Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання

Дипломна робота (проект)

магістра

з теми: «ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЖІНОК ЗАЛЕЖНО ВІД ВІКУ ТА РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ»

Виконав: студентка 2 курсу
групи FKb1-M16z
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
заочної форми навчання
Кривіцька Віта Сергіївна
Керівник: Жигульова Е.О., кандидат біологічних наук, доцент
Рецензент: Юрчишин Ю.В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2018 року

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ 3
ВСТУП 4
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДОРОСЛОГО НАСЕЛЕННЯ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ 9
1.1. Цільова спрямованість, завдання та напрями фізичного виховання дорослого населення 10
1.2. Зміст різних видів фізкультурно-оздоровчих занять 17
1.3. Психофізіологічні аспекти фізичного виховання жінок у зрілому віці 22
1.4. Недостатня фізична активність як провідний чинник ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань дорослого населення 29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ 36
2.1. Методи дослідження 36
2.2. Організація дослідження 43
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ 44
3.1. Аналіз показників, що характеризують рівень соматичного здоров’я в жінок різного віку та рівня рухової активності 45
3.2. Порівняльна оцінка рівня соматичного здоров’я жінок першого та другого зрілого віку залежно від рівня рухової активності 53
3.3. Особливості мотивації до занять фізичними вправами в жінок зрілого віку, які тренуються в оздоровчих клубах 56
3.4. Важливість та ефективність дій гнучкісних вправ на організм жінок зрілого віку 64
ВИСНОВКИ 70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 72
ДОДАТКИ 81

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АТ діастол.	–	діастолічний артеріальний тиск
АТ систол.	–	систолічний артеріальний тиск
ВООЗ	–	Всесвітня організація охорони здоров’я
ЖЄЛ	–	життєва емність легень
ЗТК	–	з’єднувально-тканинний комплекс
ІПД	–	Індекс подвійного добутку
ІР	–	Індекс Робінсона
МОЗ	–	Міністерство охорони здоров’я
НДІ	–	Науково-дослідний інститут
НІЗ		неінфекційні захворювання
ППФП	–	професійно-прикладна фізична підготовка
ХНІЗ	–	хронічні неінфекційні захворювання
ЧСС	–	частота серцевих скорочень
ФР	–	фізичний розвиторк

ВСТУП

Актуальність теми. Головна мета кожної людини – збереження здоров'я й профілактика захворювань для подовження життя. Важливим для збереження здоров'я є здоровий спосіб життя, який охоплює систематичне фізичне навантаження, збалансоване харчування, здоровий та достатній сон, релаксацію й подолання стресу, відмову від куріння, алкоголю та наркотиків, і є динамічним, багатомірним станом, який пов'язаний з умовами навколишнього середовища та індивідуальними інтересами [6, 15].

Кожний віковий період характеризується визначеними змінами в організмі. Першому періоду зрілого віку притаманні найвищі значення фізичної працездатності й підготовленості, оптимальна адаптація до несприятливих факторів зовнішнього середовища, найменші показники захворюваності.

Однак, уже починаючи із 30 років, відбувається зниження рівня фізичної працездатності. Так, ергометричні й метаболічні показники фізичної працездатності в 30-39 років становлять 85-90 %, у 40-49 років – 75-80 %, у 50-59 років – 65-70 %, у 60-69 років – 55-60% рівня 20-29-річних [21].

На другий період зрілого віку жінок припадає розквіт творчої, професійної та соціальної зрілості. Разом з тим, середній показник тривалості життя українок на 8,4 роки менший, ніж у жінок європейських країн. Стійкі ознаки погіршення самопочуття ускладнюються гормональними перебудовами, негативні тенденції в стані здоров'я та недостатня фізична активність жінок призводять до погіршення якості життя. Обмеження людиною з віком рухової діяльності та спеціальних оздоровчих занять ведуть до передчасного вичерпання ресурсів організму і, внаслідок цього, зростання захворюваності. В середньому 8 років свого життя українці перебувають в стані хвороб, при чому показник захворюваності жінок на 12% вищий за аналогічний в чоловіків [21].

У наш час у галузі оздоровчої фізичної культури відбувається активне впровадження в практику інноваційних технологій із метою досягнення й підтримання оптимального фізичного стану людини відповідно до її мотивації та індивідуальних особливостей [24].

Проте фізична пасивність характерна для більшості людей працездатного віку в Україні. Лише кожен п’ятдесятий із наших співгромадян залучається до участі у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах загальнодоступного характеру. За очікуваною тривалістю життя Україна посідає 74-те місце серед 162 країн світу й 37-ме в Європі. Численні дослідження показують, що в більшості населення переважають пасивні стандарти та дозвільні стереотипии, а стан здоров’я населення України можна охарактеризувати високим рівнем захворюваності, неухильним збільшенням поширеності хвороб, зростанням смертності, низькою середньою тривалістю життя [44].

Внесок високої смертності в депопуляцію надзвичайно великий; тому, впливаючи на неї, можна отримати вагомі результати та істотно знизити зростаюче зменшення чисельності населення. Серед причин смерті, які визначають зменшення тривалості життя населення, перше місце займають ті, що обумовлені умовами життя і поведінковими чинниками ризику. Смертність від них у 50-70 % випадків можна запобігти.

Як свідчать дослідження багатьох авторів, використання різноманітних форм фізичної культури для населення є надзвичайно ефективним для профілактики захворювань, підвищення розумової й фізичної працездатності, збільшення тривалості життя, організації корисного та цікавого дозвілля, боротьби зі шкідливими звичками і їх профілактики, пізнання можливостей власного організму [14; 32;33; 46].

Збереження і зміцнення здоров'я громадян та профілактика захворювань, шляхом залучення до систематичних занять фізичними вправами є одним з напрямів державної політики більшості європейських країн.

Згідно з концепцією Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012 - 2016 роки, важливу роль в підтримці здоров'я нації, а саме, здоров'я людей, приділяють клубній формі організації занять – оздоровчому фітнесу.

Розробці програм оздоровчого тренування для жінок зрілого віку останнім часом приділяється достатньо уваги. Розроблено й обґрунтовано програми занять для жінок першого зрілого віку з оздоровчої аеробіки (Н. С. Бєляєв, 2009; Г. Г. Кружило, К. В. Четвертак, 2011; В. А. Чубакова, 2006), бодібілдингу (І. Я. Бродська, Ю. О. Усачов та інші, 2009), за системою Дж. Пілатеса (О. В. Буркова, 2008). Досліджено вплив занять оздоровчим фітнесом на рівень фізичного стану жінок зрілого віку (А. В. Гіптенко, 2009), корекцію статури (Т. В. Івчатова, 2005). Доведено ефективність оздоровчо-профілактичних занять із фітнесу з використанням елементів танцю, аеробіки, гімнастики йогів та ін. (В. Крендєлєва, 2008; С. В. Томілова, 2004), комплексного застосування оздоровчих видів гімнастики й плавання (І. В. Адамова, 2000), використання фізичних вправ з обтяженнями (О. В. Сапожнікова, 2010). Розроблено системи фізкультурно-оздоровчих занять із жінками 35-45 років з надлишковою масою тіла (С. В. Савін, 2007), із жінками 36-55 років з урахуванням рівня їхньої рухової функції (Н. О. Опришко, 2012). Однак наукові дослідження та практичні рекомендації щодо використання різноманітних оздоровчих програм переважно стосуються жінок більш молодого віку. Низький рівень працездатності та фізичної підготовленості, ризик захворювань серцево-судинної системи, зміни в стані опорно-рухового апарату зумовлюють необхідність детального вивчення питань організації фізкультурно-оздоровчої діяльності жінок зрілого віку.

Одним із головних завдань фізичного виховання є формування у населення стійкої мотивації і потреби у збереженні й зміцненні свого здоров’я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя. Це

завдання ефективно вирішується шляхом залучення людей до фізкультурно-оздоровчих занять.

Вище наведене обумовлює необхідність вивчення вікових особливостей формування оздоровчого ефекту у жінок зрілого віку залежно від їх рухової активності.

Мета дослідження – вивчення рівня соматичного здоров'я жінок залежно від віку та рівня рухової активності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити наукову літературу, пов'язану з фізичним вихованням дорослого населення, визначити цільову спрямованість, завдання та напрями фізичного виховання дорослого населення.

2. Висвітлити психофізіологічні аспекти фізичного виховання жінок у зрілому віці.

3. Провести порівняльний аналіз вікових особливостей соматичного здоров'я жінок першого та другого зрілого віку залежно від їх рухової активності.

4. Виявити особливості мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять у жінок зрілого віку.

Об'єкт дослідження – соматичне здоров'я жінок першого та другого зрілого віку.

Предмет дослідження – процес формування соматичного здоров'я жінок першого та другого зрілого віку залежно від їх рухової активності.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, соціологічні методи дослідження (бесіда, анкетування), медико-біологічні методи, методи математичної статистики.

Наукова новизна:

- набули подальшого розвитку знання з організації фізкультурно-оздоровчої діяльності дорослого населення, зокрема жінок зрілого віку;

- проведено порівняльний аналіз вікових особливостей соматичного здоров'я жінок першого та другого зрілого віку залежно від їх рухової активності;

- виявлено особливості мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять у жінок зрілого віку.

Практичне значення одержаних результатів. Проведена кількісна оцінка рівня соматичного здоров'я жінок зрілого віку дозволяє прийняти необхідні заходи для зміцнення здоров'я та профілактики захворювань жінок.

Визначені особливості мотивів та інтересів жінок зрілого віку до фізкультурно-оздоровчих занять можуть бути використані для вдосконалення системи оздоровлення дорослого населення засобами фізичного виховання.

Розроблений комплекс гнучкісно – тонізуючих вправ з елементами стретчінгу та йоги може бути використаним під час тренувально-оздоровчих занять жінок зрілого віку.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 85 сторінках, з яких 72 основного тексту, що містить 7 таблиць і 7 рисунків. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, додатків, списку 91 використаного літературного джерела.

ВИСНОВКИ

1. Соціально-економічні умови життя сучасного суспільства вимагають від жінок відмінного здоров'я та високої працездатності. Ще в давнину здоров'я жінки розглядалося як здоров'я майбутнього покоління. Водночас дослідження, які проводилися за останні два десятиліття, чітко показують тенденцію до зниження параметрів фізичних та функціональних можливостей жіночого організму. Проблеми матеріальної нестабільності, необхідність досягнення високого соціального статусу, працевлаштування, прагнення до побудови особистого життя – все це зміщує пріоритети здоров'я жінки та її фізичної досконалості на другий план.

2. Результати проведених досліджень виявили, що достатнього рівня здоров'я в сучасних умовах життєдіяльності жінок зрілого віку можна досягнути при обов'язковому використанні додаткових фізичних навантажень у вигляді цілеспрямованих занять фізичною культурою. Малорухливий спосіб життя, який спостерігається в більшості населення України призводить до низького рівня здоров'я жінок уже в молодому віці і, практично, до його руйнування в більш зрілому віці.

3. При порівнянні рівня здоров'я жінок першого і другого зрілого віку встановлена тенденція до його зниження як в жінок, які ведуть малорухливий спосіб життя, так і в активних жінок. Це відбувалося в основному, за рахунок збільшення маси тіла та погіршення пристосувальних можливостей серцево-судинної системи до фізичних навантажень.

4. Проте використання систематичних фізичних вправ зменшує величину регресивних змін і дозволяє підтримувати здоров'я на вірогідно вищому рівні, ніж у жінок, які ведуть малорухливий спосіб життя (як в першому так і другому зрілому віці).

5. У жінок зрілого віку в структурі мотиваційної зацікавленості до занять оздоровчими вправами на першому місці стоять оздоровчі, естетичні, особисті та соціальні мотиви; жінки пов'язують покращення здоров'я з профілактикою

захворювань і з зниженням ваги, із зняттям нервовопсихічної напруги. Досліджувані вважають, що особливу увагу заслуговує друга група – естетичні мотиви, бажання вдосконалити фігуру, краса рухів. Важливу роль для жінок цього віку мають особисті та соціальні мотиви.

Отже, проведена кількісна оцінка рівня здоров'я жінок першого зрілого віку свідчить про стан та функціональні можливості організму, що дозволяє прийняти необхідні заходи для профілактики захворювань та зміцнення здоров'я жіночої статі. У процесі залучення жінок до занять фізичною культурою важливими є проблеми сучасної системи оздоровчих вправ, їх адекватність для жіночого організму та майстерність тренера-інструктора з оздоровчих форм фізичних вправ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айрапетова К.Г. Корекція фізичного стану чоловіків другого зрілого віку в процесі фізкультурно-оздоровчих занять : автореф. дис... канд. наук фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Український держ. ун-т фізичного виховання і спорту. К., 1997. 24 с.
2. Андрєєва О. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2004. №2. С. 81-84.
3. Антипова Ю.С., Тунік Л.Д. Фітнес як ефективний засіб оздоровлення студентів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: [зб. наук. пр.]. Київ-Вінниця: ДОВ ''Вінниця'', 2001. С. 6-9.
4. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеологія. К. : Здоров'я, 1998. 247 с.
5. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье. СПб. : МГП «Петрополис», 1992. 123 с.
6. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А., Магльований А.В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. Львів: ПП "Кварт", 2011. 303 с.
7. Бакурідзе-Маніна В. Порівняльний аналіз морфо-функціонального стану та фізичної підготовленості студенток з низькими фізкультурно – спортивними інтересами при одно- та дворазових тижневих заняттях з фізичного виховання. Спортивний вісник Придніпров'я. 2004. №7. С. 82-85.
8. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. М: ФиС, 1986. 128 с.
9. Бекас О. О. Порівняльний аналіз існуючих методів визначення та критеріїв оцінки фізичного стану дорослого населення та молоді різного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2003. № 9. С. 34-42.

10. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 11. С. 3-8.
11. Бибик Р.В. Структура мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности женщин первого зрелого возраста. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2010. № 9. С. 9-11.
12. Бирук Є. Психологічні детермінанти самореалізації особистості спортсмена. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2010. № 4. С. 90-92.
13. Бондаренко Т.В. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания. Харьков: ИВМО „ХК”, 2001. 153 с.
14. Бородин Ю. А. Фізична активність у структурі факторів індивідуального здоров’я та життєдіяльності населення у зрілому віці. Науковий часопис. Вип. 3 (44). К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманово, 2014. С. 135-138.
15. Булич Э. Г. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. К.: Олимпийская литература, 2003. 424 с.
16. Ван Сюе Мань. Отношение населения к некоторым аспектам физкультурно-оздоровительной деятельности. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 3. С. 14-17.
17. Весельский В.Л. Закономерности изменения состояния здоровья населения Украины. Україна. “Здоров’я нації”. 2007. №2 . С. 16-21.
18. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. [Електронний ресурс] Geneva : World Health Organization, 2010. Режим доступу: ttp://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789244599976_rus.pdf
19. Грабовський Ю. А. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики : [навч. посіб. для студентів вищ. закл. освіти галузі знань: 0102]. Херсон : Вишемирський В. С., 2014. 231 с.

20. Грибан Г. П. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту. Житомир : Рута, 2016. 99 с.
21. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології) : навч. посіб. Львів : Укр. технології, 2006. 124 с.
22. Данилевич М. Вплив занять різними видами оздоровчої гімнастики на організм жінок. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. 2003. № 17. С. 81-85.
23. Долженко Л. Захворюваність і рухова активність студентів з різними рівнями соматичного здоров'я. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. №1. С. 21-23.
24. Дудіцька С. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2002. № 2-3. С. 81-82.
25. Дуранов М. Е. Направленность личности на занятия физической культурой и её мотивация. Физическая культура и спорт в жизни общества : материалы междунар. науч.-метод. конф. Челябинск, 2000. С. 35-36.
26. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях. М. : Физкультура и спорт, 2007. 104 с.
27. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. канд. фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних групп населення». К., 2008. 21 с.
28. Здоровье – 21: [основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ: введение]. Копенгаген: ВОЗ (ЕРБ), 1998. № 5. 45 с.
29. Земцова І. І. Спортивна фізіологія. К.: Олімпійська література, 2008. 207 с.
30. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. К. : Науковий світ, 2008. 198 с.

31. Ивчатова Т. В. Здоровье и двигательная активность человека. Киев : Научный Мир, 2011. 260 с.
32. Івчатова Т.В. Корекція статури жінок першого зрілого віку з урахуванням індивідуальних особливостей геометрії мас їх тіла: автореф. дис.... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Ун-т фіз. виховання і спорту України. К., 2005. 20 с.
33. Імас Т.В. Управління організаційно-методичним забезпеченням фізкультурно-оздоровчими послугами різних груп населення : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. Дніпропетровськ, 2013. 20 с.
34. Йорданская Ф.А. Физическая культура и спорт в жизни российских женщин. Теория и практика физической культуры. 1998. №9. С. 45-48.
35. Карпман В.А. Спортивная медицина: [учебник для ин-тов физ. культуры]. М.: Физкультура и спорт, 1987. 304 с.
36. Кіндрат В.К. Організація фізкультурної та спортивно-масової роботи в різних сферах суспільства : навч. посіб. К.; М-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України [та ін.]. Рівне : Волин. обереги, 2015. 258 с.
37. Клапчук В. В. Кількісна оцінка рівня фізичного здоров’я та превентивна фізична реабілітація курсантів і студентів вищих навчальних закладів МВС України: [навч. посібник]. Д.: Юрид. акад.. М-ва внутр. Справ, 2005. 52 с.
38. Ковальчук Н. Фізична активність жінок як засіб інволюційних процесів. Фізична культура, спорт та здоров’я нації: [зб. наук. пр.]. Київ-Вінниця: ДОВ ’’Вінниця’’, 2001. С. 20-22.
39. Корносенко О.К. Організація фізкультурно-оздоровчої діяльності дорослого населення. Збірник наукових праць. 2015. Випуск 18. С. 273-278.

40. Котельникова В.И. Исследование частоты пульса во время выполнения общеразвиваюших гимнастических упражнений у женщин. Теория и практика физической культуры. 1971. №3. С. 35-39.
41. Крендєлева В. Фітнес як засіб оздоровлення жінок другого зрілого віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. над. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. Т. 2. С. 155-159.
42. Кривчикова Е. Д. Использование современных фитнесс технологий в оздоровительной физической культуре для женщин зрелого возраста. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Х., 2007. № 6 .С.112- 116.
43. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: [пер. с англ.; 2-е изд. доп., перераб.]. М.: Физкультура и спорт, 1989. 224 с.
44. Курс на оздоровлення. Європейська стратегія профілактики і боротьби з неінфекційними захворюваннями, Копенгаген, ЕРБ ВООЗ, 2006. 60 с.
45. Ленська Т.Г. Оздоровчий фітнес: [навч.-метод. посібник]. Кам.-Под.: ПП Буйницький О.А, 2011. 228 с.
46. Лихачев О.Е. Мотивы занятий оздоровительной физической культурой женщин 35-45 лет. Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2008. № 11(45). С. 56-59.
47. Луковська О. Фізіологічні аспекти впливу циркадних коливань на організм жінок 25-34 років, які займаються фітнесом. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2003. № 17. С. 85-91.
48. Луковська О.Л. Фактори морфо-функціонального стану організму жінок першого зрілого віку, значущі для побудови кондиційного тренування. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 5. С. 46-50.
49. Лядська О.Ю. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування з фітболом жінок першого зрілого віку: автореф. дис. ... канд. наук з фіз.

виховання і спорту : 24.00.02 Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. Дніпропетровськ, 2011. 20 с.

50. Маруненко І.М. Медико-соціальні основи здоров'я: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. К.: Київськ. ун-тет ім. Бориса Грінченка, 2013. 317 с.
51. Марчик В. І. Функціональні проби та індекси в дослідженні фізичного стану людини: методичні рекомендації. Кривий Ріг: КДПУ, 2016. 64 с.
52. Марчик В. Фізична культура в цінностях і нормах серед населення, що працює. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінниця , 2006. Вип. 6. С. 21-24.
53. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ин-тов физ. культуры. М: ФиС, 1991. 543 с.
54. Мильнер Е. Г. Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 1991. 112 с.
55. Митчик О. Рівень інтересу до фізичного виховання та спорту в жінок зрілого віку, які відвідують спортивно-оздоровчі клуби. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. № 3 (7). С. 79-82.
56. Москаленко В.Ф. Концептуальні підходи до формування нової профілактичної стратегії у сфері охорони здоров'я. Здоров'я України. 2009. № 23 (228). С. 48-49.
57. Москаленко В.Ф. Принципи побудови оптимальної системи охорони здоров'я: український контекст. Східноєвропейський журнал громадського здоров'я. 2016. № 3 (3). С. 55-66.
58. Москаленко В.Ф. Формування глобальної комплексної інтегральної міжсекторальної системи профілактики, інноваційний підхід до вирішення сучасних проблем громадського здоров'я (огляд літератури). Журнал Академії медичних наук України. 2009. Т. 15, № 3. С. 516-542.

59. Муравов И. В. Оздоровительные аспекты физической культуры и спорта. К. : Здоров’я, 1989. 124 с.
60. Панков В.А. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни женщин. Теория и практика физической культуры. 2000. №6. С.20.
61. Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. К.: Здоров`я, 1986. 152 с.
62. Плахтій П.Д. Фізіологія людини. Обмін речовин і енергозабезпечення м’язової діяльності. К.: Професіонал, 2006. 463 с
63. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: [навч. пос.]. К.: Центр учбової літератури, 2007. 192 с.
64. Рыбковский А.Г. Управление двигательной активностью человека. Донецк: ДонГУ, 1998. 300 с.
65. Саїнчук М. Феномен фізичної культури в аксіологічному дискурсі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2010. № 4. С. 105-108.
66. Сологубова С. В. Вплив занять фітнесом на рівень фізичного розвитку та стану організму жінок зрілого віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. 2005. № 14. С. 57-64.
67. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная). Санкт-Петербург, 2015. 840 с.
68. Солопчук М.С. Методика фізичного виховання різних груп населення: [навч. посібник]. Кам’янець-Подільський : Кам’янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2012. 480 с.
69. Стецура Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров’я і краси. Донецьк : ТОВ ВКФ “БАО”, 2006. 256 с.
70. Сучасна медико-демографічна ситуація в Україні / Чепелевська Л.А., Орда О.М., Рудницький О.П., Любінець О.В.// Щорічна доповідь про стан здоров’я населення України та санітарно-епідемічну ситуацію. 2010 рік: [монографія]/ за ред.. О.В. Аніщенка. – К., 2011. – С.10-23.

71. Теория и методика физического воспитания: [учебник для ин-тов физической культуры; Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова]. 2-е изд., испр. и доп. М.: Физкультура и спорт, 1976. Т.1. 304 с.; Т.2. 256 с.
72. Теорія і методика фізичного виховання : підручник [в 2-х томах за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ: Олімпійська література, 2012. Т. 1. 392 с.
73. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник [в 2-х томах за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ: Олімпійська література, 2012. Т. 2. 368 с.
74. Теорія і методика фізичної рекреації: [навчально-методичний посібник: А.В.Заікін, М.С.Солопчук, Н.І.Судак]. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2017. – 364 с.
75. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних силах : навч. посіб. Ужгород. нац. ун-т. Ужгород : Графіка, 2010. 76 с.
76. Торонтская хартия о физической активности: глобальный прзыв к действию. [Електронний ресурс] / Глобальный совет пропаганды физической активности, Международное общество физической активности и здоровья. – Режим доступу :http://www.globalpa.org.uk/pdf/torontocharter-russian-20may2010.pdf
77. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта и двигательная активность. К.: Олимпийская литература, 1997. 504 с.
78. Федько О. А. Багатоаспектність поняття здоров'я в сучасній науковій думці. Електронне наукове фахове видання "Державне управління: удосконалення та розвиток". Режим доступу: http://www.dy.nayka.com.ua/ index.php?operation =1&iid=76
79. Фізичне виховання: [навч. посіб.: Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О. та ін.]. К.: Центр учбової літератури, 2007. 192 с.

80. Фізіологія спортивної діяльності : підручник [для студентів навч. закл. фіз. виховання і спорту; А. С. Ровний, В. М. Ільїн, В. С. Лізогуб, О. О. Ровна]. Харків : ХНАДУ, 2015. 555 с.
81. Фомин В. С. Проблема измерения здоровья на основе учета адаптационных свойств организма. Теория и практика физ. культуры. 1996. № 7. С. 18-23.
82. Фуркало М.И. Роль спортивной деятельности в совершенствовании социальной и биологической природы человека, формировании, развитии и сохранении его здоровья. Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фізичного виховання і спорту. 2005.№22. С. 110-118.
83. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнесс: [пер. с англ.]. К.: Олимпийская литература, 2000. 504 с.
84. Чепелевская Л.А., Баторшина А.И. Прогнозные оценки смертности населения Украины. Україна. "Здоров'я нації", 2012. №1. С. 59-64.
85. Шамардина Г. Н. Основы теории и методики физического воспитания: избранные лекции. Днепропетровск : Пороги, 2003. 445 с.
86. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2002. Ч. 1. 272 с.
87. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2002. Ч. 2. 248 с.
88. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України: [2016 рік, за ред. Шафранського В.В. МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України»]. К., 2017. 452 с.
89. Язловецький В.С. Організація та методика оздоровчої фізичної культури: навч. посібник. Кіровоград, 2005. 204 с.
90. Brehm B. Successful fitness motivation. IL: Human Kinetics, 2004. P. 60-87.
91. Marcus B. Forsyth L. Motivating people to be physically active : 2nd edition. IL : Human Kinetics, 2009. P. 76-98.