

---

# ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

---

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, ЩО ДЕТЕРМІНУЮТЬ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧУ АКТИВНІСТЬ ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ

---

*Олена Андрєєва*

**Резюме.** На основе анализа данных социологических исследований и оценки двигательной активности определены особенности структуры свободного времени, приоритетные мотивы, факторы, влияющие на выбор видов физической рекреации разных групп населения. В результате проведенных исследований выявлены общие и отличительные особенности в мотивационной сфере и формах рекреационной деятельности разных возрастных групп населения в свободное время. Выделены социально-психологические факторы, детерминирующие рекреационно-оздоровительную активность лиц разного возраста.

**Ключевые слова:** рекреационная деятельность, общекультурные интересы, мотивация, двигательная активность, свободное время, группы населения.

**Summary.** Based on the analysis of the data of sociological research and evaluation of physical activity, the features of free time structure, preferred motives, and factors influencing the choice of types of physical recreation in different population groups have been determined. The common and distinctive features in the motivational sphere and forms of recreational activity are identified in different age groups of people in the leisure time. The socio-psychological determinants of recreational and health-improving activities are revealed in people of different ages.

**Keywords:** recreational activity, general cultural interests, motivation, physical activity, leisure time, population groups.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Останніми роками було проведено чимало досліджень серед тих, хто бере участь у рекреативній діяльності [1, 3, 5, 7, 9, 11, 14]. Хоча завдання, зміст і методи цих досліджень суттєво відрізнялися, проте ми дійшли висновку, що бажання людей у сфері фізичної рекреативності різняться між собою типом очікуваних від занять вражень, віком, статтю, рівнем прибутку, місцем проживання та іншими соціально-демографічними параметрами. Крім того, цей контингент осіб має різну мету занять фізичною рекреативністю, що передбачає набуття і вдосконалення рухових навичок, отримання насолоди, вивчення пам'яток культури, зміцнення сім'ї, роздуми над особистими цінностями і відсторонення від подразнюючих чинників. Проаналізовано змістовні параметри рекреативної діяльності не можуть бути остаточними, враховуючи динаміку самого життя. Провідну роль у виникненні й розвитку певних видів рекреативної діяльності відіграватиме людина, її внутрішні бажання, інтереси та покликання, а також соціальні вимоги, що висувуються перед рекреативною сферою. Більшість із цих очікувань є спільними для відносно великих груп, які надають перевагу активним рекреативним заняттям. Вибір певного ви-

ду рекреативної діяльності визначається його індивідуальною та соціальною цінністю, а змістовне наповнення рекреативних занять відображає мету та завдання людини, які вона ставить перед собою. Дослідження змістовного наповнення дозвілля відкриває значні можливості для оновлення, збагачення та актуалізації рекреативної діяльності відповідно до реальних запитів різних соціально-демографічних груп [9, 10, 13]. Таке розуміння соціальної ролі фізичної рекреативності створює нові можливості для виховної, пізнавальної, розвиваючої діяльності її суб'єктів. Це передбачає планування та управління рекреативною діяльністю на більш продуманій, систематичній основі. Проте питання структури вільного часу, загальнокультурних інтересів, мотиваційно-ціннісних орієнтацій суб'єктів рекреативної діяльності у віковій динаміці висвітлено фахівцями в науковій літературі недостатньо.

Вирішення проблеми відношення до занять фізичною рекреативністю різних соціальних груп є досить складним [6]. По-перше, труднощі аналізу емпіричних даних полягають у тому, що багато праць «радянського» періоду застаріли, а тому втратили свою актуальність, оскільки змінилися соціально-економічні умови життя. Питання

відношення населення до занять фізичною рекреацією в нових економічних умовах розглянуто неповно. По-друге, специфікою досліджень, присвячених вивченню рухової активності й потреб у ній, є статистичний аналіз даних, які є суперечливими. Відмінності у трактуванні даних пов'язані з відсутністю єдиної методики одержання й обробки інформації, а також з різною інтерпретацією респондентами поняття «заняття фізичною рекреацією» [6]. По-третє, автори аналізують дані за територіальним принципом, дослідження яких має обмежений характер (наприклад, вивчається активність або потреба в заняттях певної соціальної групи) [1, 2, 11]. По-четверте, проблема ставлення різних груп населення до занять фізичною рекреацією розкрита лише частково. Дослідники [5, 7, 8, 12] переважно акцентують увагу лише на якомусь одному компоненті: на мотивах занять, ступені рекреаційної активності, потребі в заняттях, задоволеності ступенем своєї рухової активності, – не розглядаючи проблему ставлення до фізичної рекреації в цілому, що підтверджує актуальність її дослідження.

Додаткової уваги потребують соціально-психологічні фактори, що впливають на вибір форм і видів рекреації різних вікових груп населення та необхідність узагальнення підходів щодо подібності і відмінності в організації рекреаційної діяльності, а також особливості проведення та тривалість вільного часу різних груп населення, які є неоднорідними [4, 8, 13].

На основі отриманих даних можна визначити, що якнайліпше буде відповідати різноманітним рекреаційним очікуванням тих, хто займається, і планувати стратегію розвитку активної рекреаційної діяльності в Україні.

Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. за темами «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу і рекреації» (номер держреєстрації 0111U001735) та теми Міністерства освіти і науки України на 2012–2015 рр. «Історичні, теоретико-методологічні засади формування рекреаційної діяльності різних груп населення» (номер держреєстрації 0112U007808).

**Мета дослідження** – визначити та охарактеризувати соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку.

**Методи та організація дослідження:** аналіз спеціальної науково-методичної літератури; соціологічні, педагогічні; методи визначення рухової активності; методи математичної статистики.

Вибір методів визначався необхідністю системного опрацювання

різних аспектів предмета дослідження, отримання достовірних даних, проведенням якісної роботи із коректним математичним опрацюванням матеріалів.

Вирішення поставлених експериментальних завдань здійснювалося на базі Науково-дослідного інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України (лабораторії теоретико-методичних основ фізичного виховання школярів та молоді), в умовах навчального та позанавчального процесу в загальноосвітніх школах м. Києва (Києво-Печерський лицей «Лідер» № 171 (спільно з аспірантом М. Чернявським), ЗОШ № 196, 296 (спільно з аспіранткою Н. Ковальновою) і м. Чернівці (лицей № 5), дитячого оздоровчого табору «Лунка» (Чернівецька обл.) (спільно з аспіранткою А. Гакман), вищих навчальних закладах Києва (спільно з аспіранткою У. Катериною, О. Садовським), фізкультурно-оздоровчих клубів Києва «Вітамін», «Бруклін» (спільно з аспірантом К. Пацалюком). У дослідженнях взяли участь 1150 осіб різного віку (школярі, студенти, особи зрілого віку).

#### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Дослідниками визначено фактори, які суттєво впливають на рекреаційно-оздоровчу активність населення: вік, гендерні відмінності, склад сім'ї, рівень освіти, рівень прибутку, місце проживання, соціальний статус, мода, реклама, сімейно-родинні стосунки, пристрасті та захоплення тощо [4, 5, 8].

В результаті проведених досліджень встановлено спільні та відмінні риси мотиваційної сфери та способів проведення вільного часу рекреаційної діяльності різних груп населення.

Наприклад, встановлено, що під час вивчення способів проведення вільного часу осіб різного віку більшість респондентів проводять вільний час із родиною (табл. 1).

Ці дані свідчать про наявність стійкої потреби в культивуванні й підтримці сімейних зв'язків через систему рекреаційно-оздоровчих заходів. З віком знижується кількість респондентів, які

**Таблиця 1** – Проведення вільного часу людьми різного віку, n = 1150, %

Проведення вільного часу	Школярі	Студенти	Особі першого зрілого віку		Особі другого зрілого віку	
			жінки	чоловіки	жінки	чоловіки
Із родиною	82,8	63,6	60,9	55,7	15,3	19,6
Із приятелями та колегами	32,2	64,5	21,3	7,8	8,2	7,2
В самодіяльній групі	32,2	18,5	11,9	6,8	15,2	24,8
В організованій групі	61,0	66,3	63,2	32,7	41,3	51,7
Самостійно	6,3	8,9	43,1	47,9	54,0	57,9

надають перевагу проведенню дозвілля з приятелями та колегами. Наступні два місця посідають респонденти, які надають перевагу проведенню дозвілля у самодіяльних та організованих групах.

Подальший аналіз результатів указує на те, що молоді особи відчувають сильну потребу в установленні суспільних контактів, що реалізується через рекреаційні заходи у складі неформальних та організованих груп. Найбільша кількість бажаючих проводити вільний час із приятелями та колегами спостерігається у студентському та шкільному віці. Водночас значна кількість молодих людей проводять активне дозвілля на самоті, що, очевидно, обумовлено психоемоційною втомою.

Із віком зростає відсоток людей, які проводять дозвілля на самоті, тобто частіше уникають контактів як із приятелями, так і з членами родини. Це вказує на деяку самоізоляцію від зовнішнього світу. Так, другого зрілого віку 54,0 % жінок та 57,9 % чоловіків уникають проведення активного дозвілля в організованих групах.

Відомо, що сучасний ритм життя вкрай негативно впливає на психофізичний стан людини у будь-якому віці, що вимагає відновлення організму. Проте спектр мотивів щодо рекреаційно-оздоровчих занять може бути доволі широким, спрямованим не тільки на відновлення організму. З огляду на це, за провідною спрямованістю діяльності основні мотиви рекреаційно-оздоровчих занять було поділено на групи:

- оздоровчі (піклування про здоров'я, оздоровчі процедури);
- освітньо-культурні (контакт із природою, пізнання культури, відвідування гуртків, участь у художній самодіяльності, читання книг, вивчення іноземних мов, екскурсії тощо);
- адаптаційно-відновлювальні (регенерація сил, втеча від повсякдення, пасивний відпочинок, відпочинок на природі, виїзд за місто);
- соціальні (суспільні контакти, спілкування, зустрічі з друзями);
- розважальні (хобі, відвідування дискотек);
- особистісні (самовдосконалення намагання виділитися, самоствердитися, досягнути якомога більше);
- фізкультурно-спортивні (заняття фізичними вправами, заняття у фітнес-клубах, самостійні рекреативно-оздоровчі заняття, прогулянки);
- екстремальні (прагнення пригод, заняття екстремальними видами рекреації);
- побутово-сімейні (проведення часу з родиною, покупки, перегляд телепередач, приймання гостей вдома, допомога по господарству, праця на присадибній ділянці, відвідування рідних тощо).

При вивченні мотивів рекреаційних занять осіб різного віку необхідно враховувати, що індивідуально-психологічна своєрідність кожного суб'єкта

породжує різноманіття мотивів спілкування. Проте існують спільні мотиви, які поєднують різних суб'єктів в групі, визначають зміст їх спілкування і взаємовідносин. У результаті дослідження було вивчено пріоритетні мотиви суб'єктів у рекреаційно-оздоровчій діяльності, а також ієрархію мотивів у відвідувачів рекреаційних заходів фізкультурно-оздоровчих об'єднань та виділено ряд зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на формування ціннісних орієнтацій суб'єктів рекреаційної діяльності.

Нами було встановлено, що переважна більшість школярів надають перевагу таким групам мотивів, як розважальні, фізкультурно-спортивні, екстремальні, побутово-сімейні. Однак студенти обирають соціальні, освітньо-культурні, розважальні, особистісні групи мотивів.

Для кожного другого досліджуваного у зрілому віці найважливішим мотивом участі у рекреаційно-оздоровчих заняттях є адаптаційно-відновлювальний. Це пояснюємо надто інтенсивним ритмом сьогодення життя, який є причиною психофізичного стомлення. У цьому випадку простежується потреба звужити сферу спілкування до рівня сім'ї й компенсувати дефіцит рухової активності, який обумовлений урбанізованим середовищем. Під час рекреаційних заходів особи цього віку, у котрих, як правило, є малолітні діти, мають можливість розвивати їхній кругозір, формувати в них морально-вольові якості, а також здійснювати оздоровлення в природному середовищі. Організація нових форм роботи з досить мотивованими людьми включає проведення «сімейних» занять (Уейнберг, Гоулд, 2011). Наші дослідження підтверджують високу привабливість сімейних груп, що пояснюється пріоритетом сімейних цінностей у різних цільових аудиторіях. Фахівці з фізичної рекреації повинні враховувати цей фактор соціальної підтримки.

Сучасна цивілізація дає можливість вибирати найрізноманітніші форми активного відпочинку та задовольняти будь-які потреби людей різного віку, статі й стану здоров'я у руховій діяльності.

Доречно підкреслити, що кожна соціальна, віково-статевая група цільової аудиторії має свої особливості, пов'язані зі звичним способом життя, пріоритетами, які склалися. Певне значення має й регіональна специфіка трудової зайнятості, розвитку інфраструктури для проведення дозвілля, а також місцеві традиції. У представників різних соціально-демографічних груп сформовані неоднакові цілі, мотиви, змістовні переваги, а також поведінкові особливості проведення дозвілля. Усе це впливає на організацію дозвілля й послуги, які проявляються в його проведенні.

Є рекреаційно-оздоровчі заняття, до яких переважно тяжіють чоловіки (риболовля, полюван-

**Таблиця 2** – Типи використання вільного часу осіб різного віку, n = 1150, %

Тип використання вільного часу	Школярі	Студенти	Особі зрілого віку
Раціонально-діяльнісний	7,9	27,5	17,1
Раціонально-споживацький	29	31,2	33,8
Пасивно-споглядальний	35	31,8	32,4
Нераціональний	28,1	9,5	16,7

ня, участь у деяких видах спорту тощо) або жінки (зокрема, рукоділля, квітництво). Жінки здебільшого цінують дозвілля як засіб спілкування, воліють ходити в гості, розмовляти із близькими й знайомими тощо. Отже з віком зростає інтерес (при загальному спаді рекреаційної активності) до безпечних і поміркованих щодо інтенсивності різновидів руху й водночас дешевих. Це може свідчити про пошук форм активності, які, з одного боку, найбільш доступні, а з другого – дають можливість зберегти на достатньому рівні аеробні можливості організму. Ця думка знаходить своє підтвердження в дослідженнях, проведених в інших країнах Європи.

Відповідно до наявності в структурі вільного часу занять, різних за спрямованістю та впливом на розвиток особистості, було виявлено такі типи його використання: раціонально-діяльнісний, раціонально-споживацький, пасивно-споглядальний, нераціональний (табл. 2). У результаті дослідження було встановлено, що серед усіх категорій респондентів переважає пасивно-споглядальний тип його використання.

Зазначені тенденції домінації пасивних форм рекреації над активними у майбутньому, на думку деяких вчених [10, 14], збережуться та одночасно у сучасному постіндустріальному, глобалізаційному та інформаційному суспільстві будуть спостерігатися такі закономірності людської життєдіяльності: підвищення відсотка використання рекреаційних форм із низькою інтенсивністю психофізичної активності; ступеневе зменшення форм фізичної рекреації на користь її культурно-інтелектуальних різновидів; відхід від рекреаційних занять у приміщеннях на користь рекреаційних занять на відкритому повітрі; відхід від організованих форм рекреації і збільшення відсотка самодіяльних форм рекреаційних занять, побудованих на неформальних людських стосунках, більш камеральних та приватних; суттєве зростання різноманітності, збагачення форм проведення вільного часу в результаті інтенсивного розвитку «індустрії дозвілля і розваг».

У процесі статистичного аналізу було виявлено, що частота згадок про заняття фізичною рекреацією населення України залежить від таких характеристик, як вік, місце проживання і рід діяльності. М. В. Дутчак (2007, 2009) наголошує, що загалом вони зводяться до таких основних тенденцій: чоловіки в цілому частіше, ніж жінки використовують свій вільний час для занять фізичною рекреацією (відповідно 51 % опитаних, порівняно з 34 %); з віком у жителів країни спостерігалось зниження активності рекреаційно-оздоровчих занять на дозвіллі: частіше про активне проведення часу згадували наймолодші жителі України (16–24 років), а найрідше – найстарші (65–74 роки).

Сьогодні і в найближчій перспективі населення України надає перевагу таким видам рухової активності: чоловіки – це футбол, волейбол, атлетизм, оздоровчий біг та заняття на кардіотренажерах, плавання, єдиноборства; жінки – аеробіка та стретчинг, оздоровчий біг, заняття на кардіотренажерах, волейбол, плавання. З підвищенням достатку населення зростатиме інтерес громадян до використання під час дозвілля велосипедів, а також до таких видів рухової активності, як боулінг, теніс, види спорту на «відкритій воді», пішохідний туризм, зимові види спорту [92].

В цілому у вітчизняному просторі сфери дозвілля складаються протилежні тенденції, які можна визначити як протилежні полюси культурно-рекреаційних намагань різних груп населення. Проте ця ситуація нестатична, вона знаходиться у постійній динаміці, трансформуючись завдяки активності суб'єктів культурно-рекреаційної діяльності.

Нами визначено чинники, які перешкоджають участі осіб різних вікових груп у рекреаційно-оздоровчій діяльності. Спільними для різновікових груп населення є твердження про нестачу вільного часу; відсутність спеціальних знань про те, як проводити самостійні тренування, скільки часу необхідно займатися, які вправи, з якою інтенсивністю виконувати; відсутність необхідних тренувальних засобів; стомлення; переконаність у тому, що звичного фізичного навантаження досить для підтримки власної фізичної форми. У переважній більшості респондентів заяви про недолік часу демонструють відсутність інтересу. Зокрема доведено, що жінки, які працюють, регулярніше займаються фізичною культурою, аніж домогосподарки.

Однак дослідники відзначають, що серед основних мотивуючих причин, що спонукують людей до рекреаційно-оздоровчих занять, є різні бажання: знизити надлишкову масу тіла, оскільки відомо, що вона й малорухливий спосіб життя – основні фактори ризику розвитку серцево-судинних захворювань; знизити рівень стресу й депресії; отримати задоволення від рухової активності, атмосфери рекреаційно-оздоровчих занять; підвищити



самооцінку; розширити коло спілкування. Знання про позитивний вплив фізичних навантажень на організм людини мають мотиваційний характер.

Для розробки ефективної стратегії формування рекреаційної культури особистості необхідно також опиратися на основні життєві цінності й пріоритети різних соціальних груп населення.

Під час роботи з різними цільовими аудиторіями доцільно нагадувати про можливість наближатися до індивідуальних «цінностей–цілей»; переваги регулярних рекреаційно-оздоровчих занять; позитивний вплив навіть однократних короткочасних фізичних навантажень помірної інтенсивності, які дозволяють знизити рівень стомлення, підвищити працездатність, зняти нервову напруженість, забезпечити більш раціональне відношення до різних стресових ситуацій, а також про пряму залежність позитивного впливу регулярних фізичних навантажень на функціональний стан людини і таким чином збільшити тривалість життя.

Наші дослідження різних програм занять підтвердили, що, якщо заняття будуть цікавими, приносять радість і задоволення тим, хто займається, тоді вони зможуть конкурувати з іншими способами проведення вільного часу. Головна причина участі, наприклад, підлітків в організованій рекреаційно-оздоровчій діяльності – це саме одержання задоволення. З дорослішанням домінує бажання ефективно тренуватися й досягати успіху (Weinberg, Gould, 2001 та ін.). Особливо важливо позитивне враження від перших занять. Причому групова форма занять більш бажана, ніж індивідуальна робота. Опитування наших фахівців одностайно показують, що приблизно 90 % учасників різних програм фізичної підготовки воліють займатися з партнером або в групі, але не поодиноці. Такої ж думки дотримуються і зарубіжні вчені.

**Висновки.** Опитування представників різних груп населення (школярі, студенти, особи зрілого віку) свідчить, що переважна більшість респон-

дентів за останній рік брали участь, як мінімум, в одному з видів рекреаційних занять. У результаті дослідження визначено пріоритетні мотиви суб'єктів у рекреаційно-оздоровчій діяльності, досліджено ієрархію мотивів у різних групах населення, виділено ряд зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на формування мотивації суб'єктів рекреаційної діяльності. Пріоритетними видами рекреаційної діяльності є ті, які не потребують значних затрат, обладнання, спеціальних навичок, а також ті, якими можна займатися, не полишаючи своєї домівки. В результаті проведених досліджень визначено рекреаційні потреби та фактори, що впливають на вибір форм і видів рекреації різних соціально-демографічних груп населення. На рекреаційну практику особистості також впливають освіта, професійна приналежність, соціальне оточення, вік і стать, місце проживання, часові межі рекреаційних занять. Рекреативні заняття у вільний час разом із суб'єктивними факторами, обумовленими спрямованістю особистості, спроможностями, матеріальними можливостями тощо, відображають ступінь прояву рухової активності людини. Спостерігається соціальна диференціація різних груп населення, які беруть участь у рекреативній діяльності. Різні соціальні групи також відрізняються за кількістю наявного вільного часу. Нами було встановлено рівень та структуру рухової активності осіб різного віку, пріоритети у виборі засобів фізичної рекреації.

Результати теоретичного аналізу і власні експериментальні дані, спрямовані на розробку системи заходів залучення населення до рекреаційних занять, дозволили розробити теоретико-методичні засади рекреаційно-оздоровчої діяльності населення України. Вивчені особливості стали передумовою розробки концепції рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення.

**Перспективи подальших досліджень** будуть спрямовані на впровадження концепції рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення.

## Література

1. Андрєєва О. Мотиваційні пріоритети школярів у виборі рекреаційних занять / О. Андрєєва, А. Гакман // Актуал. пробл. фіз. виховання, спорту та туризму: тези доп. Міжнар. наук.-практ. конф. – Запоріжжя, 2010. – С. 13–14.
2. Безверхня Г. Фактори, що впливають на вибір видів дозвілля людини / Г. Безверхня // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2009. – № 2–3. – С. 56–60.
3. Круцевич Т. Ю. Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андрєєва, О. Л. Благій // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2008. – № 1. – С. 3–8.
4. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 200 с.
5. Круцевич Т. Ю. Формування мотивації осіб зрілого віку до рекреаційної діяльності / Т. Ю. Круцевич, В. І. Воронова, О. Л. Благій, О. В. Андрєєва // Гуманіт. зб. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Г. Сковороди»: зб. наук. пр. – Переяслав-Хмельницький: ФОП Р. Ю. Кузмичова, 2011. – С. 335–339.
6. Мосалев Б. Г. Досуг: методология и методика социологических исследований / Б. Г. Мосалев. – М.: Просвещение, 1995. – 171 с.

7. Пангелов С. Б. Особливості використання вільного часу населення України / С. Б. Пангелов // Гуманіт. зб. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»: зб. наук. пр. – Переяслав-Хмельницький: ФОР Кузмичова Р. Ю., 2011. – Вип. 2. – С. 367–370.

8. Пангелов С. Б. Фактори впливу на рекреаційну активність населення / С. Б. Пангелов // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 55–58.

9. Пацалюк К. Мотиваційно-ціннісні орієнтації суб'єктів рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих об'єднаннях / К. Пацалюк // Молода спорт. наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2010. – Вип. 14: у 4-х т. – Т. 4. – С. 142–145.

10. Приступа Є. Н. Концепція вільного часу людини як важливої категорії рекреації / Є. Н. Приступа // Спорт. наука України. – 2008. – № 5 (20). – С. 9–22.

11. Реховская С. Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 13. 00. 04 / С. Н. Реховская // Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2007. – 21 с.

12. Рут П. Вікові особливості рекреаційно-туристичної діяльності / П. Рут, Є. Рут, Б. Мицкан // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у суч. суспільстві: зб. наук. пр. – Луцьк, 2011. – №. 4 (16). – С. 48–51.

13. Рыжкин Ю. Е. Социально-психологические проблемы физической рекреации / Ю. Е. Рыжкин. – СПб.: Изд-во СПб ГПУ «Нестор», 2005. – С. 76–84.

14. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець [та ін.]; за наук. ред. Є. Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447 с.

## References

1. Andreeva O. Motivational priorities of school students in choosing recreational activities / O. Andreeva, A. Hakman // Actual problems of physical education, sport and tourism: abstracts Proceedings of Intern. scient. and pract. conf. – Zaporizhzhia, 2010. – P. 13–14.

2. Bezverkhnia G. V. Factors influencing the choice of leisure activities in individual / G. V. Bezverkhnia // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. – 2009. – N 2–3. – P. 56–60.

3. Krutsevych T. Yu. Recreational activities as a factor of leisure culture formation / T. Yu. Krutsevych, O. V. Andreeva, A. L. Blagii // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. – 2008. – N 1. – P. 3–8.

4. Krutsevych T. Yu. Recreation in physical education of different population groups / T. Yu. Krutsevych, G. V. Bezverkhnia. – Kyiv: Olympic literature, 2010. – 200 p.

5. Krutsevych T. Yu. Formation of motivation to recreational activity in adult people / T. Yu. Krutsevych, V. I. Voronova, O. L. Blagii, O. V. Andreeva // Humanitarnyi zbirnyk of State high educational establishment «Hryhorii Skovoroda Pereiaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University»: collected scientific papers. – Pereiaslav-Khmelnytsky: FOP Kuzmychova R. Yu., 2011. – P. 335–339.

6. Mosalev B. G. Leisure: methodology and technique of sociological research / B. G. Mosalev. – Moscow: Education, 1995. – 171 p.

7. Panhelov S. B. Features of the use of free time in Ukrainian people / S. B. Panhelov // Humanitarnyi zbirnyk of State high educational establishment «Hryhorii Skovoroda Pereiaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University»: Collected scientific papers. – Pereiaslav-Khmelnytsky: FOP R. Yu. Kuzmychova, 2011. – Is. 2 – P. 367–370.

8. Panhelov S. B. Factors influencing the recreational activity of the population / S. B. Panhelov // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. – 2011. – N 2. – P. 55–58.

9. Patsalyuk K. Motivational value orientation of recreational activity subjects in sports and recreation associations / K. Patsalyuk // Young sports science of Ukraine: collected scientific papers in the field of physical culture and sports: Is. 14: in 4 Vol. – Lviv, 2010. – V. 4. – P. 142–145.

10. Prystupa Ye. N. The concept of human leisure time as an important category of recreation / Ye. N. Prystupa // Sports science of Ukraine. – 2008. – N 5 (20). – P. 9–22.

11. Rekhovskaia S. N. Physical recreation as a factor of personality self-realization in adult individual: authoref. of dis. degree. Cand. of Sci. in psychology: 13. 00. 04 / S. N. Rekhovskaia // P. F. Lesgaft St. Petersburg State Academy of physical culture. – Saint Petersburg, 2007. – 21 p.

12. Ruth P. Age characteristics of recreation activity and tourism / P. Ruth, J. Ruth, B. Mytskan // Physical education, sport and health culture in modern society: collection of research papers. – Luck, 2011. – N 4 (16). – P. 48–51.

13. Ryzhkin Yu. Ye. Social and psychological problems of physical recreation / Yu. Ye. Ryzhkin. – Saint Petersburg: Publishing house of SPb GPU «Nestor», 2005. – P. 76–84.

14. Physical recreation: textbook for students of physical education and sports high educational establishments / group of authors: Ye. N. Prystupa, O. M. Zhdanova, M. M. Lynets [et al.]. scient. ed. Ye. Prystupa. – Lviv: LDUFK, 2010. – 447 p.