

Фізична активність і спосіб життя викладачів вузів 50-65 років

Баскевич О.В.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Анотації:

Мета: вивчення стилю життя викладачів університету віком 50-65 років в залежності від рівня фізичної активності та її зв'язок з їх поведінковими звичками. **Матеріал:** проведено опитування 150 респондентів за спеціально розробленою анкетой. Проведено антропометричне обстеження. **Результати:** встановлено, що більшість опитаних проводять час за телевизором або читанням і дуже мало часу приділяють фізичній активності. Виявлено, що більшість респондентів займаються хатними справами, але хочуть виходити на вулицю (займатися громадськими справами). Спостерігається тенденція до не паління цигарок. Тільки кілька опитаних палять цигарки (5,0%). Решта ніколи не палили цигарок або припинили палити понад 10 років тому. Велика кількість курців серед партнерів опитаних (16,2%). Більшість мають багато друзів та родичів, які можуть допомогти у досягненні вищого рівня фізичної активності. 18,9% партнерів опитаних займаються спортом регулярно. Деякі корисні для здоров'я звички спостерігаються у життєвих стилях всіх учасників опитування. **Висновки:** оримані дані свідчать про доцільність пошуку ефективних шляхів залучення викладачів вузів передпенсійного віку в активну рекреаційну діяльність. Виявлено наявність необхідних для цього резервів вільного часу.

Ключові слова:

викладач, вікові групи, фізична активність, здоровий, стиль життя.

Баскевич О.В. Физическая активность и образ жизни преподавателей вузов 50-65 лет. Цель: изучение образа жизни преподавателей университета в возрасте 50-65 лет в зависимости от уровня физической активности и его связь с их поведенческими привычками. **Материал:** проведен опрос 150 респондентов по специально разработанной анкете. Проведено антропометрические обследования. **Результаты:** установлено, что большинство опрошенных проводят время за телевизором или чтением и очень мало времени уделяют физической активности. Выведено, что большинство респондентов занимаются домашними делами, но хотят выходить на улицу (заниматься общественными делами). Наблюдается тенденция к не курению. Только несколько респондентов курят (5,0%). Остальные никогда не курили или прекратили курить более 10 лет назад. Большое количество курильщиков среди партнеров опрошенных (16,2%). Большинство имеют много друзей и родственников, которые могут помочь в достижении высшего уровня физической активности. 18,9% партнеров опрошенных занимаются спортом регулярно. Некоторые полезные для здоровья привычки наблюдаются в жизненных стилях всех участников опроса. **Выводы:** полученные данные свидетельствуют о целесообразности поиска эффективных путей привлечения преподавателей вузов предпенсионного возраста в активную рекреационную деятельность. Выведено наличие необходимых для этого резервов свободного времени.

преподаватель, возрастные группы, физическая активность, здоровый, образ жизни.

Baskevich O.V. Physical activity and lifestyle professors 50-65 years. Objective: To study the lifestyle university professors at the age of 50-65 years depending on the level of physical activity and its relationship to their behavioral habits. **Material:** conducted a survey of 150 respondents in a specially designed questionnaire. An anthropometric survey. **Results:** It was found that the majority of respondents spend their time watching TV or reading, and very little time to physical activity. It was revealed that the majority of respondents are engaged in household chores, but want to go out (to engage in public affairs). There is a tendency to not smoking. Only a few respondents smoking (5.0%). The rest had never smoked or stopped smoking for more than 10 years ago. A large number of smokers among the partners of the respondents (16.2%). Most have a lot of friends and relatives who can help to achieve a higher level of physical activity. 18.9% of partners surveyed regularly engage in sports. Some of the healthy habits observed in the lifestyle of all survey participants. **Conclusions:** The findings suggest the feasibility of finding effective ways to attract university teachers approaching retirement age to the active recreational activities. Revealed the existence of the necessary reserves of spare time.

teacher, age group, physical activity, healthy, lifestyle.

Вступ.

Викладачі похилого віку представляють особливий інтерес для спеціалістів в галузі фізичної рекреації. Вони є найбільш досвідченою частиною викладацького корпусу у ВНЗ. На жаль, стан їх соматичного здоров'я знаходиться на низькому рівні. На рівень їх рекреаційної активності впливає спосіб життя. Здоровий спосіб життя є однією із складових компонентів фізичної рекреації людей різного віку і залежить від стилю життя.

За даними різних авторів здоровий спосіб життя (ЗСЖ) суттєво впливає на якість та тривалість життя людей різного віку [1, 2, 5, 19, 20, 24]. Його можна описати як певний компроміс між вибором, умовами та можливостями. Це загальна філософія життя, набір ставлень та поведінка, яка стосується окремих людей і популяції в цілому. Основні елементи ЗСЖ – це поведінка щодо забезпечення високої якості життя. Ці елементи можна визначити через види діяльності, що прямо чи опосередковано впливають на людське здоров'я чи стан свідомості [8, 13, 21, 22, 24]. Такі елементи поведінки можуть бути провідними для здоров'я. В таких випадках їх можна описати (так само як і стиль

© Баскевич О.В., 2015

<http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.1204>

життя) як такі, що сприяють здоров'ю. Або такі, що шкодять здоров'ю. В цьому випадку їх називають негативними чи небезпечними для здоров'я [7, 9, 15].

Поведінкові звички сприяння здоров'ю можуть стати негативними, якщо ми припиняємо їх дотримуватись. І навпаки, опір шкідливим звичкам є сприятливою для здоров'я поведінкою. Сприятливий для здоров'я стиль життя є необхідний для його зміцнення і покращення. Він має зосереджуватися на позитивних звичках та уникнення шкідливих дій [5, 9, 10]. Недотримання ЗСЖ посилює ризик захворювань, що охоплюють всю цивілізацію і описуються сьогодні як "захворювання за вибором" [8, 9].

Доведено, що для профілактики таких захворювань дуже важливим є вплив сприятливої для здоров'я поведінки у поєднанні зі зниженням шкідливих звичок [7, 11, 13, 23]. Тривалі дослідження показали, що ризик смерті від стенокардії знижується на 65% у випадку підвищення фізичної активності та одночасному припиненні паління цигарок. Відмова від паління цигарок є важливим чинником у профілактиці захворювань, що спричинені цивілізацією. Так само і алкоголь пов'язаний зі здоров'ям. Негативний вплив алкоголю (як токсичної речовини) проявляється

у руйнуванні більшості людських органів та систем. Крім того наркотична залежність має спустошуючий вплив на соціальний портрет людини [3, 10].

Таким чином у сучасній (холістичній) парадигмі здоров'я, стиль життя має надзвичайно важливу роль [6, 12]. Зв'язок між стилем життя і здоров'ям є незаперечним. Важливим є не тільки уникнення шкідливих звичок. У більшій мірі необхідно розвивати корисні звички, які впливають на здоров'я. Слід підкреслити, що фізична активність у поєднанні з правильною дієтою є важливими компонентами ЗСЖ [2, 8, 14, 15]. Обираючи певні звички і поведінку люди обирають власне життя: чи добре і здорове, сповнене досягнень і здійснених мрій; чи "злочинна непрацездатність"[1, 16, 24].

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи – вивчити стиль життя викладачів університету віком 50-65 років в залежності від рівня фізичної активності та її зв'язок з їх поведінковими звичками.

Методи та організація дослідження. Для опитування 150 респондентів була розроблена спеціальна анкета. Проводили антропометричне обстеження, за результатами якого для кожної статеві-вікової групи вираховували індекс маси тіла (ІМТ). Всі результати оброблені методами параметричної статистики.

Результати дослідження.

Серед 150 викладачів віком 50-65 років було 62,0% жінок та 48,0% чоловіків (табл. 1). Середній вік у жінок становив 62,1 років, у чоловіків – 61,2 років. На момент опитування жінки перебували на пенсії в середньому 5,6 років, чоловіки – 2,5 роки. Дані про вагу і довжину тіла для кожної групи представлені в таблиці 2. У жінок показник ІМТ становить 26,4 і вказує надлишок ваги. При цьому з віком ці значення мають тенденцію до збільшення. ІМТ для чоловіків показує правильну вагу тіла.

Таблиця 1. Середній вік і час перебування на пенсії в залежності від статі респондентів

Показник	Стать	$\bar{X} \pm s_x$	Сv,%
вік	жінки	62,2±2,34	7,3
	чоловіки	61,3±2,25	5,4
Час перебування на пенсії	жінки	5,5±0,33	4,8
	чоловіки	2,5±0,11	8,5

Таблиця 2. Антропометричні показники та індекс маси тіла в залежності від статі респондентів

Показник	Стать	$\bar{X} \pm s_x$	Сv,%
Маса, кг	жінки	79,2±2,44	7,1
	чоловіки	91,3±3,01	8,4
Довжина тіла, см	жінки	159,9±4,33	9,3
	чоловіки	173,7±4,15	5,8
ІМТ	жінки	39,2±0,47	5,3
	чоловіки	29,9±2,11	6,5

Таблиця 3. Подружній стан респондентів в залежності від статі

Показник	Стать	n	%	Сv,%
Одружений	жінки	15	9,9	8,4
	чоловіки	24	16,5	5,9
Овдовілі	жінки	6	4,1	10,4
	чоловіки	2	1,4	1,5
Розлучені	жінки	21	14,2	5,2
	чоловіки	27	17,8	7,2
Живуть окремо	жінки	11	8,7	5,7
	чоловіки	26	18,1	5,7
Одинокі	жінки	11	8,7	7,4
	чоловіки	6	4,1	3,4

Серед окремих характеристик до уваги брався сімейний стан, деталі якого представлені у табл. 3. Результати опитування показують, що серед жінок 60% були одружені. Показник овдовілих жінок становить 16,2%, що пов'язано з довшою тривалістю життя жінок. Серед чоловіків 62,5% були одружені, а 37,5% живуть самі.

Перше питання стосувалося мети, якої прагнули досягти опитані протягом вільного часу (рис. 1). Для жінок метою була релаксація та можливість забути про проблеми (90%). Мета відчувати себе незалежними та загальне покращення здоров'я також займають високі позиції (80%). Для 75% жінок третє місце займає краще фізичне та духовне самопочуття. Для більшості жінок змагання і веселощі не були важливі зовсім. Для 90% чоловіків найбільш важливим є краще духовне (ментальне) самопочуття. Однак були помічені розбіжності у цілях серед чоловіків та жінок. Для жінок ті самі речі є менш важливі. Однак найменш важливі речі були для всіх груп однакові, а найважливіші – різні. Для всіх груп найважливішими цілями є: почуття незалежності (83,8%) і краще фізичне та ментальне самопочуття (відповідно 75% та 83,8%).

До уваги приймалася схильність до паління цигарок респондентами різної статі (рис. 2). В обох групах найбільше людей, які ніколи не палили цигарок. Лише малий відсоток всіх опитаних палять пачку цигарок на день. Тих, хто кинув палити цигарки найбільше серед чоловіків.

Більшість (72%) респондентів вказали, що не займаються яким небудь видом рекреації. Однак 28% з них заявила, що займається адаптованим до свого віку видом спорту регулярно. У чоловіків цей відсоток найвищий (32,5%), а найнижчий у жінок (12,9%). Багато опитаних вказали, що не мають партнера. У цьому випадку найнижча частота (14,3%) у чоловіків віком 60-65 років. Серед жінок цей відсоток становить 30%.

Одним із питань було про громадську активність протягом тижня (рис. 3). Більшість жінок приймають участь у волонтерських організаціях чи релігійних групах. Жінки цієї групи присвячували час читанню

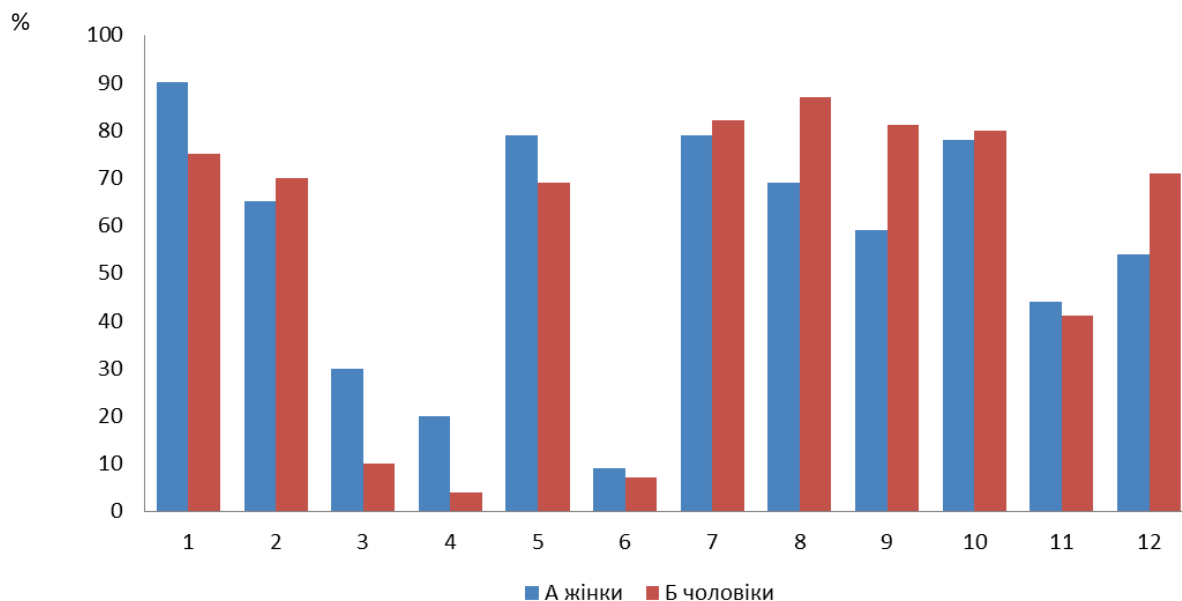


Рис. 1. Цілі, які респонденти віком 50-65 років хочуть досягнути у вільний час: 1 – відпочинок, забути про проблеми, 2 – спілкування з іншими людьми, 3 – веселощі, 4 – заробити гроші, 5 – Прогулянки, вихід, 6 – змагання, перемоги, 7 – почуття незалежності, 8 – моральне самопочуття, 9 – краще фізичне самопочуття, 10 – фізичні вправи, 11 – вивчення нового, 12 – виглядати краще, контроль ваги.

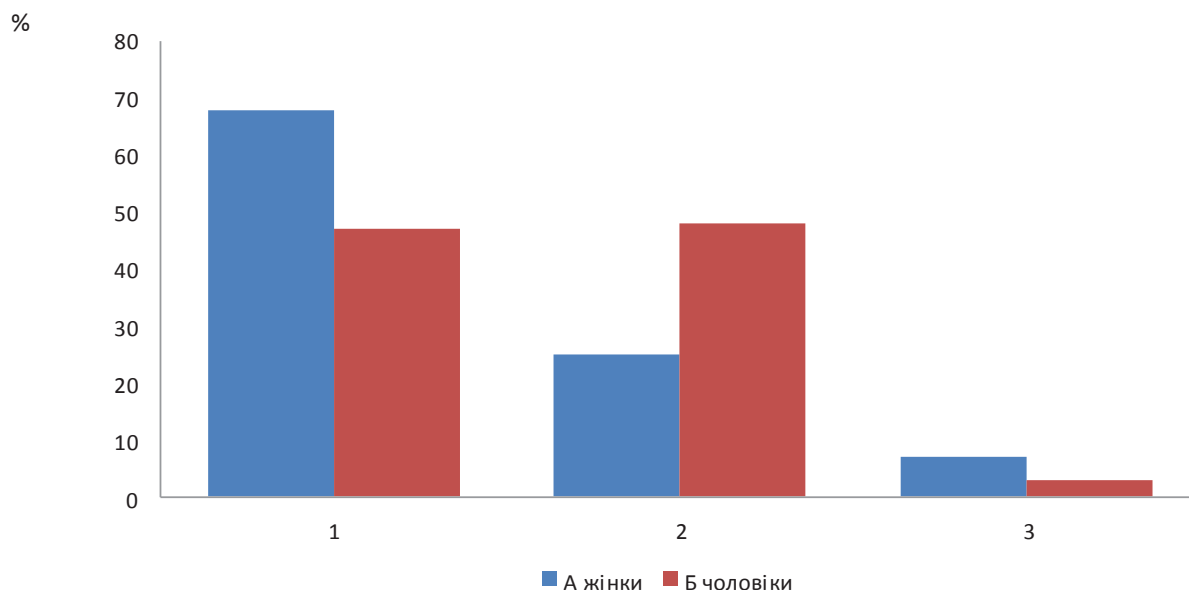


Рис. 2. Ставлення респондентів віком 50-65 років до паління цигарок: 1 – ніколи не палили цигарок, 2 – припинили паління, 3 – викаркують не менше однієї пачки в день.

та телебаченню. Однак вони не жертвували інтересом до своїх хоббі. Найчастіше вони присвячували 1-2 години протягом тижня відвідуванню родичів (50%). На відвідини друзів відводилось 1-2 год (65%). Небагато з них брали участь у організації та керуванні волонтерськими фізичними заняттями (35%).

Ця група теж багато часу проводить за телевізором і читанням. В цій групі зросла кількість тих, хто відвідує релігійні спільноти. Час для роботи у волонтерських організаціях не змінився. Не змінився час, витрачений на фізичні заняття. Чоловіча група значно відрізнялась за вищевказаними показниками. Вони

присвячували багато вільного часу телевізору і книгам. Одночасно більше часу вони присвячують хоббі. Чоловіки не зацікавлені у організації фізичних занять, не відвідують релігійні чи волонтерські спільноти. Тільки 19% вказали інші способи проведення часу (зокрема, догляд за онуками).

Дискусія.

Отриманні у процесі дослідження дані підтверджують гостроту проблеми стану рухової активності викладачів похилого віку [1, 2, 4, 8], пошуків засобів фізичної рекреації для організації занять з цим складним контингентом людей [7, 10, 11, 13] та актуаль-

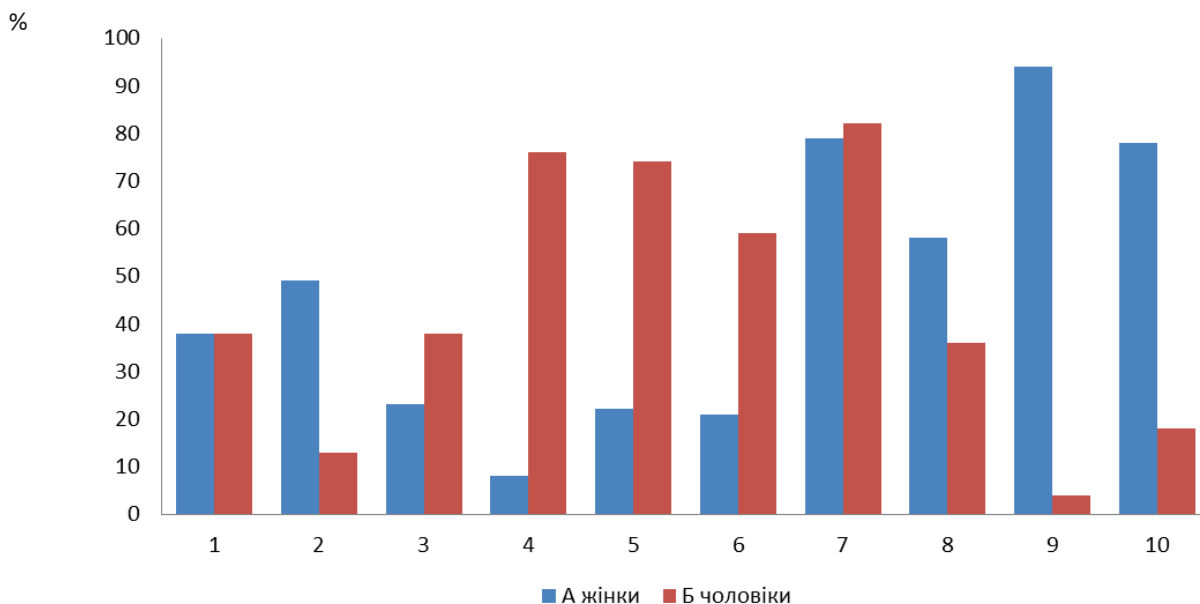


Рис. 3. Час, який респонденти проводять у різних видах діяльності: 1 – перегляд телепередач, 2 – читання, 3 – хоббі, 4 – відвідини родичів, 5 – відвідини друзів, 6 – культурні події, 7 – волонтерська організація та керування фізкультурними заняттями, 8 – релігійні спільноти, 9 – волонтерські організації, 10 – інше.

ність корекції їх стилю життя [14, 15, 16-18, 25].

Надання людям похилого віку можливості вільного вибору виду рухової діяльності, урахування їхніх мотивів, потреб, інтересів та життєвих планів змінює на краще ставлення людей похилого віку до заходів фізичної культури і власного здоров'я. Внаслідок цього активізується рекреаційно-оздоровча активність.

Якість життя окреслюється як динамічне існування, яке змінюється в часі під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників. Найсильнішу кореляцію з відчуттям якості життя показали чинники, які входять в склад психо-соматичної сфери: радість від життя, відчуття сенсу життя, відчуття сил та енергії для ведення активного рухового режиму дня; подолання неприємних настроїв; концентрація уваги; задоволення від ведення здорового способу життя.

В цілому оцінку задоволення якістю життя старших осіб не вдається вкласти в прості рамки. Вона має дуалістичний характер: об'єктивний і суб'єктивний. Для цього є важливою думка самого дослідженого.

Висновки:

1. Більшість опитаних проводять час за телевізором або читанням і дуже мало часу приділяють фізич-

ній активності. Це загальна тенденція всіх респондентів. Найважливіші цілі для досягнення у вільний час теж співпадають.

2. Багато опитаних сказали, що займаються хатніми справами, але хочуть виходити на вулицю (займатися громадськими справами). Спостерігається тенденція до не паління цигарок. Тільки кілька опитаних палять цигарки (5%). Решта ніколи не палили цигарок або припинили паління понад 10 років тому. Велика кількість курців серед партнерів опитаних (16,2%).

3. Більшість мають багато друзів та родичів, які можуть допомогти у досягненні вищого рівня фізичної активності. Але тільки 18,9% партнерів опитаних займаються спортом регулярно.

4. Деякі звички, корисні для здоров'я спостерігаються у життєвих стилях всіх учасників опитування. В цілому, отримані дані свідчать про доцільність пошуку ефективних шляхів залучення викладачів вузів передпенсійного віку в активну рекреаційну діяльність. Крім того, проведене дослідження доказало наявність необхідних для цього резервів вільного часу.

Конфлікт інтересів.

Автор зазначає, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Література:

1. Венгерова Н.Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста./Н.Н.Венгерова: М.-СПб:НГУ им.П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, 2011.-251 с.
2. Баскевич О.В.Рекреаційно-оздоровча активність та морфо-функціональні показники організму людей 50-65 років./О.В.Федорюк., С.Л.Попель.// Актуальные проблемы физического воспитания спорта и туризма:материалы V Международной научно-практической конференции 9-11 октября 2014 г.г.Мозырь-2014.-с.51-52.
3. Беляк Ю. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу./ А.Майструк, Н. Зінченко. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. № 4. С. 14–16.
4. Беляк Ю.І. Функціональне тренування засіб підвищення рухової підготовленості людини./ Ю.І. Беляк, Н.М. Опришко / Слобожанський науково-спортивний вісник.-2009. № 3.с. 58-61.
5. Румба О.Г. Системные механизмы регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп/ О.Г Румба. Белгород: Изд-во «ЛитКараВан», 2011.-460 с.
6. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання./ Т.Ю. Круцевич К.-Олімпійська література, 2003. -424 с.
7. Лихачев О.Е. Мотивы занятий оздоровительной физической культурой женщин 35-45 лет / О.Е. Лихачев, И.М. Лавриненко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 11. – С. 56–59.
8. Ладыгина Е.Б. 25-летний опыт физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста / Е.Б. Ладыгина, Г.И. Дубенская, Ю.Н. Лазарев // Адаптивная физическая культура. – 2009. – Т. 2, № 38. – С. 28–30.
9. Рыжкин Ю.Е. Психологические аспекты общения в физкультурно-рекреационных группах / Ю.Е. Рыжкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 4. – С. 64–68.
- 10.Соловьева Н.В. Туризм и рекреация в социально-досуговой деятельности / Н.В. Соловьева // Адаптивная физическая культура. – 2007. – № 1. – С. 14–16.
- 11.Приступа Е. Концепции свободного времени человека, как важного фактора рекреации / Е. Приступа, А. Жепка, Лара Войцех // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – № 1. – С. 105–112.
- 12.Теория и организация адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С. П. Евсеева. –М., 2005. – Т. 1. – 296 с.
- 13.Федякин А.А. Адаптивная двигательная рекреация взрослого населения в санаторно-курортных условиях: проблемы и пути их решения / А.А. Федякин, Ж.Г. Кортава, Л.К. Федякина // Адаптивная физическая культура. – 2012. – Т. 51, № 3. – С. 24–27.
- 14.Смирнова І.П. Модифікація способу життя – головний принцип профілактики хронічних неінфекційних захворювань. / І.П. Смирнова . Лікування та діагностика. 2001. № 4. С. 20-23.
- 15.Товстоног И.М. Рекрационно-оздоровительные занятия с женщинами 35-45 лет с использованием инновационного комплекса взаимодополняющих средств физической культуры: Автор...канд.пед, наук, / И.М. Товстоног - Смоленск, 2011. - 22с.
- 16.Фёдорова О.Н. Комплексное применения средств

References:

1. Vengerova NN. *Pedagogicheskie tekhnologii fitnes-industrii dlia sokhraneniia zdorov'ia zhenshchin zrelogo vozrasta* [Pedagogical technologies of the fitness industry for the health of women of mature age], Sankt Petersburg; 2011. (in Russian)
2. Baskevich OV, Popel' SL. *Rekreacijno-ozdorovcha aktivnist' ta morfo-funkcional'ni pokazniki organizmu liudej 50-65 roktiv* [Recreation and wellness activity and morphological parameters of the body of people 50-65 years]. *V Mezhdunarodnaia nauchno-prakticheskaia konferenciia, 9-11 oktiabria 2014 g.g.Mozyr' "Aktual'nye problemy fizicheskogo vospitaniia sporta i turizma"* [V International Scientific and Practical Conference, 9-11 October 2014 g.g.Mozyr' "Actual problems of physical education sport and tourism"], 2014. P. 51-52. (in Ukrainian)
3. Beliak Iu, Zinchenko N. *Kharakteristika suchasnikh program ozdorovchogo fitnesu* [Characteristics of modern health fitness programs]. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports* 2006;4:14–16. (in Ukrainian)
4. Beliak IuI, Oprishko NM. *Funkcional'ne trenuvannia zasib pidvishchennia rukhovoї pidgotovlenosti liudini* [Functional training means of improving human motor readiness]. *Clobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik* 2009;3:58-61. (in Ukrainian)
5. Rumba OG. *Sistemnye mekhanizmy regulirovaniia dvigatel'noj aktinosti studentov special'nykh medicinskikh grup* [System motor control mechanisms of actin students of special medical groups], Belgorod: LitKaraVan; 2011. (in Russian)
6. Krucovich Tlu. *Teoriia i metodika fizichnogo vikhovannia* [Theory and methods of physical education], Kiev: Olympic Literature; 2003. (in Ukrainian)
7. Likhachev OE, Lavrinenko IM. *Motivy zaniatij ozdorovitel'noj fizicheskoi kul'turoj zhenshchin 35-45 let* [Motives of employment by improving physical training of women 35-45 years]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaftha* 2008;11:56–59. (in Russian)
8. Ladygina EB, Dubenskaia GI, Lazarev IuN. *25-letnij opyt fizkul'turno-ozdorovitel'noj raboty s liud'mi pozhilogo vozrasta* [25 years of experience in sports and recreation activities with the elderly]. *Adaptivnaia fizicheskaia kul'tura* 2009;2(38):28–30. (in Russian)
9. Ryzhkin IuE. *Psikhologicheskie aspekty obshcheniia v fizkul'turno-rekreacionnykh gruppakh* [Psychological aspects of communication in sports and recreational groups]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaftha* 2008;4:64–68. (in Russian)
- 10.Solov'eva NV. *Turizm i rekreaciia v social'no-dosugovoj deiatel'nosti* [Tourism and recreation in social and leisure activities]. *Adaptivnaia fizicheskaia kul'tura* 2007;1:14–16. (in Russian)
- 11.Pristupa E, Zhepka A, Vojcekh Lara. *Koncepcii svobodnogo vremeni cheloveka, kak vazhnogo faktora rekreacii* [Concept of free time human factor as an important recreation]. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports* 2007;1:105–112. (in Russian)
- 12.Evseev SP. *Teoriia i organizaciia adaptivnoj fizicheskoi kul'tury* [Theory and organization of adaptive physical training], Moscow; 2005. (in Russian)
- 13.Fediakin AA, Kortava ZhG, Fediakina LK. *Adaptivnaia dvigatel'naia rekreaciia vzroslogo naseleniia v sanatorno-kurortnykh usloviiakh* [Adaptive motor recreation of adults in sanatorium conditions]. *Adaptivnaia fizicheskaia kul'tura*

- Пилатеса и акваэробики на занятиях с женщинами второго периода зрелого возраста: Автореф. ...канд., пед., наук, / О.Н. Фёдорова - СПб. 2012. 26 с.
17. Cieślicka M., Iermakov S., Stankiewicz B., Zaporozhanov W. Aktywność fizyczne osób starszych. Szkoły Ochrony Środowiska w Radomiu. Seria Środowisko Naturalne. Przegląd naukowy. 2011. - Nr 8, str. 115-131.
 18. Farrington J.L. Country capacity for noncommunicable disease prevention and control in the WHO European Region. Preliminary report/ Farrington J.L., Stachenko S. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2010.44-45.
 19. Iermakov S., Prusik Krz., Bielawa Łukasz, Stankiewicz B. Skuteczność programu kinezyterapii mężczyzn w wieku 45-65 lat po pomostowaniu tętnic wieńcowych (CABG) // *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*. 2011. vol.1. pp. 127-129.
 20. Katarzyna Prusik, Pavol Bartik, Sergii Iermakov, Agnieszka Hlades, Walery Zukow. Poziom sprawności samoobsługowej u kobiet w wieku 50-60 lat // *Journal of Health Sciences*. 2013; 3 (10): 419-434
 21. Mytskan B.M., Fedynyak N.V. Justification revitalizing body of persons "third age" by means of physical education. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014, vol.10, pp. 18-23. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10485>
 22. Penzie S.A. Physical state of the second mature age men working as teachers of higher educational establishments. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.2, pp. 52-55. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.639259>
 23. Shechtman N. *Group Indoor Cecling*. American Council on Exercise / N.Shechtman (ACE), 2000. 66 p.
 24. Wagner P. *Aerobic. Ausdauertraining*. Karin Krallmann Verlag. / Wagner P., Riedel I. 2000. 103 p.
 25. Weiss T. Effect of functional training resistance training on muscular fitness outcomes in young adults/ T. Weiss. *J. Ex. Erc. Sci. Fit*. 2010. №(2). P. 113-122.
 - 2012;51(3):24-27. (in Russian)
 14. Smirnova I.P. Modifikaciia sposobu zhittia – golovnij princip profilaktiki khronichnikh neinfekcionikh zakhvoriuvan' [Modification of lifestyle - the main principle of prevention of chronic non-communicable diseases]. *Likuvannia ta diagnostika* 2001;4:20-23. (in Ukrainian)
 15. Tovstonog IM. *Rekracionno-ozdorovitel'nye zaniatii s zhenshchinami 35-45 let s ispol'zovaniem innovacionnogo kompleksa vzaimodopolniaiushchikh sredstv fizicheskoy kul'tury. Cand. Diss.* [Recreation and fitness classes with women 35-45 years old with an innovative complex of complementary means of physical culture. Cand. Diss.], Smolensk; 2011. (in Russian)
 16. Fedorova ON. *Kompleksnoe primeneniia sredstv Pilatesa i akvaerobiki na zaniatiiakh s zhenshchinami drugogo perioda zrelogo vozrasta. Cand. Diss.* [Complex application of means of Pilates and water aerobics classes in the second period, with women coming of age. Cand. Diss.], Sankt Petersburg; 2012. (in Russian)
 17. Cieślicka M, Iermakov S, Stankiewicz B, Zaporozhanov W. Aktywność fizyczne osób starszych [Physical activity of elderly people]. *Przegląd naukowy* [Scientific Review] 2011;8:115-131. (in Polish)
 18. Farrington JL, Stachenko S. *Country capacity for noncommunicable disease prevention and control in the WHO European Region*. Preliminary report. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2010.
 19. Iermakov S, Prusik Krz, Bielawa Łukasz, Stankiewicz B. Skuteczność programu kinezyterapii mężczyzn w wieku 45-65 lat po pomostowaniu tętnic wieńcowych (CABG) [Effektivnost' programy fizioterapii dlia muzhchin v vozraste 45-65 let posle shuntirovaniia koronarnoj arterii (CABG)]. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports* 2011;1:127-129. (in Polish)
 20. Katarzyna Prusik, Pavol Bartik, Sergii Iermakov, Agnieszka Hlades, Walery Zukow. Poziom sprawności samoobsługowej u kobiet w wieku 50-60 lat [Self fitness level in women aged 50-60 years]. *Journal of Health Sciences*. 2013;3(10):419-434. (in Polish)
 21. Mytskan BM, Fedynyak NV. Justification revitalizing body of persons "third age" by means of physical education. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sport*, 2014;10:18-23. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10485>
 22. Penzie SA. Physical state of the second mature age men working as teachers of higher educational establishments. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports* 2013;2:52-55. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.639259>
 23. Shechtman N. *Group Indoor Cecling*. American Council on Exercise (ACE); 2000.
 24. Wagner P, Riedel I. *Aerobic. Ausdauertraining*. Karin Krallmann Verlag; 2000.
 25. Weiss T. Effect of functional training resistance training on muscular fitness outcomes in young adults. *J. Ex. Erc. Sci. Fit*. 2010;2:113-122.

Информация об авторе:

Баскевич Олег Владимирович; <http://orcid.org/0000-0003-0996-6920>; hejlion@gmail.com; Прикарпатский национальный университет имени Василия Стефаника; ул. Т.Шевченко, 57, г. Ивано-Франковск, 76018, Украина.

Цитируйте эту статью как: Баскевич О.В. Фізична активність і спосіб життя викладачів вузів 50-65 років // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – N12 – С. 23–29. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.1204>

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Это статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 22.08.2015

Принята: 29.08.2015; Опубликована: 10.09.2015

Information about the author:

Baskevich O.V.; <http://orcid.org/0000-0003-0996-6920>; hejlion@gmail.com; Vasyl Stefanyk Precarpathian National University; 57 Shevchenko str., 76018, Ivano-Frankivsk, Ukraine.

Cite this article as: Baskevich O.V. Physical activity and lifestyle professors 50-65 years. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2015;12:23–29. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.1204>

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.en>).

Received: 22.08.2015

Accepted: 29.08.2015; Published: 10.09.2015