Штрафні кидки достовірно корелюють з ефективністю роботи (0,36), психічною стійкістю (-0,41), швидкістю переробки зорової інформації (-0,40) та інтенсивністю уваги (0,29). На результативність тесту 20 кидків з точок (кількість влучень) впливають ефективність роботи (0,33), психічна стійкість (-0,39) та інтенсивність уваги (-0,31). Що стосується передач м'яча однією рукою, то достовірний взаємозв'язок виявлено з психофізіологічними показниками входження в роботу (-0,35), психічною стійкістю (0,29) та інтенсивністю уваги (-0,33). Ведення м'яча вперед і назад за 30 с достовірно корелює з показником входження в роботу (-0,40), психічною стійкістю (-0,37) і швидкістю переробки зорової інформації (0,61). Отже, аналіз проведеного дослідження показав, що важливими чинниками ігрових дій в баскетболі є розумова працездатність і концентрація уваги.

Висновки. Таким чином, результати розумової працездатності, швидкості переробки зорової інформації та інтенсивності уваги показують високу значимість у ігровій діяльності юних баскетболісток. За допомогою кореляційного аналізу між психофізіологічними показниками та фізичною і технічною підготовленістю встановлено достатню кількість зв'язків середнього ступеня сили, що дає змогу припустити, що в цьому віці психофізіологічні особливості юних баскетболісток мають значення як для покращення рівня технічної майстерності, так і для становлення ігрового амплуа на етапі початкової спортивної спеціалізації.

Література

1. Бондарєв Д. В., Гальчинський В. А. Особливості психофізичних можливостей студентів, що займаються спортивними іграми // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей: зб. наук. праць. Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2008. № 1. С. 59 – 64.
2. Кочарян Т. Н. Прогнозирование игрового амплуа баскетболисток с учетом индивидуальных морфологических и психологических особенностей : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Кочарян Татьяна Николаевна. – Малаховка, 2012. – 26 с.
3. Луконина О. И. Формирование стиля игровой деятельности в зависимости от индивидуальных особенностей юных баскетболисток 12-16 лет : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Луконина Ольга Ивановна. – М., 1995. – 23 с.
4. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Советский спорт, 2008. – 620 с.
5. Титова Е. П. Анализ индивидуальной изменчивости гормонального статуса в связи с биологическим возрастом и конституцией человека (в пубертатном возрасте) / Е. П.Титова, Е. Б. Савостьянова, Е. Л. Савченко, Н. Н. Сарычева, Е. В. Анохина // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Естественные и технические науки. - 2017. – № 1. – С. 93 – 98.

References

1. Bondarev D.V., Galchinsky V. A. (2008) "Peculiarities of psychophysical abilities of students engaged in sports games" Kharkiv : Physical education of students of creative specialties. No 1. pp. 59 – 64.
2. Kocharyan T. N. (2012) "Prediction of the playing role of basketball players taking into account the individual morphological and psychological characteristics". Abstract. Malakhovka. 26 p.
3. Lukonina O. I. (1995) "Formation of the style of game activity depending on the individual characteristics of young basketball players 12-16 years old". Abstract. Moscow. 23 p.
4. Solodkov A. S. (2008) "Human physiology. General. Sports. Age Moscow: Soviet sport. 620 p.
5. Titova E. P., Savostyanova E. B., Savchenko E. L ., Sarycheva N. N., Anokhina E. V. (2017) "Analysis of individual variability of hormonal status in connection with biological age and human constitution (at puberty) ". Modern science: actual problems of theory and practice. Series: Natural and technical sciences. No. 1. Pp. 93 – 98.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).71

Нестеренко Т. М.,
старший викладач кафедри фізичної реабілітації
Національний педагогічний університет
імені М. П. Драгоманова, м. Київ
Коваленченко В.Ф.
ДУ «Національний інститут фтизіатрії і пульмонології
імені Ф. Г. Яновського НАМН України»
Ківерник О.В.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

У запропонованій статті досліджується фізична активність студентів гуманітарних спеціальностей. На основі вивчення науково-методичної літератури проведено теоретичний аналіз ключових дефініцій теми дослідження «спосіб життя» та «фізична активність». У статті здійснено дослідження рівня фізичної активності студентів гуманітарних спеціальностей та їх потребу змінити власний спосіб життя з метою формування позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності.

Ключові слова: *студенти гуманітарних спеціальностей, здоров'я, спосіб життя, фізична активність.*

Нестеренко Т. М., Коваленченко В.Ф., Ківерник А.В. Физическая активность студентов гуманитарных

специальностей. *В предлагаемой статье исследуется физическая активность студентов гуманитарных специальностей. На основе изучения научно-методической литературы проведен теоретический анализ ключевых дефиниций темы исследования «образ жизни» и «физическая активность». В статье проведено исследование уровня физической активности студентов гуманитарных специальностей и их потребность изменить собственный образ жизни с целью формирования позитивного отношения студентов гуманитарных специальностей к здоровьезберегающей деятельности.*

Ключевые слова: *студенты гуманитарных специальностей, здоровье, способ жизни, физическая активность.*

Nesterenko T.M., Kovalenchenko V.F., Kivernik A. V. Physical activity of students of humanitarian specialties. *The proposed article examines the physical activity of students of humanitarian specialties. Based on the study of scientific and methodological literature, a theoretical analysis of the key definitions of the research topic «lifestyle» and «physical activity» was carried out. The article studies the level of physical activity of students of humanitarian specialties and their need to change their own way of life in order to form a positive attitude of students of humanitarian specialties to health-preserving activity.*

The aim of the study is to determine the level of physical activity of students of humanitarian specialties and their need to change their own way of life for the better. ***Research materials.*** *We conducted a survey of students of the National Pedagogical Dragomanov University (2 course 45 students).*

Organization of research. *A questionnaire was used that contained questions about the physical activity of humanitarian students and their need to change their own lifestyle for the better.*

Summarizing the obtained results, we received the following data: 55.56% of the surveyed sophomore students feel the need to change their own way of life; 33.33% of students perform daily morning hygienic exercises; 88.89% of students walk part of the way to the university. Only 11.11% of students regularly perform physical training breaks during the school day; 31.11% of students regularly attend the sports section. And only 31.10% of the students surveyed spend 6:00 a week on physical exercise.

Key words: *students of humanitarian specialties, health, way of life, physical activity.*

Вступ. «Відсутність фізичної активності тепер вважається четвертим основним фактором ризику щодо рівня смертності в усьому світі. Рівень відсутності фізичної активності зростає у багатьох країнах, що великою мірою спричиняє переважання неінфекційних захворювань (НЗ) і негативні наслідки для загального здоров'я в усьому світі» [1].

Фактори ризику для розвитку більшості неінфекційних захворювань це: малорухомий спосіб життя, куріння, надмірна маса тіла тощо. Здоров'я людини на 50% залежить від способу життя (правильне харчування, мінімальне вживання алкоголю, дотримання правил і норм гігієни, наявність нешкідливих умов на роботі й удома, заняття спортом заради зміцнення здоров'я).

Основні фактори ризику в оцінці рівня смертності у світі: 1- високий кров'яний тиск (13%), 2 - вживання тютюну (9%), 3- високий рівень глюкози в крові (6%), 4 - брак фізичної активності (причина 6% смертей в усьому світі), 5 - надмірна вага та ожиріння відповідальні за 5% глобальної смертності [2].

Недостатня фізична неактивність оцінюється як основна причина таких неінфекційних захворювань (НЗ) як: рак грудей і товстої кишки 21-25% випадків, діабету 27% випадків, ішемічної хвороби серця приблизно 30% випадків [2].

Фізичну активність для здоров'я досліджували Bauman A., Lewicka M., Schoppe S., Cook I., Alberts M., Lambert EV., Janssen I., Leblanc A.

Науковий пошук широкого коло науковців, спрямований на отримання нових знань з фізичної активності студентів, для покращення їх рівня здоров'я, можна прослідити у кандидатських дисертаціях: І.Р. Боднар, Д.В. Бондарев, Ю.П. Ядвіга, С.Ю. Путров, Н.В. Глущенко, М.Т. Кобза.

Дослідженню різних аспектів «способу життя» були присвячені кандидатські дисертації вітчизняних науковців. Наприклад, термін «спосіб життя» фігурує у кандидатській дисертації С.В. Лапаєнко, Л.П. Сущенко, О.В. Вакуленко, Л.В. Лаврова, О.В. Зеленюк, Т.Г. Кириченко, І.Д. Смолякова, Т.А. Глоба, О.М. Гончарук, І.Л. Кенсицька, Ю.С. Бойко.

Дефініція «спосіб життя» також досліджується у докторських дисертаціях: О. В. Шукатка «Теорія і практика формування індивідуальних стратегій здоров'язбереження майбутніх бакалаврів природничих спеціальностей на засадах міждисциплінарної інтеграції» (Хмельниц. гуманітар.-пед. акад. Хмельницький, 2019); Н.А. Башавець «Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів» (Держ. закл. «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського» Одеса, 2012); Н.Н. Завидівська «Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання» (Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2013); Д.Г. Оленєв «Методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності студентів вищих технічних навчальних закладів» (Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2020).

У Глобальних рекомендаціях щодо фізичної активності для здоров'я зазначають, що «фізична активність помірної інтенсивності (за абсолютною шкалою) означає активність, яку виконують з інтенсивністю, у 3.0-5.9 рази вищою, ніж стан спокою. За шкалою особистої спроможності особи, фізична активність помірної інтенсивності зазвичай становить 5 або 6 за шкалою від 0 до 10.

Фізична активність високої інтенсивності (за абсолютною шкалою), яку виконують з інтенсивністю у 6.0 разів більшою, ніж стан спокою для дорослихі зазвичай у 7.0 або більше разів для дітей і молоді. За шкалою особистої спроможності особи, фізична активність високої інтенсивності зазвичай становить 7 або 8 за шкалою від 0 до 10.

Аеробна активність, яка також називається активністю для витривалості, покращує кардіореспіраторну тренованість. Прикладами аеробної активності є : швидке ходіння, біг, катання на велосипеді, стрибання на скакалці і плавання» [1].

Таблиця 1

Рекомендовані рівні фізічної активності для здоров'я та запобігання неінфекційним захворюванням.

Рекомендована фізична активність для здоров'я	Фізична активність для здоровя дітей і молоді віком 5-17 років	Фізична активність для здоров'я дорослих віком 18-64 років
Аеробна фізична активність	- 60 хв. щодня від помірного до високого рівня інтенсивонсті.	- 150 хв. помірної інтенсивності протягом тижня, - 75 хв. високої інтенсивності протягом тижня (у підходах по 10 хв.).
Фізична активність для отримання додаткових переваг для здоров'я	-більше ніж 60 хв. щодня.	- до 300 хв. помірної інтенсивності на тиждень, - 150 хв. високої інтенсивності на тиждень. (Немає даних , щоб ідентифікувати додаткові або підвищені переваги активності, об'єм якої перевищує 300 хвилин на тиждень).
Фізична активність з силового тренування м'язів	Вправи для основних груп м'язів 3 або більше разів на тиждень.	Вправи для основних груп м'язів 2 або більше разів на тиждень.
Фізична активність	Ігри, спорт, пересування, уроки фізичної культури або виконання запланованих вправ в сім'ї, школі, громаді.	Фізична активність протягом вільного часу, ходіння пішки, їзда на велосипеді, професійна активність, домашня праця, ігри, спорт, організовані фізичні вправи в контексті щоденних, сімейних чи соціальних занять.

Задокументовані наукові дані для 5-17 річних підтверджують переваги високих рівнів фізичної активності для здоров'я дітей і молоді: підвищення фізичної активності (кардіореспіраторної тренованості, м'язової сили), нормалізація ваги, зниження ризику розвитку серцево-судинних і метаболічних захворювань, покращення стану здоров'я кісток і зменшення рівня депресії. Фізичні вправи для розвитку м'язової сили рекомендують виконувати 2-3 рази на тиждень. Силові тренування з навантаженням на кістки сприяють підвищенню щільності кісткової тканини та вмісту мінералів у кістках [5, 6, 7].

Задокументовані наукові дані для 18-64 річних. Підтверджують, що при помірному рівні фізичної активності протягом 150 хвилин на тиждень спостерігається:

(1) зниження ризику ІХС, СС3, інсульту, гіпертонії [7, 8-14];

(2) значно знижується ризик виникнення діабету 2 типу і метаболічного синдрому[7, 8-14];

(3) нормалізація ваги. За даними рандомізованих експериментів тривалістю до 12 місяців, аеробна фізична активність 150 хвилин на тиждень, асоціюється з 1-3% втрати ваги [7];

(4) зниження рівня ризику виникнення тріщин або перелому кісток стегна або хребта [7, 8, 13, 14].

Підтверджують, що при фізичній активності від помірної до високої інтенсивності протягом 30-60 хвилин на день спостерігається суттєве зниження ризику раку грудей і товстої кишки [7, 8-14].

Мета дослідження. Метою нашого дослідження (що є частиною дисертаційного дослідження формування позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності) є визначення рівня фізичної активності студентів гуманітарних спеціальностей та їх потребу змінити власний спосіб життя на краще.

Матеріали дослідження. Нами було проведено анкетування студентів Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (2 курс 45 студентів).

Організація дослідження. Була використана анкета, яка містить питання про фізичну активність студентів гуманітарних спеціальностей та їх потребу змінити власний спосіб життя на краще.

Результати.

Науковці визначають поняття «спосіб життя» по-різному. Його тлумачать: як «повсякденну діяльність індивідів, сукупність способів взаємодії з іншими індивідами, речами, символами тощо в межах певної культури у яких здійснюється його взаємозв'язок із соціальною системою та іншими суб'єктами в межах певної культури та проміжку часу, а також реалізуються суб'єктивно визначені життєві потреби» (О. С. Мурадян); «сукупність форм повсякденної діяльності людини в єдності з умовами, що її визначають і спрямовують за допомогою ціннісних орієнтацій і усвідомлених потреб» (М.Ф. Головатий); «…поняття способу життя повинне відображати характер діяльності (точніше, життєдіяльності) людини…» (Ю.М. Швалб); «як сукупність кількох різних і взаємопов'язаних видів соціальної активності: різні види економічної, перш за все трудової, діяльності; комплекс занять у сфері домашнього господарства; заняття у сфері освіти; форми проведення вільного часу; способи підтримки здоров'я; участь у політичному житті країни; трудова і територіальна мобільність; прояви девіантної поведінки…» (Р.В. Ривкіна).

Український психолог Ю.М. Швалб побудував теоретичну модель способу життя, яка відповідає таким методологічним вимогам: 1) спосіб життя має бути представлений як внутрішньо диференційована цілісність; 2) деякі

системи відносин, що утворюють його структуру, мають бути іманентними способу життя; 3) кожна структурна компонента способу життя і спосіб життя у цілому повинні мати соціокультурні та психологічні сторони; 4) кожна структурна компонента способу життя повинна виступати як самостійна підстава ставлення особистості (соціальної групи) до життя; 5) структурні компоненти повинні бути здатними утворювати різноманітні композиційні організованості; 6) структурні компоненти, композиційні організованості та спосіб життя у цілому повинні мати потенційну можливість безкінечних змін і трансформації, спрощуючи чи ускладнюючи спосіб життя; 7) психологічна модель способу життя повинна мати пояснювальний потенціал, що дозволяє типологізувати стилі життя та оцінювати зміни способу життя [3; с. 38].

Як зазначає К. В. Бондар «Психологічним механізмом формування способу життя особи є схематизми свідомості (за О. І. Генісаретським) або універсалії свідомості (за Ю. М. Швалбом). Прикладом таких універсалій схематизмів є ідеї: щастя, користі, обов'язку, самоствердження, вигоди, розумності тощо. Так, ідея користі покладена в основу концепту «здорового способу життя». Базова ідея може змінюватись і це призводить до зміни способу життя» [4, с. 360].

В рамках нашого дослідження фізичної активності студентів гуманітарних спеціальностей ми провели анкетування студентів ІІ курсу Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

Після проведення анкетування були отримані наступні результати, описані нижче.

1. У табл. 2 представлені результати анкетування студентів щодо того чи відчувають вони потребу змінити власний спосіб життя? Відповіді респондентів розподілилися наступним чином: так, відчуваю таку потребу - 55,56 % студентів, ні, зовсім не відчуваю такої потреби - 28,89 % студентів, важко було відповісти - 15,55 % студентам. Нам імпонує, що 55,56 % опитаних студентів-другокурсників відчувають потребу змінити власний спосіб життя.

Таблиця 2

Показник кількості студентів (2 курс, 45 студентів), опитаних щодо того чи відчувають вони потребу змінити власний спосіб життя?

Запитання	Відповіді	Показник кількості опитанних студентів НПУ (%)
Чи відчуваєте Ви потребу змінити власний спосіб життя?	так, відчуваю таку потребу	55,56 %
	ні, зовсім не відчуваю такої потреби	28,89 %
	важко відповісти	15,55 %

Здоров'я людини залежить від факторів: спосіб життя (50%), спадковість (22%), стан навколишнього середовища (18%), система охорони здоров'я (10%) (ВООЗ). Найбільше , на здоров'я людини, впливає спосіб життя.

2. Відповіді студентів щодо того чи виконують вони щодня ранкову гігієнічну гімнастику показали, що виконують 33,33 % студентів, не виконують 53,33 % студентів, важко було відповісти 13,34 % студентам. На жаль, лише 33,33 % студентів виконують щодня ранкову гігієнічну гімнастику.

3. На анкетне питання: "Чи проходите Ви пішки частину шляху до університету?" ми отримали наступні відповіді: так, часто проходжу частину шляху до університету - 88,89 % студентів, ні, зовсім не ходжу пішки до університету - 11,11 % студентів. Нам імпонує, що 88,89 % студентів проходять пішки частину шляху до університету.

4. Серед опитаних студентів гуманітарних спеціальностей регулярно виконують фізкультпаузи протягом навчального дня - 11,11 % студентів, не виконують - 75,56 % студентів, важко було відповісти - 13,33 % студентам. На жаль, лише 11,11 % студентів регулярно виконують фізкультпаузи протягом навчального дня.

5. Аналітична оцінка відповідей студентів щодо того чи займаються вони регулярно у спортивній секції показала, що займаються - 31,11 % студентів, не займаються - 53,33 % студентів, важко було відповісти - 15,56 % студентів. На жаль, регулярно займаються у спортивній секції лише 31,11 % студентів.

6. Відповіді респондентів про те, скільки годин на тиждень вони витрачають на заняття фізичними вправами розподілилися наступним чином: одну годину на тиждень - 28,89 % студентів, шість годин на тиждень - 31,10 % студентів, вісім годин на тиждень - 6,67 % студентів, жодної години - 6,67 % студентів, важко було відповісти - 26,67 % студентів. Тільки 31,10 % опитаних студентів витрачають на заняття фізичними вправами шість годин на тиждень.

Висновки. Узагальнюючи отримані нами результати теоретичного дослідження рівня фізичної активності студентів гуманітарних спеціальностей та їх потребу змінити власний спосіб життя на краще, можна сформулювати кілька тез. 1. По-перше, нам імпонує, що 55,56 % опитаних студентів-другокурсників відчувають потребу змінити власний спосіб життя. 2. По-друге, на жаль, лише 33,33 % студентів виконують щодня ранкову гігієнічну гімнастику. 3. По-третє, нам імпонує, що 88,89 % студентів проходять пішки частину шляху до університету. 4. По-четверте, на жаль, лише 11,11 % студентів регулярно виконують фізкультпаузи протягом навчального дня. 5. По- п'яте, на жаль, регулярно займаються у спортивній секції лише 31,11 % студентів. Нарешті, по-шосте, тільки 31,10 % опитаних студентів витрачають на заняття фізичними вправами шість годин на тиждень.

Література

1.Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я. Медичний центр фізичної терапії та медицини болю "Інново", 2016. 58 с. [Електронний ресурс]. URL : https://issuu.com/innovo/docs/global-recommend-ukr-no-code (дата звернення: 11.01.2021).

2.Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva, World Health Organization, 2009.

3.Про співвідношення категорій «життєвий шлях особистості» і «спосіб життя особистості». Еколого-психологічні чинники якості життя в умовах розвитку сучасного суспільства: колективна монографія / Ю. М. Швалб та ін. Кіровоград, 2013. 208 с. С. 36-40.

4.Бондар К.В. Спосіб життя як модус існування людини тілесної. Молодий вчений. 2016. № 7. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2016_7 _8

5.Janssen I. Physical activity guidelines for children and youth. Applied Physiology Nutrition and Metabolism, 2007, 32-51109 - 5121.

6.Janssen I., Leblanc A. Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity in School-Aged Children and Youth. International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity. 2009.

7.Physical Activity Guidelines Advisory Committee (PAGAC). Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC, US Department of Health and Human Services, 2008.

8.Bauman A, Lewicka M, Schoppe S. The Health Benefits of Physical Activity in Developing Countries. Geneva, World Health Organization, 2005.

9.Cook I, Alberts M, Lambert EV. Relationship between adiposity and pedometer-assessed ambulatory activity in adult, rural African women. International Journal of Obesity, 2008, 32:13271330.

10. Nocon M et al. Association of physical activity with all-cause and cardiovascular mortality: a systematic review and meta-analysis. European Journal of Cardiorascu Lar Prevention & Rehabilitation, 2008, 15:239-46.

11. Steyn K et al. Risk factors associated with myocardial infarction in Africa: the INTERHEART Africa Study. Circulation, 2005, 112(23): 3554-3561.

12. Sofi f et al. Physical activity during leisure time and primary prevention of coronary heart disease: an updated meta-analysis of cohort studies. European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation, 2008, 15:247-57.

13. Warburton D et al. Evidence-informed physical activity guidelines for Canadian adults. Applied Physiology Nutrition and Metabolism, 2007, 32-516-568.

14. Warburton D et al. A systematic review of the evidence for Canada's Physical Activity Guidelines for Adults. International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity, 2009 [under review for publication].

15. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. — Geneva: World Health Organization, 2010.

Reference

1.Hlobalni rekomendatsii shchodo fizychnoi aktyvnosti dlia zdorovia. Medychnyi tsentr fizychnoi terapii ta medytsyny boliu "Innovo", 2016. 58 s. [Elektronnyi resurs]. URL : https://issuu.com/innovo/docs/global-recommend-ukr-no-code (data zvernennia: 11.01.2021).

2.Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva, World Health Organization, 2009.

3.Pro spivvidnoshennia katehorii «zhyttievyi shliakh osobystosti» i «sposib zhyttia osobystosti». Ekoloho-psykholohichni chynnyky yakosti zhyttia v umovakh rozvytku suchasnoho suspilstva: kolektyvna monohrafiia / Yu. M. Shvalb ta in. Kirovohrad, 2013. 208 s. S. 36-40.

4.Bondar K.V. Sposib zhyttia yak modus isnuvannia liudyny tilesnoi. Molodyi vchenyi. 2016. № 7. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2016_7_87 (data zvernennia: 11.01.2021).

5.Janssen I. (2007) Physical activity guidelines for children and youth. Applied Physiology Nutrition and Metabolism, 32-51109 - 5121.

6.Janssen I., Leblanc A.(2009) Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity in School-Aged Children and Youth. International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity. 2009.

7.Physical Activity Guidelines Advisory Committee (PAGAC). Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC, US Department of Health and Human Services, 2008.

8.Bauman A, Lewicka M, Schoppe S. (2005.) The Health Benefits of Physical Activity in Developing Countries. Geneva, World Health Organization

9.Cook I, Alberts M, Lambert EV. (2008) Relationship between adiposity and pedometer-assessed ambulatory activity in adult, rural African women. International Journal of Obesity, 2008, 32:13271330.

10. Nocon M et al. (2008) Association of physical activity with all-cause and cardiovascular mortality: a systematic review and meta-analysis. European Journal of Cardiorascu Lar Prevention & Rehabilitation, 2008, 15:239-46.

11. Steyn K et al. (2005) Risk factors associated with myocardial infarction in Africa: the INTERHEART Africa Study. Circulation, 2005, 112(23): 3554-3561.

12. Sofi f et al. (2008) Physical activity during leisure time and primary prevention of coronary heart disease: an updated meta-analysis of cohort studies. European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation, 2008, 15:247-57.

13. Warburton D et al. (2007) Evidence-informed physical activity guidelines for Canadian adults. Applied Physiology Nutrition and Metabolism, Canadian journal of public health. Revue canadienne de santé publique DOI: 10.1139/H07-123

14. Warburton D et al. (2009) A systematic review of the evidence for Canada's Physical Activity Guidelines for Adults. International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity, doi: 10.1186/1479-5868-7-39

15. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization, 2010. https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979