здоров'я населення все більше проявляється у дослідження науковців, як українських, так і з країн колишнього Радянського Союзу.

Таким чином, незадовільний стан здоров'я населення та зниження якості життя потребує аналізу існуючих наукових досліджень з можливістю подальшого їх впровадження у практику.

Мета дослідження – аналіз вітчизняних та закордонних публікацій з проблем рухової активності осіб середнього та старшого віку з позицій профілактичних заходів та виділення перспективних напрямків підвищення їх якості життя.

Матеріалом для аналізу слугували більше 200 статей журналу “Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту” за період з 2009 року і по серпень 2013 року. Вагомим аргументом вибору саме цього журналу є такі його параметри як: широка тематика досліджень у відповідності до зазначених проблем, доступність електронних версій, широке коло авторів з різних регіонів України та закордону, щомісячна періодичність, наявність повних версій статей англійською мовою та апарату рецензування статей. Саме останнє є найбільш вагомим аргументом того, що опубліковані статті мають високий рівень актуальності. Окрім того, аналізувались публікації у англомовних журналах.

Результати дослідження та їх обговорення. Серед рішень державних органів управління здоров'ям населення та фізичної культури і спорту необхідно зазначити такі, що більше підпадають під категорію профілактичних заходів та засобів запобігання поширенню шкідливих звичок. Це у першу чергу Указ Президента України від 07.12.2000 р. “Про Концепцію розвитку охорони здоров'я населення України”, Постанова Кабінету міністрів України від 10.01.2002 р. № 14 “Про затвердження міжгалузєвої комплексної програми “Здоров'я нації” на 2002–2011 роки”, Указ Президента України від 06.12.2005 р. № 1694/2005 “Про невідкладні заходи щодо реформування системи охорони здоров'я”. До цього необхідно додати рішення місцевих органів управління охороною здоров'я.

Серед рішень державних органів управління фізичною культурою і спортом у контексті поліпшення стану здоров'я населення можна назвати: перелік низки освітніх програм Державної Служби молоді та спорту (<http://dsmsu.gov.ua/index/ua/category/227>) та її рішень “Про план роботи та пріоритети діяльності Державної служби молоді та спорту України на 2013 рік та шляхи (заходи) щодо їх реалізації” і “Про досвід роботи Дніпропетровської та Донецької асоціацій ветеранів спорту щодо розвитку ветеранського спортивного руху”. Необхідно підкреслити, що Співдружністю Незалежних Держав 2012 рік був оголошений роком спорту та здорового способу життя. У свою чергу розпорядженням Кабінету Міністрів України від 27.04.2011 року № 360-р. – 2012 рік проголошений Роком спорту та здорового способу життя.

Таким чином існує достатня кількість рішень і програм з підвищення якості життя населення через створення умов та надання можливостей проведення комфортних дій з рухової активності осіб середнього і старшого віку.

Дослідження останніх років із зазначеною проблемою у своїй основі представляють розробки і впровадження напрямків та програм зниження негативних тенденцій у якості життя населення. Основу таких досліджень складають публікації методологічної складовою проблеми.

Так Н.Н. Мухамед'яров розглядає феномен формування здорового способу життя з точки зору методологічних підходів: системного, синергетичного, особистісно-орієнтовного, герменевтичного, холистичного, а також формулює концептуальну ідею формування здорового способу життя: формування культурних, соціальних і економічних мотивів до збереження і зміцнення здоров'я українців [11]. О.І. Міхеєнко розглядає головні характеристики, ознаки й чинники здоров'я організму людини та подає обґрунту-

вання найважливіших ознак, процесів і явищ, які визначають життєдіяльність і зумовлюють стан здоров'я. Автор зазначає, що лікування не можна ототожнювати з оздоровленням, а найбільшу ефективність оздоровчого впливу може забезпечити комплекс різноманітних засобів, спрямованих на оздоровлення як тілесності, так і психічної, духовної, культурної, соціальної та інших сфер життєдіяльності людини [9]. С.С. Єрмаков, Г.Л. Апанасенко, Т.В. Бондаренко, С.Д. Прасол аналізують роль установ фізичної культури і охорони здоров'я у вихованні та освіти культури здоров'я особистості й суспільства. Автори показують необхідність біологічних, психологічних і світоглядних знань у становленні культури здоров'я та відзначають ціннісні орієнтири соціальної і фізичної адаптації особистості й суспільства до соціальних, економічних і духовних змін у середовищі перебування. Автори стверджують, що для оздоровлення суспільства необхідне раціональне використання вільної (м'язової) енергії особистості та наявність вільного часу [3].

Нормативно-правові основи формування стилю здорового способу життя представлено у роботі М.І. Лук'янченко. Автор розглядає проблеми формування та пропаганди здорового способу життя, встановлює основні напрями діяльності щодо формування здорового способу життя, згідно законодавчих та правових документів. На основі аналізу нормативних актів ВООЗ та української законодавчої бази виявлено спільні та відмінні риси в системі охорони здоров'я [6].

Серед публікацій щодо використання у практичній діяльності найбільш доступних цій категорії населення засобів підвищення рухової активності можна рекомендувати різні види ходьби та бігу. Так Г.П. Шепеленко, Кристоф Прусик, Катерина Прусик, С.С.Єрмаков аналізують погляди фахівців на проблему здоров'я людини та вплив ходьби з палицями на його рівень, а також визначають й характеризують біомеханічні фази виконання техніки ходьби та розкривають найбільш важливі її напрямки. Автори зазначають, що загальний вплив ходьби з палицями на організм людини пов'язаний з покращанням функціонального стану центральної нервової системи, компенсації енергозатрат, функціональними змінами в системі кровообігу та зниженням захворювання [15]. С.О. Сорокіна пропонує спеціальну програму позитивного впливу на загальний стан організму жінок у віці 30–50 років. Автор пропонує використовувати оздоровчий біг та ходьбу, дихальні вправи, загально-розвиваючі вправи під музичне супроводження, заняття з хатха-йоги, а також доводить, що у такому випадку спостерігаються позитивні зміни у показниках функціонального стану серцево-судинної системи та нервової системи [13].

Окрема увага приділена дослідженням з підвищення та підтримки рівня здоров'я у людей похилого віку. Так, Jakub Kortas, Krzysztof Prusik, Katarzyna Prusik, Zbigniew Ossowski, Łukasz Bielawa, Monika Wiech пропонують використовувати індивідуальний підхід до групи людей 60–75 літнього віку, що тренуються. Автори наголошують, що індивідуалізм повинен стосуватися однаковою мірою як підбору тренувальної програми, так і очікуваних наслідків підвищення активності [17]. С.В. Строганов, І.Ю. Копейко доводять, що тренування чоловіків 21–35 років на основі чотиримісячної розробленої програми корекції та оздоровлення підвищує працездатність та сприяє суб'єктивній оцінці власної статури, самопочутті протягом дня, наприкінці робочого тижня та після тренування [14]. Сергей Єрмаков, Жаннета Козина, Катерина Прусик, Магдалена Хагнер-Деренговска наводять результати розробки системи фізичних вправ для людей зрілого та похилого віку, які містять три напрямки: I-й напрямок пов'язаний із застосуванням аеробних вправ помірної інтенсивності; II-й напрямок пов'язаний із заняттями тим чи іншим видом спорту, в тому числі – в системі ветеранського спорту; III-й на-

прям пов'язаний із застосуванням спеціальної гімнастики. Автори наводять деякі вправи оздоровчої системи та представляють варіант аутогенного тренування, який полягає у візуалізації природних образів, що сприяють розслабленню і відновленню. Автори підкреслюють, що для людей похилого та зрілого віку застосування системи фізичних вправ активізує відчуття молодості, має велике значення для підвищення життєвого тону, збереження здоров'я і працездатності [4]. Прусик Катерина пропонує проводити оцінку позитивного здоров'я у багатолітньому процесі оздоровчого тренування жінок старшого віку за допомогою критеріїв. Автор використовує матеріали трирічного спостереження за станом позитивного здоров'я групи жінок у віці 50-80 років, показує спосіб статистичного обґрунтування адекватних контрольних показників для оцінки фізичного стану обстежених та пропонує використання якісних критеріїв для оцінки ефективності фізичних вправ nordic walking [18, 19].

Важливого значення набуває освітня діяльність серед населення та впровадження здоров'язберігаючих технологій у практику.

З цих позицій Е.Р. Волошин розкриває теоретико-методологічні підходи їх трактування та показує складові формування у людини свідомої мотивації щодо збереження індивідуального здоров'я. Автор аналізує валеологічні та екологічні цінності та визначає особливості впровадження здоров'язберігаючих технологій в сучасний освітній процес [2]. Н.Б. Щокіна розглядає напрями розвитку ідей про здоров'я і здоровий спосіб життя на основних етапах розвитку людської цивілізації та виділяє напрями формування здоров'я і здорового способу життя [16]. А.В. Радченко порушує питання проблем та перспектив розвитку сучасного освітнього напрямку "Здоров'я людини". Автор зазначає, що особливого значення на етапі становлення і розвитку напрямку "Здоров'я людини" набуває розробка його методологічного і теоретико-методичного забезпечення навчального процесу, що є запорукою високого рівня професійного розвитку майбутнього фахівця [12].

Зазначені вікові категорії населення не позбавлені тих самих негативних тенденцій, що і молодь, а саме – зайва вага і ожиріння. У цьому аспекті О.Ю. Лядська представляє власну експериментальну фітнес-програму корекції змісту жиру в організмі жінок першого зрілого віку у процесі оздоровчих занять фітбол-тренінгом. Автор рекомендує для досягнення максимального ефекту розвитку функції рівноваги й силової витривалості м'язів правильно підбирати м'яч та проводити заняття під спеціальний музичний супровід, темп якого визнається характером рухів і ступенем амортизації м'яча [7]. В.О. Мітюков зі співавторами представляють власні дослідження з проблем ожиріння, методів і засобів позбутися цієї хвороби та надають рекомендації зі здорового збалансованого харчування й регулярних занять фізичними вправами [8].

У трудових відносинах виділяється проблема підвищення працездатності населення, яка також має негативні тенденції розвитку. Корисними у зазначеному напрямку можуть бути дослідження О.Г. Лукавенко та О.Г. Корчевської. Вони визначають сприятливий вплив систематичних занять фізичними вправами на психічний та фізичний стан здоров'я, покращення самопочуття, та підвищення працездатності жінок середнього віку. Автори доводять, що підвищення фізичної працездатності супроводиться профілактичним ефектом в відношенні факторів ризику серцево-судинних захворювань: зменшенням ваги тіла та жирової маси, наявності холестерину та тригліцеридів у крові, зниженням артеріального тиску і ЧСС [5]. А.Г. Мокряк розглядає особливості соціалізації людей похилого віку у сучасному інформаційному суспільстві, обґрунтовує необхідність розробки нових соціально-педагогічних технологій ефективної соціалізації представників третього віку. Автор наголошує, що потреби літніх людей в

соціально-педагогічній підтримці повною мірою не усвідомлюються [10]. В.В. Афанасьєв зі співавторами пропонують безпосередньо в рамках трудового або навчального процесу використовувати такі форми як фізкультурна пауза, фізкультхвилинки загального або локального впливу, паузи активного відпочинку, заняття фізичними вправами або видами спорту в залежності від наявності матеріальної бази [1].

Висновок

Аналіз публікацій з проблем підвищення якості життя та рівня здоров'я через рухову активність осіб середнього та старшого віку вказує на наявність ефективних рішень. Разом з тим, автори відзначають необхідність поліпшення соціально-економічних умов життєдіяльності населення, що є запорукою успіху у рішенні поставлених завдань у розвинених країнах світу.

Можна також констатувати, що у переважній більшості вітчизняних досліджень за зазначеними проблемами не використовувалась сучасна вимірювальна апаратура, що, звісно, не дає можливість на достатньому рівні обґрунтувати проблеми підвищення функціональних можливостей організму людей, які займаються різними формами активного відпочинку, фізичної культури і спорту. У той же час характерною рисою закордонних досліджень є застосування сучасних засобів виміру показників рівня здоров'я та рухової активності.

Спостерігається розрив між наявністю достатньої нормативно-правової бази за зазначеними проблемами і їх низьким рівнем реалізації або не реалізації взагалі.

1. Фізична культура за місцем роботи / Афанасьєв В. В., Бурлака І. В., Толмачова С. Є., Щербаченко В. К. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 1. – С. 7–10.
2. Волошин О. Р. Роль здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі / Волошин О. Р. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 6. – С. 47–50.
3. Физическая культура – основной инструмент культуры здоровья / Ермаков С. С. Апанасенко Г. Л. Бондаренко Т. В. Прасол С. Д. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 11. – С. 31–33.
4. Система физической подготовки людей зрелого и пожилого возраста / Ермаков Сергей, Козина Жаннета, Прусик Катерина, Хагнер-Деренговска Магдалена // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 9. – С. 43–48.
5. Лукавенко О. Г. Покращення самопочуття та стану здоров'я жінок середнього віку при систематичних заняттях фізичними вправами / Лукавенко О. Г., Корчевська О. Г. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 4. – С. 65–68.
6. Лук'янченко М. І. Проблеми формування здорового способу життя: нормативно-правові аспекти / Лук'янченко М. І. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 2. – С. 75–78.
7. Лядська О. Ю. Корекція змісту жиру в організмі жінок першого зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітбол-тренінгом / Лядська О. Ю. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 10. – С. 126–128.
8. Модифікація образу життя: фізична активність, поведінкова психотерапія, здорове харчування – головні принципи попередження ожиріння і хвороб людини / [Мітюков В. О., Томашевський М. І., Сімарова А. В. та ін.] // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 5. – С. 174–180.
9. Міхеєнко О. І. Конкретизація сутності поняття “здоров'я” як методологічне підґрунтя практики оздоровлення організму людини [Електронний ресурс] / Міхеєнко О. І. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 42–46. – Режим доступу : doi:10.6084/m9.figshare.639257.
10. Мокряк А. Г. Особливості соціалізації людей похилого віку в умовах інформаційного суспільства: соціально-педагогічний аспект / Мокряк А. Г. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 3. – С. 109–112.

11. Мухамед'яров Н. Н. Методологічні засади формування здорового способу життя [Електронний ресурс] / Мухамед'яров Н. Н. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 3. – С. 36–38. – Режим доступу : doi:10.6084/m9.figshare.644981.
12. Радченко А. В. Сучасний освітній напрям “Здоров’я людини”: проблеми та перспективи / Радченко А. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 1. – С. 112–114.
13. Сорокіна С. О. Вплив занять фізичними вправами на вікові зміни та темпи старіння організму у жінок 30–50 років / Сорокіна С. О. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – С. 109–111.
14. Строганов С. В. Корекція статури чоловіків першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу / Строганов С. В., Копейко І. Ю. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – С. 112–114.
15. Термінологічні поняття та структурні особливості техніки ходьби з палицями / Шепеленко Г. П., Прусик Кристоф, Прусик Катерина, Єрмаков С. С. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 11. – С. 108–112.
16. Щекина Н. Б. Предпосылки развития идей о здоровье и здоровом образе жизни / Щекина Н. Б. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 1. – С. 125–128.
17. Changes in physical fitness profilogramach women aged 60–75 years under training health [Zmiany w profilogramach sprawności fizycznej kobietw wieku 60–75 lat pod wpływem treningu zdrowotnego] / Jakub Kortas, Krzysztof Prusik, Katarzyna Prusik, Zbigniew Ossowski, Łukasz Bielawa, Monika Wiech // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 10. – С. 119–124.
18. Prusik Katarzyna. Criteria of estimation of positive health level in the longterm process of the health training of women of senior age [Kryteria oceny poziomu zdrowia pozytywnego w wieloletnim procesie treningu zdrowotnego starszych kobiet] // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 9. – С. 139–143.
19. Prusik Katarzyna. Kryteria ilościowe i jakościowe oceny zdrowia pozytywnego kobiet w starszym wieku // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 130–135.
20. The effect of implementation intentions on physical activity among obese older adults: A randomised control study / Bélanger-Gravel A., Godin G., Bilodeau A., Poirier P. // Psychology & Health. – 2012. – Vol. 28 (2). – P. 217–233. doi:10.1080/08870446.2012.723711.
21. Grodesky J. M. Understanding Older Adults’ Physical Activity Behavior: A Multi-Theoretical Approach / Grodesky J. M., Kosma M., Solmon M. A. // Quest. – 2006. – Vol. 58 (3). – P. 310–329. – doi:10.1080/00336297.2006.10491885.
22. Presence and Visibility of Outdoor and Indoor Physical Activity Features and Participation in Physical Activity Among Older Adults in Retirement Communities / Joseph A., Zimring C., Harris-Kojetin L., Kiefer K. // Journal of Housing For the Elderly. – 2006. – Vol. 19 (3–4). – P. 141–165. – doi:10.1300/J081v19n03_08.
23. Sidman C. L. Meeting Physical Activity Goals: A Case Study of an Active Older Adult / Sidman C. L. // International Journal of Health Promotion and Education. – 2011. – Vol. 49 (1). – P. 27–32. – doi:10.1080/14635240.2011.10708204.
24. The relation between risk perceptions and physical activity among older adults: A prospective study / Stephan Y., Boiche J., Trouilloud D., Deroche T., Sarrazin P. // Psychology & Health. – 2011. – Vol. 26 (7). – P. 887–897. – doi:10.1080/08870446.2010.509798.
25. Physical activity is related to timing performance in older adults / Szabo A. N., Bangert A. S., Reuter-Lorenz P. A., Seidler R. D. // Aging, Neuropsychology, and Cognition. – 2012. – Vol. 20 (3). – P. 356–369. – doi:10.1080/13825585.2012.715625.
26. Habit as moderator of the intention–physical activity relationship in older adults: a longitudinal study / Van Bree R.J.H., van Stralen M.M., Bolman C., Mudde A.N., de Vries H., Lechner L. // Psychology & Health. – 2012. – Vol. 28 (5). – P. 514–532. – doi:10.1080/08870446.2012.749476.

Рецензент: докт. біол. наук, проф. Мицкан Б. М.