

ВИЗНАЧЕННЯ НАЙПОПУЛЯРНІШИХ ВИДІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ СЕРЕД МОЛОДІ ТА ДОРОСЛОГО НАСЕЛЕННЯ РІЗНИХ КРАЇН (ПОЛЬЩА, КИТАЙ, УКРАЇНА)

Alexander Skaliy¹

<https://orcid.org/0000-0001-7480-451X>

Катерина Мулик²

<https://orcid.org/0000-0002-6819-971X>

Ban Zhijing³

<https://orcid.org/0000-0003-3022-039X>

Олександр Горбенко³

<https://orcid.org/0009-0002-7567-0407>

Катерина Максимова⁵

<https://orcid.org/0000-0001-6556-1659>

¹ Instytutu Sportu i Kultury Fizycznej Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy, Poland

^{2,4,5} Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна

³ Jiaozuo New Material Vocational College, China

кореспондент-автор – К. Мулик: kateryna.mulyk@gmail.com

doi: 10.32626/2309-8082.2024-29(3).160-167

Фізкультурно-оздоровча діяльність є важливим аспектом життя сучасної людини, яка впливає не лише на фізичне, але й на психічне здоров'я. У контексті глобальних тенденцій до ведення здорового способу життя, фізична активність відіграє ключову роль у профілактиці захворювань, підтримці нормальної маси тіла та покращенні якості життя. *Мета дослідження* – виявити найпопулярніші види фізкультурно-оздоровчих занять серед молоді та дорослого населення різних країн, а також аналіз факторів, що впливають на вибір тієї чи іншої форми занять. *Методи*. У дослідженні використано теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічні, соціологічні методи дослідження та методи математичної статистики. Дослідження проводилися в Польщі, Україні та Китаї. У дослідженні взяли участь 392 здобувачі вищої освіти (з Польщі – 142, з України – 114, з Китаю – 136 студентів) та 303 особи зрілого віку (з Польщі – 102, з України – 96, з Китаю – 105 осіб). Середній вік молоді склав 19.4 ± 2.52 років, а дорослого населення – 43.6 ± 5.38 років. *Результати*. В результаті проведення анкетування студентської молоді та дорослого населення Польщі, Китаю та України виявлено різні переваги у виборі видів рухової активності в залежності від їх країни перебування. Також встановлено фактори, такі як: соціокультурні особливості, розвиток інфраструктури, економічні фактори, кліматичні умови тощо, впливають на вибір студентської молоді та дорослого населення видів рухової активності. *Висновки*. Встановлено, що вибір видів фізкультурно-оздоровчої діяльності у різних країнах відображає культурні особливості та наявні умови для занять фізичною культурою та спортом. Також у виборі видів фізичної активності відіграє важливу роль розвиток спортивної інфраструктури в країнах. Загалом, молодь та доросле населення Польщі, Китаю та України активно займаються спортом, проте існують значні відмінності в уподобаннях залежно від країни та віку.

Ключові слова: рухова активність, мотиви, здоров'я, фактори.

Alexander Skaliy, Kateryna Mulyk, Ban Zhijing, Oleksandr Horbenko, Kateryna Maksymova. *Determination of the most popular types of physical education and health activities among young people and adults in different countries (Poland, China, Ukraine)*

Abstract. Physical culture and health activities are an important aspect of modern life, which affects not only physical but also mental health. In the context of global trends towards a healthy lifestyle, physical activity plays a key role in disease prevention, maintaining normal body weight and improving the quality of life. The purpose of the study is to identify the most popular types of physical education and health activities among young people and adults in different countries, as well as to analyze the factors influencing the choice of one or another form of activity. *Methods.* The study used theoretical analysis of scientific and methodological literature, pedagogical, sociological research methods and methods of mathematical statistics. The studies were conducted in Poland, Ukraine and China. The study involved 392 students (142 from Poland, 114 from Ukraine, 136 from China) and 303 adults (102 from Poland, 96 from Ukraine, 105 from China). The average age of young people was 19.4 ± 2.52 years, and that of the adult population was 43.6 ± 5.38 years. *Results.* As a result of the survey of students and adults in Poland, China and Ukraine, various advantages in choosing types of physical activity were revealed depending on their country of residence. Also, factors such as socio-cultural characteristics, infrastructure development, economic factors, climatic conditions, etc. were established that influence the choice of students and adults of types of physical activity. *Conclusions.* It was established that the choice of types of physical education and health activities in different countries reflects cultural characteristics and conditions for physical education and sports. Also, the development of sports infrastructure in countries plays an important role in choosing types of physical activity. In general, young people and adults in Poland, China and Ukraine are actively involved in sports, but there are significant differences in preferences depending on the country and age.

Key words: physical activity, motives, health, factors

Вступ

Фізкультурно-оздоровча діяльність є важливим аспектом життя сучасної людини, яка впливає не лише на фізичне, але й на психічне здоров'я. У контексті глобальних тенденцій до ведення здорового способу життя, фізична активність відіграє ключову роль у профілактиці захворювань, підтримці нормальної маси тіла та покращенні якості життя. Різні види

фізичних вправ набувають популярності серед молоді та дорослого населення, проте вподобання можуть суттєво відрізнятися залежно від соціальних, культурних та економічних умов окремих країн [2; 3; 12; 19; 25; 29; 31].

Останніми роками спостерігається підвищений інтерес до фізкультурно-оздоровчих занять серед населення. Однак, кожна країна має свої унікальні

особливості щодо популярності певних видів активності, що зумовлено як традиціями, так і доступністю інфраструктури. Дослідження видів фізкультурно-оздоровчих занять, які найчастіше обирають молодь і дорослі, є актуальним не лише для оцінки рівня фізичної активності населення, але й для розробки програм, спрямованих на популяризацію здорового способу життя [1; 8; 15; 24].

Матеріал та методи дослідження

Мета дослідження – виявити найпопулярніші види фізкультурно-оздоровчих занять серед молоді та дорослого населення різних країн, а також аналіз факторів, що впливають на вибір тієї чи іншої форми фізичної активності. Це дослідження дасть можливість порівняти фізкультурно-оздоровчі уподобання населення досліджуваних країн і виявити основні тенденції та особливості в кожній з них.

Дослідження проводилися на базі Інституту спорту і фізичної культури Університету економіки в Бидгощі (Польща), Харківської державної академії фізичної культури (Україна) та Професійному коледжі округу Боай (Китай). У дослідженні взяли участь 392 здобувачі вищої освіти (з Польщі – 142, з України – 114, з Китаю – 136 студентів) та 303 особи зрілого віку (з Польщі – 102, з України – 96, з Китаю – 105 осіб). Середній вік молоді склав 19.4±2.52 років, а дорослого населення – 43.6±5.38 років. Всі учасники добровільно брали участь

у дослідженні, що підтверджено їх згодами, де було зазначено всі етапи та процедури дослідження.

В ході дослідження використовувався метод опитування щодо визначення мотивації до занять різними видами рухової активності та виявлення найбільш популярних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності серед молоді та дорослого населення різних країн. Анкета складалася з інформаційної частини та кількох блоків, що дозволили охарактеризувати пріоритети осіб, які приймали участь в анкетуванні. Отримані дані підлягали статистичній обробці методом визначення показників відносної частки, що передбачає проведення аналізу результатів дослідження з метою визначення процентного співвідношення між частинами і цілим.

Результати дослідження

В результаті проведення анкетування студентської молоді та дорослого населення Польщі, Китаю та України виявлено різні переваги у виборі видів рухової активності в залежності від країни перебування. Так, встановлено, що хлопці з різних країн надають перевагу заняттям зі спортивно-оздоровчого туризму (з Польщі – 20 %, з Китаю – 16.9 %, з України – 17.1 %). Водночас виявлено, що студенти з Польщі та України надають перевагу пішому та гірському видам туризму, а хлопці з Китаю – велосипедному (табл. 1).

Таблиця 1 – Рейтинг найпопулярніших видів фізкультурно-оздоровчих занять серед студентів різних країн (n=204), %

№	Вид фізкультурно-оздоровчої діяльності	Країна		
		Польща (n=75)	Китай (n=59)	Україна (n=70)
1.	Фітнес	2.7	3.4	7.1
2.	Оздоровчий біг	8.0	8.4	15.7
3.	Спортивно-оздоровчий туризм	20.0	16.9	17.1
4.	Скандинавська ходьба	1.3	1.7	1.4
5.	Плавання	2.7	5.1	7.1
6.	Їзда на велосипеді	9.3	10.2	8.6
7.	Футбол, волейбол, баскетбол	14.7	11.9	12.9
8.	Бойові мистецтва	12.0	15.3	10.0
9.	Великий теніс, бадмінтон, настільний теніс	6.7	8.4	4.3
10.	Заняття в тренажерному залі	17.3	6.8	12.9
11.	Йога, різновиди медитації	5.3	11.9	2.9

У меншому ступені виявлено уподобання студентів з Польщі до занять у тренажерних залах – 17.3 %, спортивними іграми – 14.7 % та бойовими мистецтвами – 12.0 %. Хлопці з Китаю окрім занять спортивно-оздоровчим туризмом надають перевагу бойовим мистецтвам (15.3 %), спортивним іграм (11.9 %), традиційним видам фізичної активності, які поєднують повільні рухи з дихальними вправами та

медитацією (11.9 %) та їзді на велосипеді (10.2 %). Студенти з України також воліють займатися оздоровчим бігом (15.7 %), спортивними іграми (12.9 %) та заняттями в тренажерному залі (12.9 %).

Студентки з Польщі більше переваги віддають заняттям різними видами фітнесу (22.4 %), оздоровчим бігом (16.4 %) та плаванню (13.4 %) (табл. 2).

Таблиця 2 – Рейтинг найпопулярніших видів фізкультурно-оздоровчих занять серед студенток різних країн (n=188), %

№	Вид фізкультурно-оздоровчої діяльності	Країна		
		Польща (n=67)	Китай (n=55)	Україна (n=66)
1.	Фітнес	22.4	5.5	24.2
2.	Оздоровчий біг	16.4	10.9	15.2
3.	Спортивно-оздоровчий туризм	7.5	7.3	10.6
4.	Скандинавська ходьба	3.0	1.8	0.0
5.	Плавання	13.4	5.5	9.1
6.	Їзда на велосипеді	6.0	10.9	4.5
7.	Футбол, волейбол, баскетбол	7.4	9.1	6.1
8.	Бойові мистецтва	3.0	12.7	4.5
9.	Великий теніс, бадмінтон, настільний теніс	7.4	14.5	3.0
10.	Заняття в тренажерному залі	9.0	3.6	16.7
11.	Йога, різновиди медитації	4.5	18.2	6.1

Дівчата з Китаю надають перевагу традиційним для країн видам рухової активності, а саме: йоги та різновидам медитацій (Тайцзіцюань, Цигун тощо) – 18.2 %, бадмінтону та настільному тенісу – 14.5 %, бойовим мистецтвам – 12.7 %, їзді на велосипеді – 10.9 % та оздоровчому бігу – 10.9 %.

Студентки з України, також як і їх однолітки з Польщі надають перевагу заняттям фітнесом (24.2 %), а також заняттям у тренажерному залі (16.7 %), оздоровчому

бігу (15.2 %) та спортивно-оздоровчому туризму (10.6 %).

З віком уподобання до видів фізкультурно-оздоровчої діяльності змінюється. Так, чоловікам з Польщі у вільний від роботи час більше подобається займатися оздоровчим плаванням (18.4 %), у тренажерному залі (16.3 %), спортивними іграми (14.3 %) та скандинавською ходьбою (12.2 %) (табл. 3).

Таблиця 3 – Рейтинг найпопулярніших видів фізкультурно-оздоровчих занять серед чоловіків різних країн (n=147), %

№	Вид фізкультурно-оздоровчої діяльності	Країна		
		Польща (n=49)	Китай (n=47)	Україна (n=51)
1.	Фітнес	4.1	2.1	3.9
2.	Оздоровчий біг	6.2	4.3	15.7
3.	Спортивно-оздоровчий туризм	8.2	6.4	5.9
4.	Скандинавська ходьба	12.2	10.6	11.8
5.	Плавання	18.4	6.4	9.8
6.	Їзда на велосипеді	12.2	8.5	5.9
7.	Футбол, волейбол, баскетбол	14.3	10.6	17.6
8.	Бойові мистецтва	2.0	12.8	3.9
9.	Великий теніс, бадмінтон, настільний теніс	4.1	14.9	7.8
10.	Заняття в тренажерному залі	16.3	4.3	15.7
11.	Йога, різновиди медитації	2.0	19.1	2.0

Чоловіки з Китаю надіють перевагу заняттям йогою разом з медитацією (19.1 %), бадмінтоном, великим та настільним тенісом (14.9 %), бойовими мистецтвами (12.8), а також скандинавською ходьбою (10.6 %). Чоловіча половина дорослого населення України схиляються до занять спортивними іграми (17.6 %) та у тренажерному залі (15.7 %), а також оздоровчим бігом (15.7 %) та скандинавською ходьбою (11.8 %),

що є найбільш доступним для занять. В Китаї у жінок середнього віку у порівнянні з молодшим віком майже не відбулися зміни в обранні занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю. Так, 20.4 % обирають заняття йогою та різновидами медитацій, 16.3 % – заняття бадмінтоном та тенісом, 12.2 % – бойовими мистецтвами та 14.3 % – скандинавською ходьбою (табл. 4).

Таблиця 4 – Рейтинг найпопулярніших видів фізкультурно-оздоровчих занять серед жінок різних країн (n=156), %

№	Вид фізкультурно-оздоровчої діяльності	Країна		
		Польща (n=53)	Китай (n=49)	Україна (n=54)
1.	Фітнес	13.2	2.0	16.7
2.	Оздоровчий біг	7.5	10.2	13.0
3.	Спортивно-оздоровчий туризм	3.8	2.0	7.4
4.	Скандинавська ходьба	15.1	14.3	14.8
5.	Плавання	17.0	6.1	11.1
6.	Їзда на велосипеді	13.2	10.2	7.4
7.	Футбол, волейбол, баскетбол	5.7	4.3	9.3
8.	Бойові мистецтва	3.8	12.2	3.7
9.	Великий теніс, бадмінтон, настільний теніс	9.4	16.3	5.5
10.	Заняття в тренажерному залі	3.8	2.0	3.7
11.	Йога, різновиди медитації	7.5	20.4	7.4

Уподобання жінок з Польщі та України збігається в обранні видів фізкультурно-оздоровчих занять. Так, заняттям фітнесом надають перевагу 13.2 % польок та 16.7 % українок, скандинавською ходьбою – 15.1 % і 14.8 % та плаванням – 17.0 % і 11.1 %, відповідно. У той же час жінки з Польщі виявляють уподобання їзді на велосипеді (13.2 %), а жінки з України – оздоровчому бігу (13.0 %), що пов'язано із різницею відповідної інфраструктури.

Окрім виявлення уподобань студентської молоді та дорослого населення до різних видів спортивно-оздоровчих занять нами встановлено і фактори, які впливають на даний вибір, а саме: соціокультурні особливості, розвиток інфраструктури, економічні фактори, кліматичні умови тощо.

Дискусія

Існує велика кількість наукових даних [2; 4; 7; 13], які свідчать про те, що фізична неактивність має серйозні негативні наслідки для здоров'я протягом усього життя. Тому залучення різних груп населення до рухової активності є важливою складовою комплексного підходу профілактики хронічних захворювань і зміцнення здоров'я.

Ставлення молоді та дорослого населення до фізкультурно-оздоровчої діяльності та рухової активності суттєво варіюється залежно від регіону та культурних особливостей. У Європі молодь активно займається спортом через клубні секції, однак існує проблема зменшення фізичної активності через вплив технологій [9; 14]. Дорослі європейці надають перевагу бігу, велоспорту та фітнесу, часто беручи участь у державних програмах для підтримки активного способу життя [10; 17]. У Китаї фізична активність заохочується державою. Так, серед молоді популярні традиційні

види спорту, а також спортивні ігри. Дорослі китайці окрім традиційних видів спортивно-оздоровчої діяльності активно займаються бігом та скандинавською ходьбою, а також користуються спортивними майданчиками та програмами оздоровлення.

У багатьох країнах спорт та фізична активність є важливою частиною життя, підтримуючи як фізичне, так і психічне здоров'я. Поширення фітнесу, йоги та групових тренувань спостерігається в різних країнах, особливо серед молоді. Державні програми, що заохочують активний спосіб життя, відіграють важливу роль у популяризації фізичної активності і серед дорослого населення [5; 18; 30].

Мотивація є фундаментальним елементом у залученні людей до рухової активності. Вона допомагає не лише розпочати заняття спортом, але й підтримує сталість активності в довгостроковій перспективі [11; 16; 21; 23; 26]. Внутрішня мотивація, така як задоволення від процесу або прагнення до самовдосконалення, є найбільш стійкою. Зовнішня мотивація, зокрема соціальна підтримка, також важлива, особливо на початкових етапах, але для тривалої участі в фізичній активності внутрішні фактори, які мотивують людину, мають переважати [6; 20; 22; 27; 28].

Таким чином, мотивація відіграє ключову роль у залученні молоді та дорослого населення до рухової активності, оскільки саме вона впливає на початкове рішення займатися спортивно-оздоровчою діяльністю і підтримує тривалість та сталість цих занять.

Висновки

Встановлено, що вибір видів фізкультурно-оздоровчої діяльності у різних країнах відображає культурні особливості та наявні умови для занять фізичною культурою та спортом. Також у виборі видів

фізичної активності відіграє важливу роль розвиток спортивної інфраструктури в країнах. Загалом, молодь та доросле населення Польщі, Китаю та України активно займаються спортом, проте існують значні відмінності в уподобаннях залежно від країни та віку.

Виявлено, що студенти з Польщі, Китаю та України віддають перевагу спортивно-оздоровчому туризму. Також серед польських та українських студентів популярними є заняття в тренажерному залі та спортивні ігри, тоді як китайські студенти займаються бойовими мистецтвами, медитаційною практикою та велопогулянками. Студентки ж з Польщі та України надають перевагу заняттям фітнесом та оздоровчому бігу, а дівчата з Китаю більше цікавляться традиційними формами фізичної активності: йогою, бадмінтоном і настільним тенісом.

З віком у чоловіків та жінок уподобання до видів фізичної активності змінюються на користь менш інтенсивних форм активності. У той же час, чоловіки з Польщі частіше займаються плаванням, тренуванням в залах та спортивними іграми, з Китаю надають перевагу йозі, медитації та тенісу, а також бойовим мистецтвам, а з України активно займаються спортивними іграми, оздоровчим бігом та в тренажерному залі. Польські та українські жінки у зрілому віці віддають перевагу фітнесу, скандинавській ходьбі та плаванню, у той же час жінки в Китаї продовжують займатися традиційними формами рухової активності, такими як йога, медитація та бадмінтон.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела та література

1. Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 3(106). С. 25-31. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2014.3.25-30>
2. Благій О. Л., Андреева О. В. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. *Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму* : матеріали III-ї міжнар. наук. практ. конф. Запоріжжя : КПУ. 2011. С. 27-28.
3. Грибан Г.П. Управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю студентів в умовах трансформації України в європейський освітній простір. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. 8. С. 336-341
4. Дутчак М.В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. 44–52.
5. Жамардїй В. О. Фітнес-технології як шлях до здоров'язбереження студентів. *Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі* : колективна монографія. за ред. Л. М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В. М., 2019. С. 241-259.
6. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 НУФВСУ. Київ. 2008. 21 с.
7. Карабанов Є., Маріонда І., Прокопенко Ю. Фізична активність як складова дорослого населення. Шляхи розвитку рухової активності молоді України : матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 27 квітня 2023 р. Дрогобич : Пóсвіт, 2023. С. 110-119.
8. Круцевич Т. Ю., Іванік О. Б., Погасій Л. І. Якість життя і фізична активність чоловіків і жінок другого зрілого віку. *Науковий часопис НПУ імені М.Драгоманова*. 15. 2019. Вип. 2(108)19. С. 95-100.
9. Максимова К. В., Мулик К. В. Актуальні питання збереження та зміцнення здоров'я студенток 17-21 років вищих навчальних закладів за рахунок фізкультурнооздоровчих фітнес-занять. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2017. Вип. 10. С. 301-311.

Reference

1. Andrieieva, O. (2014), "Sotsialno-psykholohichni chynnyky, shcho determinuiut rekreatsiino-ozdorovchu aktyvnist osib riznoho viku" [Socio-psychological factors determining the recreational and health activity of people of different ages]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, No 3(106). pp. 25-31. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2014.3.25-30>. [in Ukraine]
2. Blahii, O. L., Andrieieva, O. V. (2011), "Rukhova aktyvnist yak faktor formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia uchnivskoi molodi" [Physical activity as a factor in the formation of a healthy lifestyle of student youth]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia, reabilitatsii, sportu ta turyzmu*, 27-28. [in Ukraine]
3. Hryban, H. P. (2019), "Physical activity as a factor in the formation of a healthy lifestyle of student youth" [Upravlinnia fizkulturno-ozdorovchoiu diialnistiu studentiv v umovakh transformatsii Ukrainy v yevropeyskyi osvितniий prostir]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, 8. pp. 336-341. [in Ukraine]
4. Dutchak, M. V. (2015), "Paradyhma ozdorovchoi rukhovoi aktyvnosti: teoretychne obgruntuvannia i praktychne zastosuвання" [Paradigm of healthy motor activity: theoretical justification and practical application]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, No 2. pp. 44-52. [in Ukraine]
5. Zhamardii, V. O. (2019) *Fitnes-tekhnohohii yak shliakh do zdoroviazberzhennia studentiv* [Fitness technologies as a way to preserve the health of students]. *Zdoroviazberzhuvalni tekhnolohii v osvितnomu seredovyschii: za red. L. M. Rybalko*. Osadtsa V. M., Ternopil. pp. 241-259. [in Ukraine]
6. Zakharina, Ye. A. (2008), "Formation of motivation for motor activity in the process of physical education of students of higher educational institutions" [Formuvannia motyvatsii do rukhovoi aktyvnosti u protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv] : avtoref. dys... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02. Kyiv. 21 p. [in Ukraine]
7. Karabanov, Ye., Marionda, I., Prokopenko, Yu. (2023), "Physical activity as a component of the adult population" [Fizychna aktyvnist yak skladova dorosloho naseleennia]. *Shliakhy rozvytku rukhovoi aktyvnosti molodi Ukrainy* : materialy V vseukrainskoi naukovopraktychnoi konferentsii, m. Drohobych, 27 kvitnia 2023 r. Pósvit, Drohobych. pp. 110-119. [in Ukraine]

10. Мулик К., Максимова К., Скалій Т. Виявлення найпопулярніших фітнес-програм серед студентів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2021. Вип. 12 (31). С. 22-29.
11. Abdullah, N., Kueh, Y. C., Hanafi, M. H., Morris, T., Kuan, G. (2019). Motives for participation and amount of physical activity among Kelantan Chinese Adolescents. *Malays. J. Med. Sci.*, 26, 101-110. doi:10.21315/mjms2019.26.6.10.
12. Althoff, T., Sobic, R., Hicks, J.L., King, A.C., Delp, S.L., Leskovec, J. (2017). Large-scale physical activity data reveal worldwide activity inequality. *Nature*, 547, 336-339. doi:10.1038/nature23018.
13. Angulo, J., el Assar, M., Álvarez-Bustos, A., Rodríguez-Mañas, L. (2020). Physical activity and exercise: strategies to manage frailty. *Redox Biol.*, 35, 101513. <https://doi.org/10.1016/j.redox.2020.101513>.
14. Biddle, S.J.; Ciaccioni, S.; Thomas, G.; Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychol. Sport Exerc.*, 42, 146-155.
15. Bize, R., Johnson, J.A., Plotnikoff, R.C. (2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: A systematic review. *Prev. Med.*, 45, 401-415. doi: 10.1016/j.ypmed.2007.07.017.
16. Bragg, M. A., Tucker, C. M., Kaye, L. B., Desmond, F. (2009). Motivators of and barriers to engaging in physical activity: Perspectives of low-income culturally diverse adolescents and adults. *Am. J. Health Educ.*, 40, 146-154. doi: 10.1080/19325037.2009.10599089.
17. Choi, J., Lee, M., Lee, J.K., Kang, D., Choi, J.Y. (2017). Correlates associated with participation in physical activity among adults: A systematic review of reviews and update. *BMC Public Health*, 17, 356. doi: 10.1186/s12889-017-4255-2.
18. Eakins, J. (2018). An analysis of the determinants of sports participation and time spent in different sporting contexts. *Manag. Sport Leis*, 23, 157-173. doi: 10.1080/23750472.2018.1527713.
19. Fallatah, B.A., Seok-Pyo, H., Alsaleh, B.N. (2019). Recreational physical activity participation among women in Saudi Arabia. *J of Human Sport and Exercise*, 14(1proc), 84-91.
20. Habib, M. B., Khoo, S., Morris, T. (2022). Motives and Passion of Adults from Pakistan toward Physical Activity. *International J of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3298. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063298>
21. Kondrič, M., Sindik, J., Furjan-Mandić, G., Schiefler, B. (2013). Participation motivation and student's physical activity among sport students in three countries. *J. Sports Sci. Med.*, 12, 10-18.
22. Molanorouzi, K., Khoo, S., Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: Type of activity, age, and gender. *BMC Public Health*, 15, 66. doi: 10.1186/s12889-015-1429-7.
23. Monteiro, A.M., Silva, P., Forte, P., Carvalho, J. (2018). The effects of daily physical activity on functional fitness, isokinetic strength and body composition in elderly community-dwelling women. *J of Human Sport and Exercise*. – URL: <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.142.11>
24. Morris, T., Roychowdhury, D. (2020). Physical activity for health and wellbeing: The role of motives for participation. *Health Psychol. Rep.*, 8, 391-407. doi: 10.5114/hpr.2020.100111.
25. Mulyk, K., Maksimova, K., Mulyk, V., Karpets, L., Pustovoi, B., Yefimenko, P., Perevoznyk, V., Mishin, M., Kanishcheva, O., Paevskiy, V. (2018). Motivational Principles Of Using Various Fitness Programs. *Research J of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*, November-December RJPBCS 9(6), 673-680.
8. Krutsevych, T. Yu., Ivanik, O. B., Pohasii, L. I. (2019), "Yakist zhyttia i fizychna aktyvnist cholovikiv i zhinok druhoho zriloho viku" [Quality of life and physical activity of middle-aged men and women]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 2(108)19. pp. 95-100. [in Ukraine]
9. Maksymova, K. V., Mulyk, K. V. (2017), "Current issues of preserving and strengthening the health of female students aged 17-21 years of higher educational institutions through physical education fitness classes" [Aktualni pytannia zberezhenia ta zmitsnennia zdorovia studentok 17-21 rokiv vyshchykh navchalnykh zakladiv za rakhunok fizkulturnoozdorovchykh fitnes-zaniat]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizyчне vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*, Vyp. 10. pp.301-311. [in Ukraine]
10. Mulyk, K., Maksymova, K., Skalii, T. (2021), "Identifying the most popular fitness programs among students" [Viyavlennia naipopuliarnishykh fitnes-prohram sered studentiv]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats*, 12 (31). pp. 22-29. [in Ukraine]
11. Abdullah, N., Kueh, Y. C., Hanafi, M. H., Morris, T., Kuan, G. (2019). Motives for participation and amount of physical activity among Kelantan Chinese Adolescents. *Malays. J. Med. Sci.*, 26, 101-110. doi:10.21315/mjms2019.26.6.10.
12. Althoff, T., Sobic, R., Hicks, J.L., King, A.C., Delp, S.L., Leskovec, J. (2017). Large-scale physical activity data reveal worldwide activity inequality. *Nature*, 547, 336-339. doi:10.1038/nature23018.
13. Angulo, J., el Assar, M., Álvarez-Bustos, A., Rodríguez-Mañas, L. (2020). Physical activity and exercise: strategies to manage frailty. *Redox Biol.*, 35, 101513. <https://doi.org/10.1016/j.redox.2020.101513>.
14. Biddle, S.J.; Ciaccioni, S.; Thomas, G.; Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychol. Sport Exerc.*, 42, 146-155.
15. Bize, R., Johnson, J.A., Plotnikoff, R.C. (2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: A systematic review. *Prev. Med.*, 45, 401-415. doi: 10.1016/j.ypmed.2007.07.017.
16. Bragg, M. A., Tucker, C. M., Kaye, L. B., Desmond, F. (2009). Motivators of and barriers to engaging in physical activity: Perspectives of low-income culturally diverse adolescents and adults. *Am. J. Health Educ.*, 40, 146-154. doi: 10.1080/19325037.2009.10599089.
17. Choi, J., Lee, M., Lee, J.K., Kang, D., Choi, J.Y. (2017). Correlates associated with participation in physical activity among adults: A systematic review of reviews and update. *BMC Public Health*, 17, 356. doi: 10.1186/s12889-017-4255-2.
18. Eakins, J. (2018). An analysis of the determinants of sports participation and time spent in different sporting contexts. *Manag. Sport Leis*, 23, 157-173. doi: 10.1080/23750472.2018.1527713.
19. Fallatah, B.A., Seok-Pyo, H., Alsaleh, B.N. (2019). Recreational physical activity participation among women in Saudi Arabia. *J of Human Sport and Exercise*, 14(1proc), 84-91.
20. Habib, M. B., Khoo, S., Morris, T. (2022). Motives and Passion of Adults from Pakistan toward Physical Activity. *International J of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3298. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063298>

26. Pedersen, M. R. L., Hansen, A. F., Elmoose-Østerlund, K. (2021). Motives and Barriers Related to Physical Activity and Sport across Social Backgrounds: Implications for Health Promotion. *J of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5810. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115810>
27. Spiteri, K., Broom, D., Bekhet, A. H., De Caro, J. X., LaVenture, B., Grafton, K. (2019). Barriers and Motivators of Physical Activity Participation in Middle-Aged and Older Adults-A Systematic Review. *J. Aging Phys. Act.*, 27, 929-944.
28. Willmott, T. J., Pang, B., Rundle-Thiele, S. (2021). Capability, opportunity, and motivation: an across contexts empirical examination of the COM-B model. *BMC Public Health*, 21(1), 1014. doi:10.1186/s12889-021-11019-w
29. World Health Organisation (2021). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: World Health Organisation.
30. Yüksel, A., Yüksel, F., Bilim, Y. (2010). Destination Attachment: Effects on Customer Satisfaction and Cognitive, Affective and Conative Loyalty. *Tourism Management*, 31 (2), 274-84. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2009.03.007>
31. Zhao, M., Veeranki, S. P., Magnussen, C. G., Xi, B. (2020). Recommended physical activity and all cause and cause specific mortality in US adults: prospective cohort study. *BMJ*, 370, m2031. doi:10.1136/bmj.m2031
21. Kondrič, M., Sindik, J., Furjan-Mandić, G., Schiefler, B. (2013). Participation motivation and student's physical activity among sport students in three countries. *J. Sports Sci. Med*, 12, 10-18.
22. Molanorouzi, K., Khoo, S., Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: Type of activity, age, and gender. *BMC Public Health*, 15, 66. doi: 10.1186/s12889-015-1429-7.
23. Monteiro, A.M., Silva, P., Forte, P., Carvalho, J. (2018). The effects of daily physical activity on functional fitness, isokinetic strength and body composition in elderly community-dwelling women. *J of Human Sport and Exercise*. – URL: <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.142.11>
24. Morris, T., Roychowdhury, D. (2020). Physical activity for health and wellbeing: The role of motives for participation. *Health Psychol. Rep*, 8, 391-407. doi: 10.5114/hpr.2020.100111.
25. Mulyk, K., Maksimova, K., Mulyk, V., Karpets, L., Pustovoit, B., Yefimenko, P., Perevoznik, V., Mishin, M., Kanishcheva, O., Paevskiy, V. (2018). Motivational Principles Of Using Various Fitness Programs. *Research J of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*, November-December RJPBCS 9(6), 673-680.
26. Pedersen, M. R. L., Hansen, A. F., Elmoose-Østerlund, K. (2021). Motives and Barriers Related to Physical Activity and Sport across Social Backgrounds: Implications for Health Promotion. *J of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5810. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115810>
27. Spiteri, K., Broom, D., Bekhet, A. H., De Caro, J. X., LaVenture, B., Grafton, K. (2019). Barriers and Motivators of Physical Activity Participation in Middle-Aged and Older Adults-A Systematic Review. *J. Aging Phys. Act.*, 27, 929-944.
28. Willmott, T. J., Pang, B., Rundle-Thiele, S. (2021). Capability, opportunity, and motivation: an across contexts empirical examination of the COM-B model. *BMC Public Health*, 21(1), 1014. doi:10.1186/s12889-021-11019-w
29. World Health Organisation (2021). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: World Health Organisation.
30. Yüksel, A., Yüksel, F., Bilim, Y. (2010). Destination Attachment: Effects on Customer Satisfaction and Cognitive, Affective and Conative Loyalty. *Tourism Management*, 31 (2), 274-84. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2009.03.007>
31. Zhao, M., Veeranki, S. P., Magnussen, C. G., Xi, B. (2020). Recommended physical activity and all cause and cause specific mortality in US adults: prospective cohort study. *BMJ*, 370, m2031. doi:10.1136/bmj.m2031

Надійшла до друку 08.09.2024