

УДК 159.9.072:364-047.37]:338.48-5-053.6](045)

**Олег Матвійович Кокун,**  
доктор психологічних наук, професор,  
заступник директора з науково-інноваційної роботи  
Інституту психології імені Г.С. Костюка  
НАПН України,  
м. Київ, Україна  
ORCID: 0000-0001-7384-2039  
kokun@voliacable.com

**Владислава Володимирівна Швець,**  
кандидатка психологічних наук,  
здобувачка вищої освіти ступеня доктора наук,  
Уманський державний педагогічний  
університет імені Павла Тичини,  
м. Умань, Україна  
ORCID: 0000-0001-7384-2039  
vlada90@meta.ua

## ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ МОЛОДІ: СОЦІАЛЬНИЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТИ

У статті здійснено спробу проаналізувати новий підхід до розуміння потреби особистості в активному відпочинку. Здійснено аналіз даних соціологічного опитування, виконаного незалежним аналітичним центром Sedos, що працює над питаннями соціального розвитку з 2010 року. Досліджено питання у наукових та популярних виданнях. Висунуто тезу взаємозв'язку потреби особистості у анамнезі. Здійснено припущення щодо прогнозу зацікавленості дітьми та молоддю у наступних поколіннях активним видом відпочинку та посиленням взаємних відносин у родині засобами активної діяльності.

**Ключові слова:** активний відпочинок, геном, ДНК, РНК, білок, молодь, Черкащина, емоційне відновлення

**Oleg Kokun**  
PhD of Psychological, Professor  
Deputy Director of the G.S. Kostiuk  
Institute of psychology  
Kyiv, Ukraine  
ORCID: 0000-0001-7384-2039  
kokun@voliacable.com  
**Vladyslava Shvets,**  
PhD of Psychological,  
Doctoral student of higher education,  
Pavlo Tychyna Uman  
State Pedagogical University,  
Uman, Ukraine  
ORCID: 0000-0001-7384-2039  
vlada90@meta.ua

## STUDY OF THE STATE OF ACTIVE RECREATION OF YOUNG PEOPLE: SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS

The article provides a comparative analysis of the needs of young people in Cherkasy region for active recreation. The purpose of the article is to actualize the influence of genetics on the active recreation of young people with a history of physical inactivity. The purpose of the article is to emphasize the influence of an individual's understanding on activity,

*to focus on the relationship between activity and personal development, and to spread the idea of the need for movement for the development of the intellectual potential of humanity and the economic development of the country.*

*The article is based on a sociological survey conducted by Cedos, an independent think tank that has been working on social development issues since 2010. The issue was studied in scientific and popular publications. The author puts forward a thesis about the interconnection of history and the needs of an individual on the development of active recreation in the region. Assumptions are made about the forecast of interest of children and youth in the next generations in active recreation and strengthening of mutual relations in the family through active activities. It is concluded that the creation of locations in different regions of the country will create a map of activities that will affect the logistics, competitiveness of the region, the restoration of the internal resource of the older generation and the preservation of family values. Restoring family histories and memories that were caused by activity is the basis for life, preserving life expectancy and developing the creative potential of young people, because the memories of mothers and fathers, grandparents can influence a child's worldview, strengthen their faith in their own capabilities, and inspire discovery. Social and marketing programs based on analytical, historical, and statistical data can strengthen the economic capacity of the region, create conditions for the child to feel supported by the state and small or medium-sized businesses, influence the relationship between producers and service providers in the regions of the country, strengthening each segment, and create conditions for competitive cultural and social development products.*

**Key words:** active recreation, genome, DNA, RNA, protein, youth, Cherkasy region, emotional recovery.

Активний відпочинок є однією із сфер людської діяльності, що супроводжує її впродовж життя. Залежно від регіональних, культуральних, соціальних та історичних чинників, різні види АВ у різних регіонах мають нерівномірне охоплення цільовою аудиторією. Питанням впливу АВ на психічне, фізичне здоров'я людини присвячено низку наукових та праць публіцистів, створено фільми, написано книги. Міністерство освіти впроваджує програми з розвитку фізичного здоров'я дітей та молоді, а заклади позашкільної освіти популяризують додаткові можливості розвитку. На території України діє численна кількість секцій, гуртків, організацій, метою яких є збереження жаги молоді до здорового способу життя, активної життєвої позиції, дослідження рідного краю та посилення спортивної діяльності населення.

Розглянемо питання активного відпочинку (далі – АВ) з точки зору класичного трактування, визначення якому дають науковці та практики.

Згідно з даними онлайн енциклопедії «Вікіпедія» активний відпочинок це: «спосіб проведення вільного часу, різновид хобі, в процесі якого відпочивальник займається активними видами відпочинку, що потребують активної фізичної роботи організму, роботи м'язів, всього тіла» [1]. До основних видів АВ належать різновиди туризму (велосипедний, водний, спортивний, лижні прогулянки, пішохідний, спелеотуризм), парні та командні види спорту (теніс, гольф), екстремальні види спорту (альпінізм, скелелазіння, полювання, скейтбординг, стрибки з парашутом, парапланеризм, лижні прогулянки, рівнинні лижі, гірські лижі, сноуборд), родинні заняття (катання на роликах, біг підтюпцем, кінні прогулянки, рибалка), авто, мото та велоспорт (велосипедні прогулянки, автоперегони, картинг, мотогонки, маунтинбайк), водні види спорту (віндсерфінг, водні лижі, каякинг, рафтинг).

Туристичний гід «Wintra» наголошує, що: «активний відпочинок - це нові відчуття, при яких відбувається викид в кров адреналіну. Гормон підвищує стресостійкість і больовий поріг, прискорює реакції, приводить організм в тонус; нормалізація роботи серцево-судинної та дихальної систем, зміцнення м'язів» [6]. Автор статті переконаний у важливості АВ для представників різної вікової аудиторії, оскільки впливає на зміцнення імунітету шляхом вироблення імунних клітин. Клітини т-хелери здатні першими реагувати на боротьбу з інфекційними та вірусними мікроорганізмами. Через активну фізичну діяльність відбувається і активізація роботи мозку, поліпшується самопочуття, покращується працездатність. АВ впливає також на покращення настрою та рівень самооцінки особистості [6].

Пастухова А. В. дає наступне визначення даному поняттю, згідно з яким: «активний відпочинок – це процес зміни діяльності після тривалого фізичного навантаження, що прискорює відновлення активних м'язових груп. Фізіологічний механізм активного відпочинку (за І. Сеченовим) полягає в наявності індукційних співвідношень між відповідальними за окремі рухи центрами кори головного мозку, що не брали участь у фізичному навантаженні. Ці індукційні співвідношення призводять до гальмування центрів,

що відповідають за роботу активних м'язів. Внаслідок посилення гальмівних процесів у центрах, сигнали від яких ідуть до стомлених м'язів, прискорюється відновлення ресурсів клітин півкуль головного мозку» [2]. Пастухова А.В. переконана, що АВ здатний покращувати стан після тривалої одноманітної роботи, сидячого способу життя, застійних явищ та при тривалих фізичній роботі чи психоемоційних виснаженнях. Автор наголошує, що АВ впливає на зміни в органах чуттів, що автоматично відображається на когнітивних процесах особистості, зокрема на пам'яті, рухливості нервових процесів, розумовій працездатності. Мультифункціональність АВ дозволяє робити його частиною робочого процесу, є вдалим способом при відновленні якості працездатності індивіда [2].

На прояв відпочинку впливає і розуміння його самою цільовою групою. Так, згідно з соціологічним дослідженням, здійсненого центром соціологічного дослідження «Cedos» [3], можемо знайти дві позиції розуміння даного поняття: дозвілля і культурний відпочинок. Важливо наголосити, що соціологи стверджують, що на прояв АВ мають вплив такі індикатори як гендер, доходи, зайнятість та умови праці, вік, місце проживання. Якщо розглядати питання дозвілля, то воно є інструментом для: «самовираження, розслаблення, отримання задоволення, саморозвитку й іноді навчання у менш стресових умовах, ніж пропонує формальна освіта» [3, с. 12]. Таким чином, вид діяльності молоді має безпосередній (згідно з даними дослідження) вплив на прояв активності.

Згідно з даними соціологічного дослідження «Cedos» та даними Держстату, чисельність працюючої молоді міста становить 62 %. Аналіз вікового показника засвідчує, що 29 % – працююча молодь віком від 15 до 24 років, 73 % становить молодь від 25 до 29 років. Рівень зайнятості серед сільського та міського населення віком від 25 до 29 років становить пропорцію 67:77 %. Фізична активність становить 37 %, сфера інтелектуальної діяльності (бухгалтерія, юриспруденція, інженерія) охоплює 28 %, тоді як сфера об'єктування (секретар, оператор касового набору) охоплює 17 % молоді. Відсоткова пропорція осіб, що займаються підприємницькою діяльністю та керівників становить 7:5. Тимчасове та неофіційне працевлаштування молоді під час навчання (20 %) також має істотний вплив на якість дозвілля та АВ. Домашня праця (10 %) та офіційне перебування на обліку у центрі зайнятості (6 %), тимчасова відсутність працевлаштування у зв'язку з інвалідністю (5 %) також мають істотний вплив на розвиток АВ в регіоні та якісний показник збереження здоров'я серед молоді. Таким чином, можемо прослідкувати закономірність у потребі самозайнятої молоді чи виконавців на тимчасову роботу, у активності, зокрема при пошуку варіації підбору логістики та формування маршрутів руху. Виконання фізичної роботи передбачає змінну активність пасивного формату, тобто пасивний відпочинок.

Аналіз доходу (згідно з даними «Cedos» [3, с. 25–26]) на АВ є додатковим індикатором впливу. Середній рівень доходу мають 40 % міської молоді (4-8 тисяч гривень), 40 % - високий рівень доходу (понад 8 тисяч гривень) становить 4–8 тисяч (40 %), 12,5% – мінімальний рівень доходу (менше за 4 тисячі гривень). Рівень фінансової спроможності впливає на спосіб життя, зокрема на економію витрат та купівлю певної категорії товарів. Таким чином, 73 % респондентів при опитуванні відповіли, що дозвілля не входить в перелік витрат, 23 % респондентів з числа молоді включили витрати на АВ до власних потреб та витрат, 4% активно включають дозвілля до свого способу проведення часу та відновлення психоемоційного благополуччя. Подібна тенденція прослідковується і при аналізі витрат на купівлю дороговартісної техніки, засобів для АВ, книг. 42 % респондентів з вищим за середній рівень доходу та нижчим за середній рівень доходу включають прочитання книг до щотижневого дозвілля. Представники середнього рівня надають перевагу кінотеатарам, походам до кав'ярень, поїздкам. Таким чином, можемо зробити висновок, що прагнення індивіда пізнати нові можливості задля розвитку та збільшення власного соціального добробуту знаходить реалізацію через посилення когнітивних процесів та розвитку навченості.

Додатковим індикатором аналізу готовності до активних видів діяльності та дозвілля є розуміння графіку зайнятості. Дослідження стверджує, що АВ можливий у період з 23.00 до

08.00. Цей часовий проміжок обґрунтований офіційними годинами роботи (08.00–17.00) та необхідним для транспортного сполучення часом, що в середньому становить по дві години вранці та ввечері. Разом з тим, сон як відновна техніка збереження психоемоційного благополуччя також припадає на часовий проміжок з 23.00 до 08.00 або з 01.00 до 05.00. Виконання побутових обов'язків та домашніх справ, відвідування магазинів припадає на період з 20.00 до 22.00. У період з 18.00 до 21.00 30 % респондентів готові приділити час на прогулянки, відвідування розважальних закладів, в тому числі – закладів харчування. Відтак цей відсотковий показник можна включити до логістичного маршруту. У період з 09.00 до 14.00 у вихідні дні молодь відповіла, що частіше займається виконанням домашніх справ та задоволення побутових потреб. У період з 11:00–13:00 у вихідні респонденти здійснюють закупівлі, виїздять за місто чи на короткі екскурсії вихідного дня. На період з 18.00–22.00 вихідного дня припадає максимальна кількість поїздок, АВ поза межами будинку, домашнє дозвілля, відвідування ресторанів та кінотеатрів, інших закладів загального користування.

Вид зайнятості та включеності залежить від розуміння відпочинку та дозвілля. Також впливають вид зайнятості, наявність дітей, сфера інтересів. Питання дозвілля та культурного відпочинку також лишається проблемним в Україні, не зважаючи на впровадження молодіжних та культурних політик в регіонах та країні загалом, що суперечать рівню якості інфраструктури.

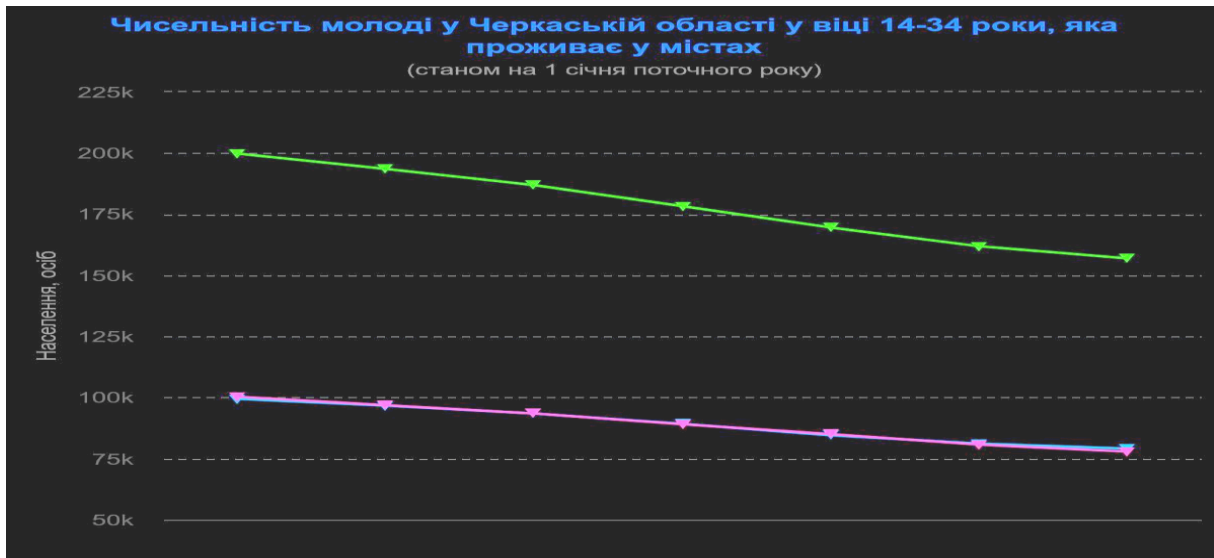
Мета статті – відкрити нові аспекти активної діяльності у контексті становлення особистості. Завданням статті є наголосити на новому підході до розуміння активності, акцентувати увагу на взаємозв'язку між діяльністю та розвитком індивіда, поширити ідею необхідності руху задля розвитку інтелектуального потенціалу людства та економічного розвитку країни.

Статистичні та аналітичні дані підтверджують чітку тенденцію, сформовану в Україні, щодо актуальних цінностей, потреб та інтересів населення. Недостатньо розвинена інфраструктура в регіонах (відсутність велодоріжок, скеледромів, майданчиків для занять активними видами спорту, гірськолижних спусків) можна розглядати не як недолік, а як істотну перевагу, сформовану впродовж століть. Пасивний спосіб життя та відсутність інтересу для активних видів дозвілля можна спрогнозувати завдяки компаративному аналізу та соціокультурологічним індикаторам розвитку регіону. Спробуємо проаналізувати дане питання з іншого ракурсу. Цільовою аудиторією дослідження візьмемо молодь Черкащини. Згідно з даними Черкаської обласної адміністрації за 2020 рік [4], основними заходами для молоді були інтелектуальні, розважальні, історико-патріотичні, мистецькі. Така тенденція є не випадковою, оскільки саме Черкащина була оплотом і центром визвольного руху, опозиційних течій та осередком культурного та духовного розвитку країни. Черкащина відома щонайменше сотнею видатних геніїв, які формували національно-патріотичний дух, зберігали традиції рідного краю та, в силу тривалої дії панського режиму, фізично працювали на полях. Відтак, для нащадків вже сформована ментальна карта «нормативного виду відпочинку» – вечори, акції, ярмарки, пісенні та гумористичні вечори. Згідно з даними НДЦ «Інститут сімейної та молодіжної політики імені Олександра Яременка» [5], можемо простежити чітку тенденцію зміни чисельності населення молоді в селах та містах за останні 7 років.

З даних діаграм Рис. 1-3 видно чітку тенденцію до скорочення молоді в сільській та міській місцевості. Така тенденція призведе до зниження показників у розвитку активного відпочинку, дозвілля в регіоні в наступні 20–40 років, що матиме істотний вплив на показник фізичного та ментального здоров'я, економічне та соціальне добробут регіону.

Якщо поєднати аналітичні дані двох центрів, то можна прийти до висновку, описаного в історичних джерелах та художніх творах, з яких видно, що основними видами активного відпочинку стають відпочинок на природі, вживання алкоголю з метою зниження фізичної та емоційної напруги, екскурсії по зелених маршрутах регіону, перегляд фільмів, читання книг, відновлення домашнього добробуту та здійснення домашніх справ по господарству. Тобто

періодичні, низькі за вартістю та короткочасні подорожі, тривалістю в один день стають об'єктом дослідження та реалізації в рамках соціальних гарантій.

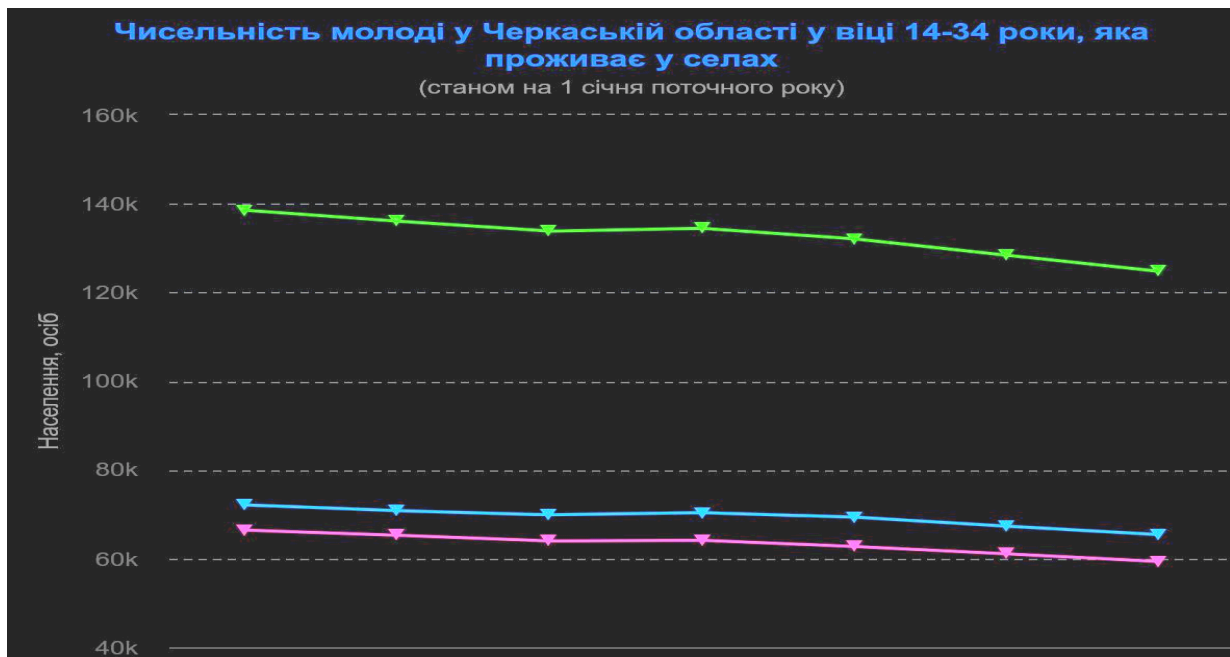


**Рис. 1. Чисельність молоді у Черкаській області у віці 14-34 років, яка проживає у містах [5]**

**Примітки:** зелений – обидві статі, вік 14-34 р.

Блакитний – чоловіки, міське населення, вік 14-34 р.

Рожевий – жінки, міське населення, вік 14-34 р.



**Рис. 2. Чисельність молоді у Черкаській області у віці 14-34 років, яка проживає у селах [5]**

**Примітки:** зелений – обидві статі, вік 14-34 р.

Блакитний – чоловіки, сільське населення, вік 14-34 р.

Рожевий – жінки, сільське населення, вік 14-34 р.

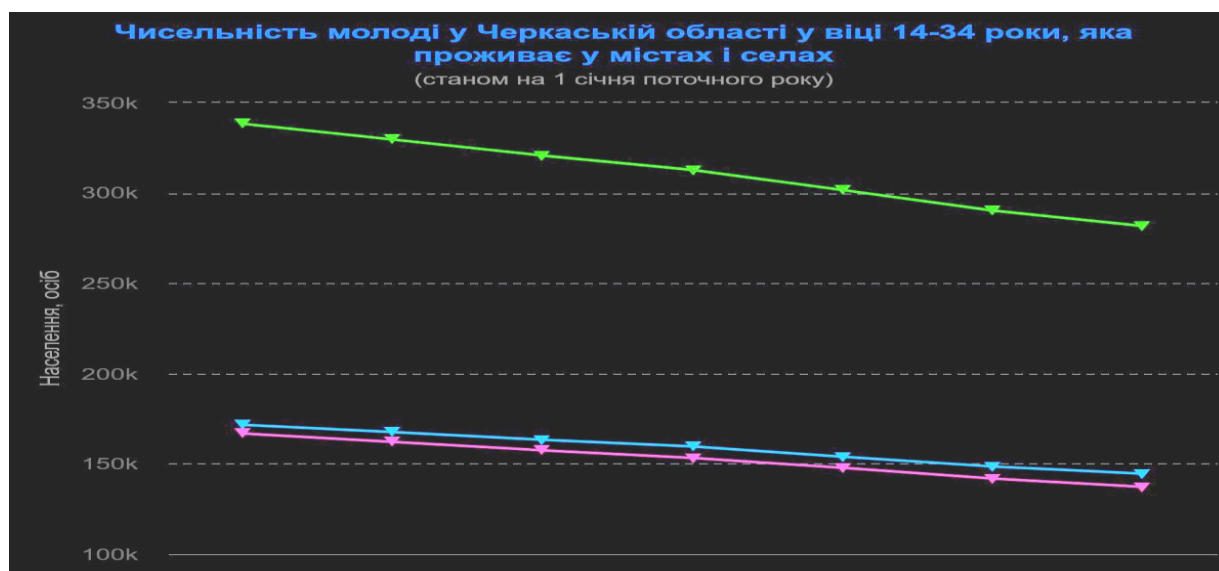


Рис. 3. Чисельність молоді у Черкаській області у віці 14-34 років, яка проживає у містах і селах [5]

**Примітки:** зелений – обидві статі, міське та сільське населення, вік 14-34 р.

Блакитний – чоловіки, міське та сільське населення, вік 14-34 р.

Рожевий – жінки, міське та сільське населення, вік 14-34 р.

Подібна тенденція є невтішною для створення інфраструктури чи поширення продукту задля популяризації активного відпочинку, культурного дозвілля, збереження ментального та фізичного здоров'я, проте вона дозволяє використати ці дані задля об'єднання інтересів та можливостей молоді з досвідом активного відпочинку старшого покоління, що проживає на території Черкащини та створити нові локації задля посилення духовного добробут населення.

Розглянемо дану тезу з точки зору біології та математики. Припустимо, що наша цільова аудиторія (молодь 14-34 років) – це результат мейозу у четвертому поколінні, або наслідок дії аксіоми кільця. Згідно аксіоми кільця маємо таку тенденцію змінних у кожному наступному поколінні, яка підтверджує циклічність процесу.

З таблиці Рис. 4 видно, що якщо для батьків першого покоління була властивою тенденція до активного відпочинку (+), то у наступному поколінні така тенденція становить 50 %. Тобто в залежності від життєвого способу партнера, дитина, що народиться у шлюбі, буде або прагнути до активних розваг, або – ні. У третьому поколінні ймовірність потреби у активних видах діяльності буде становити – 25 %. Для дітей четвертого покоління, ймовірність потреби в АВ становить – 33,2 %, тобто 50 % ймовірності для родин, в яких батьки вели пасивний спосіб життя.

Така тенденція підтверджує історіографію активності населення України. Відтак, представники першого покоління (дідусі та бабусі) активно фізично працювали, займалися верховою їздою, мали досвід катання на ковзанах (в залежності від регіону проживання). Друге покоління, в дорослому віці займалося пасивним видом відпочинку, тоді як їхні діти знову мають потребу в АВ (катанні на ковзанах, велоспорті, скеледрому та інших видах).

Четверте покоління народжує покоління, для якого потреба в активному виді розваг становить лише 33,2 %, тобто 66,4 % обирають пасивний спосіб відпочинку, дозвілля та розваг. Відтак стає зрозумілим збільшення попиту на диджиталізацію серед дітей та молоді. Проте така тенденція буде змінною у п'ятому поколінні. Оскільки прагнення 2-3 покоління створити умови АВ у пасивному форматі не є дієвими для 4-5 покоління, яким необхідний активний рух задля відновлення пам'яті тіла.

I покоління	II покоління	III покоління	IV покоління
		+x+= -	-x-= +
	-x-= +	+x-= -	-x+= -
+x+= -		-x-= +	+x+= -
	-x+= -		+x-= -
		-x+= -	-x+= -
			-x-= +

Рис. 4. Аксиома кільця

Варто наголосити, що для представників четвертого-п'ятого покоління ризиком є те, що перше покоління, в силу фізичної смерті, відсутності зв'язків між родинами, не зможе передати цінностей родинних видів активного дозвілля. Саме на цьому етапі важливим є новий погляд на родину та актуалізацію родинного досвіду. З цією метою проведемо паралель між життєвим шляхом людини та геном.

З метою розвитку гармонійної особистості, яка здатна досягати успіху, світ створює велику кількість стимуляторів, що відповідають за покращення психоемоційного стану. Значна частина стимуляторів лишається поза увагою споживача, оскільки він здатен самостійно наповнювати себе необхідними емоційними стимулами. Такий підхід є властивим і для Вальдорфської педагогіки та вчення Геракліта. Проте часто розуміння своїх потреб буває процесом неусвідомленим.

Припустимо, що людина складається з ДНК, РНК, білків. На відміну від біологічних наукових поглядів на ці елементи гену, ДНК – це знання, що передається від матері та батька; РНК – це діяльність, здатність до зчитування та вираження через дію знань, тобто фізична спроможність та потреба самого індивіда; білки – це емоційна складова, що формує мотивацію до діяльності. Якщо наслідувати дане припущення, стає зрозумілим, чому для спортсменів необхідний білок, відкриттів враження, дітей – емоції, подорожей – натхнення.

Таким чином, знання та досвід попередніх поколінь, аби вижити та стати частиною геному, потребують білка як фундаменту – тобто сильного емоційного стимулу, що закріплює в тілі можливість діяти та реалізовувати набуті знання. Звідси випливає судження, що внуки наслідують справу життя дідів, успадковують навички та таланти, схильності та спосіб життя. Якщо перше покоління мало досвід їзди верхи, катання на лижах, велоспорту, то ймовірність несвідомого вибору саме цих видів спорту буде вищою, ніж пасивний вид відпочинку.

Емоція, отримана від активного виду відпочинку, спорту, стає умовою виживання носія гену, а відтак, потребує соціального схвалення та доступу. Відтак, можемо зробити висновок, що активний як і пасивний вид відпочинку – це необхідний білок задля виживання та функціонування людського виду. Соціологічні дослідження способів життя в регіоні здатні вплинути на створення культурних та спортивних осередків з популяризації саме тих видів активностей, що історично були закладені та показали свою дієвість задля виживання та адаптації. Створення в різних регіонах країни локацій АВ створить мапу активностей, що вплине на логістичне сполучення, конкурентоспроможність регіону, відновлення внутрішнього ресурсу старшого покоління, збереження родинних цінностей. Відновлення сімейних історій та спогадів, що були спричинені активністю – це основа для життя,

збереження тривалості життя та розвитку творчого потенціалу молоді, адже спогади матері та батька, дідусів та бабусь можуть вплинути на світоглядну картину дитини, посилити її віру у власні можливості, надихнути на відкриття. Соціальна та маркетингова програми, створені на основі аналітичних, історичних, статистичних даних, здатні посилити економічну спроможність регіону, створити умови для відчуття підтримки дитини державою та малим чи середнім бізнесом, вплинути на взаємозв'язок між виробниками та надавачами послуг у регіонах країни, посилюючи кожен сегмент, створювати умови для конкурентоспроможних культурних та соціальних продуктів розвитку.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Активний відпочинок. *Вікіпедія*. URL:<http://surl.li/ppndf> (дата звернення: 22.11.2023).
2. Пастухова В.А. Активний відпочинок. *Велика українська енциклопедія*. URL: [https://vue.gov.ua/Активний відпочинок](https://vue.gov.ua/Активний_відпочинок) (дата звернення: 22.10.2023).
3. Дослідження дозвілля і культурних потреб міської молоді в Україні. *СЕДОС*. 2020. URL:<http://surl.li/gmvng> (дата звернення: 23.10.2023).
4. Черкаська обласна державна адміністрація. URL: <https://ck-oda.gov.ua/molod/> (дата звернення: 22.11.2023).
5. Чисельність молоді у Черкаській області. *НДЦ "Інститут сімейної та молодіжної політики імені Олександра Яременка*. URL:<http://surl.li/ppndu> (дата звернення: 22.11.2023).
6. Що таке активний відпочинок. *Wintra* 5.28.2021. URL: <http://surl.li/ppnel> (дата звернення: 22.11.2023).
7. Kashuba V. The trends in recreational activity of different groups of ukrainians. *Reasearch yearbook. Studies in Pysical educationa and sport*. Warszawa: Medsportpress. V. 12. № 1, 2006. P. 145–147.
8. Goeldner Ch. R., Brent Richie J. R. *Tourism: Principles, Practices, Philosophies* 12th Edition. New York: John Wiley & Sons. Inc. 2011. 544 p.
9. Williams S. *Tourism Geography: A new synthesis*. London: Routledge 2009. 309 p.

### REFERENCES

1. Aktyvnyi vidpochynok. *Vikipediia*. URL: <http://surl.li/ppndf> [in Ukrainian].
2. Pastukhova, V.A. Aktyvnyi vidpochynok. *Velyka ukrainska entsyklopediia*. URL: [https://vue.gov.ua/Aktyvnyi vidpochynok](https://vue.gov.ua/Aktyvnyi_vidpochynok) [in Ukrainian].
3. Doslidzhennia dozvillia i kulturnykh potreb miskoi molodi v Ukraini. *SEDOS*. 2020. URL: <http://surl.li/gmvng> [in Ukrainian].
4. Cherkaska oblasna derzhavna administratsiia. URL: <https://ck-oda.gov.ua/molod/> [in Ukrainian].
5. Chyselnist molodi u Cherkaskii oblasti. *NDTs "Instytut simeinoi ta molodizhnoi polityky imeni Oleksandra Yaremenka*. URL: <http://surl.li/ppndu> [in Ukrainian].
6. Shcho take aktyvnyi vidpochynok (2021). *Wintra*, 28.05. URL: <http://surl.li/ppnel> [in Ukrainian].
10. Kashuba, V. (2006). The trends in recreational activity of different groups of ukrainians. *Reasearch yearbook. Studies in Pysical educationa and sport*. Warszawa: Medsportpress. Vol. 12 (1), 145–147.
11. Goeldner, Ch.R., Brent Richie, J.R (2011). *Tourism: Principles, Practices, Philosophies* 12th Edition. New York: John Wiley & Sons. Inc.
12. Williams, S. (2009). *Tourism Geography: A new synthesis*. London: Routledge.