

Залучення осіб зрілого віку до занять руховою активністю на об'єктах спортивної інфраструктури у місцях масового відпочинку міста-мільйонника

Любов Єракова, Дмитро Ратніков,
Вікторія Примасюк

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Розглянуто проблему залучення осіб зрілого віку до занять руховою активністю на об'єктах спортивної інфраструктури у місцях масового відпочинку міста-мільйонника. **Мета.** Вивчити особливості залучення осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю на об'єктах спортивної інфраструктури у місцях масового відпочинку (на прикладі парків культури та відпочинку міста мільйонника). **Методи.** Теоретичний аналіз та узагальнення фахової науково-методичної літератури, контент-аналіз документальних та статистичних матеріалів, компаративний аналіз результатів дослідження вітчизняних і зарубіжних науковців, соціологічні методи дослідження. **Результати.** Програму було впроваджено у режим роботи міських парків. Запропоновані такі види активностей: Jazz Funk, Portdebras, сальса-бачата, йога, цигун, фрисбі, міні-гольф, петанк, катання на роликових ковзанах, катання на велосипеді, бігові тренування, скандинавська ходьба. Досліджено пріоритетні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності на базі міських парків для чоловіків та жінок зрілого віку. Встановлено, що уподобання у програмах оздоровчо-рекреаційної рухової активності між чоловіками і жінками суттєво різняться, що потрібно враховувати під час організації подібних занять для підвищення рівня залученості осіб зрілого віку до регулярних занять фізичними вправами на спортивних спорудах міських парків. **Ключові слова:** рухова активність, спортивна інфраструктура, парки культури і відпочинку, активне дозвілля, програмний підхід, місто-мільйонник, особи зрілого віку.

Liubov Yerakova, Dmytro Ratnikov, Viktoriya Prymasiuk

MATURE PEOPLE INVOLVEMENT IN MOTOR ACTIVITY AT SPORTS INFRASTRUCTURE FACILITIES IN PLACES OF MASS RECREATION IN A CITY WITH A POPULATION OF OVER A MILLION PEOPLE

Abstract. The article deals with the problem of attracting mature people to motor activity at sports infrastructure facilities in places of mass recreation in a city with a population of over a million people. **Objective.** To study the peculiarities of involvement of mature people in health-related and recreational motor activity at sports infrastructure facilities in places of mass recreation (on the example of parks of culture and recreation of a city with a million inhabitants). **Methods.** Theoretical analysis and generalization of professional scientific and methodological literature, content analysis of documentary and statistical materials, comparative analysis of the results of research of domestic and foreign scientists, sociological research methods. **Results.** The program has been implemented in the operation of city parks. The following types of activities are offered: Jazz Funk, Portdebras, salsa bachata, yoga, qigong, frisbee, mini-golf, petanque, roller skating, cycling, running training, Nordic walking. The priority types of health-related and recreational motor activity in urban parks for mature men and women are investigated. It has been established that preferences in health-related and recreational physical activity programs differ significantly between men and women, which should be taken into account when organizing such classes to increase the level of involvement of mature people in regular physical exercises at sports facilities of city parks. **Keywords:** physical activity, sports infrastructure, parks of culture and recreation, active leisure, program approach, city with a population of one million, mature people.

Yerakova L., Ratnikov D., Prymasiuk V. Mature people involvement in motor activity at sports infrastructure facilities in places of mass recreation in a city with a population of over a million people. *Theory and Methods of Physical education and sports.* 2023; 1: 21–25
DOI: 10.32652/tmfvs.2023.1.21–25

Єракова Л., Ратніков Д., Примасюк В. Залучення осіб зрілого віку до занять руховою активністю на об'єктах спортивної інфраструктури у місцях масового відпочинку міста-мільйонника. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2023; 1: 21–25
DOI: 10.32652/tmfvs.2023.1.21–25

Вступ. Недостатня рухова активність посідає четверте місце у світі серед чинників, що в глобальному масштабі обумовлюють передчасну смертність людей [2]. В Україні значна кількість населення не залучена до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що в поєднанні з ігноруванням інших складових здорового способу життя зумовлює одні з найгірших у Європі показники середньої тривалості життя [2]. Тому вкрай необхідною є реалізація програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності, спрямованих на подолання вказаного соціального виклику [7, 8].

Питанням залучення різних груп населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності присвятили свої дослідження значна кількість науковців [1, 2, 6, 15]. Зокрема, наголошується на можливості організації оздоровчих занять на відкритому повітрі, у міських парках [8, 13]. Аналіз наукової літератури, передової практики рекреаційної діяльності у міських парках багатьох країн засвідчує, що паркове середовище є важливим осередком для проведення активного дозвілля різних верств населення [14]. Так, О. Р. Копієвська акцентує увагу на зростанні ролі, значення, популярності парків у сучасній життєдіяльності населення великих міст, що обумовлено процесами урбанізації життя, інтелектуалізації праці, нарощенням психологічного навантаження у повсякденному житті [5]. Також, на думку дослідниці, роль парків далі зростає в умовах загрози екологічної кризи, коли вони стають необхідними природними осередками, створюють сприятливий мікроклімат для повноцінної життєдіяльності як багатофункціональні культурно-рекреаційні центри [5].

Науковцями зазначається, що на рівень рухової активності впливають розмір парку, наявність спеціально

розроблених маршрутів, спеціальних зон для занять, необхідного інвентарю та обладнання [4]. Л. В. Пасічняк, М. В. Дутчак вивчали тривалість і частоту відвідувань міського парку, способи проведення в ньому дозвілля, значущість для відвідувачів міського парку різних видів рухової активності залежно від їхнього віку та статі, мотиви та перешкоди проведення активного дозвілля в міському парку. Вони окреслили умови проектування та реалізації програм спортивної анімації у місцях масового відпочинку населення [8]; А. В. Гакман зі співавторами [13] обґрунтувала програму оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку у місцях масового відпочинку.

У зарубіжній фаховій літературі проблеми залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у місцях масового відпочинку висвітлюється систематично, широко й комплексно [14]. Зарубіжними ученими звертається увага на необхідності корегування, регулювання поведінкової активності відвідувачів парків, що має здійснюватися не лише за прямого впливу різноманітних просвітницьких або рекреаційних заходів, а й через візуальну організацію паркового середовища, його різних тематичних зон [14]. При цьому в основі організації такої активності є створення умов для задоволення кожною особою своїх потреб – рекреаційних, оздоровчих, комунікативних, інформаційних, естетичних тощо.

Проаналізувавши практичний досвід реалізації оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення в місцях масового відпочинку у США та Канаді, констатуємо на наявності як суто комерційних, так й дотаційних з боку держави програм занять оздоровчим фітнесом, а саме Cardio Plein Air (групові outdoor-програми, які реалізуються у міських парках в будь-яку пору року на основі клубних абонементів); Cardio F.I.T., Cardio F.I.T. Family (заняття для дорослих та батьків із дітьми від 6 років) [12]; Cardio Bootcamp, Vitality (для осіб похилого віку), Nordic (програми на основі скандинавської ходьби), ZEN (заняття з напрямів ментального фітне-

су), Cardio-poussette (фітнес для молодих мам із дитячим візочком) [10]. Popsugar – одна з найпопулярніших outdoor-програм в США – представляє 20-хвилинне тренування за форматом HIIT та Beat81 – авторські програми з функціонального тренінгу у міських парках [16].

На необхідність підвищення ефективності залучення різних груп населення України до оздоровчо-рекреаційної рухової активності вказується у таких нормативно-правових документах, як «Стратегія розвитку фізичної активності в Україні до 2032 року», «Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року» [9], «Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [7]. Програма «Здорова Україна» передбачає реалізацію завдань за такими напрямками: здорове та активне суспільство шляхом створення умов для розвитку рухової активності та спорту, фізичне здоров'я дітей, молоді та людей похилого віку, доступна та якісна медична допомога, безперешкодне середовище для всіх груп населення, забезпечення населення питною водою в необхідних обсягах та відповідної якості. У цій програмі передбачений проєкт «Активні парки – локації здорової України». Це створення спортивних майданчиків у кожному куточку країни, мета яких – можливість без значних витрат, без персонального тренера, у зручний час разом з олімпійськими чемпіонами, «зірками» мистецтва підвищувати рухову активність.

Аналіз наявних розробок у царині залучення різних груп населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, а також практичного досвіду організації подібних занять на об'єктах спортивної інфраструктури у місцях масового відпочинку, зокрема у парках культури й відпочинку, засвідчують необхідність комплексного вивчення та вирішення зазначених проблем, оскільки питання попиту та споживання паркової культури, оцінювання якості надання послуг, організація оздоровчих занять у парковому середовищі для осіб зрілого віку досі за-

лишаються недостатньо дослідженими, потребують обґрунтування та зумовлюють актуальність дослідження.

Дослідження виконано відповідно до плану НДР НУФВСУ на 2021–2025 рр. за темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

Мета дослідження – вивчити особливості залучення осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю (ОРА) на об'єктах спортивної інфраструктури у місцях масового відпочинку (на прикладі парків культури та відпочинку міста-мільйонника).

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення фахової науково-методичної літератури, контент-аналіз документальних та статистичних матеріалів, компаративний аналіз, педагогічні спостереження, соціологічні методи дослідження (опитування).

Результати дослідження. Дослідження проводили із залученням 6835 осіб зрілого віку на об'єктах спортивної інфраструктури парків культури та відпочинку міста-мільйонника: Національний комплекс ВДНГ «Експоцентр України», парк «Маріїнський», Національний ботанічний сад імені М. М. Гришка, парк «Перемога», парк «Партизанської слави» у період з липня по грудень 2021 р.

Використання традиційних та інноваційних засобів рухової активності позитивно впливає на рівень здоров'я населення. Зокрема зазначається, що використання додаткового обладнання у парках може значно збільшити рухову активність осіб зрілого віку, оскільки вони суттєво обмежені у можливості використовувати інвентар та обладнання у приміщеннях. Разом з науково-педагогічними працівниками фахових закладів вищої освіти України було розроблено комплекси вправ помірної інтенсивності для учасників без спеціальної підготовки на турніку, брусах, шведській стіnce, координаційній драбині, паркової лаві, а також передбачено впра-

ви з арсеналу оздоровчого фітнесу без обладнання на вільному просторі для тренувань. Кожен елемент інфраструктури позначений QR-кодом з можливістю переходу на ресурс з відеоуроками, які демонструють відомі люди, де можна за допомогою смартфона обрати рівень складності вправ (початківець, досвідчений, професіонал). Передбачено створення онлайн-платформи соціального проєкту для надання консультацій, обміну досвідом, пропозиціями між фахівцями сфери фізичної культури і спорту, спортсменами, учасниками активного відпочинку. Рекомендації впроваджено в практику оздоровчо-рекреаційної діяльності понад 100 міських парків України через громадські організації «Спорт для всіх».

Столиця України налічує понад 500 парків та скверів, площа яких у межах міста становить 43,6 тис. га (на кожного жителя припадає 181 м² зелених насаджень). Чотири з них мають загальнодержавний статус. У середньому в одному парку працює 21 об'єкт дозвілля, кількість днів роботи парків становить 307.

Всього для пілотного проєкту було визначено п'ять парків Києва. Програма протягом 6 місяців була впроваджена у режим роботи міських парків на таких локаціях (табл. 1).

За результатами соціально-демографічного аналізу учасників виявлено, що серед відвідувачів парків міста-мільйонника переважають особи зрілого віку. Встановлено, що від-

відування парку є не регулярним та стабільним, переважає відвідування у вихідні дні, кратність відвідувань на тиждень у середньому становить 2-3 рази. Час відвідування парку не є однаковим впродовж дня, зазвичай обирається до- та післяобідній час. Поділ відвідувачів за статтю залежить від часу доби, у ранковий та денний час переважають жінки з дітьми, тоді як у вечірні години кількісне співвідношення чоловіків та жінок практично однаково. За станом сім'ї переважають одружені пари, за матеріальним достатком – особи з середнім рівнем доходу. Серед відвідувачів переважають ті, які проживають у «кроковій доступності» до парку (в радіусі 3 км).

Серед респондентів, які відвідали тренування за різними видами ОРПА в умовах міських парків переважали жінки (54,1 % – 3693 осіб), частка чоловіків – 45,9 % – 3142 осіб. Різнилися також уподобання чоловіків і жінок у пріоритетних видах рухової активності на базі міських парків. Так, серед жінок переважними видами ОРПА виступали заняття танцювальними видами фітнесу та ментальний напрям (jazz funk, portdebras, сальса-бачата, йога, цигун), чоловіки перевагу надавали рекреаційним іграм (фрисбі, міні-гольф, петанк). Уподобання щодо аеробних тренувань (катання на роликівих ковзанах, їзда на велосипеді, бігові тренування, скандинавська ходьба) розподілилися практично однаково серед чоловіків і жінок (рис. 1).

Таким чином встановлено, що уподобання у програмах ОРПА на базі міських парків між чоловіками і жінками суттєво різняться, що потрібно використовувати під час організації подібних занять для підвищення рівня залученості осіб зрілого віку до регулярних занять фізичними вправами.

Дискусія. Регулярна рухова активність важлива як для фізичного, так і для психічного здоров'я різних груп населення [2, 3, 6]. Громадські місцеві парки пропонують доступну інфраструктуру, яка може сприяти руховій активності, і більшість міських жителів живуть у межах пішохідної доступності від принаймні одного парку [13]. Фахівцями зазначається, що багато громад і організацій намагалися заохотити використання рухової активності у парку, будуючи нові споруди або додаючи центри активності [11]. Однак донедавна було мало досліджень, щоб зрозуміти, чи сприяють ті чи інші інвестиції у збільшення використання парків для рухової активності. Дослідники корпорації RAND провели численні дослідження, щоб вивчити використання парків і оцінити їх роль у сприянні руховій активності [11]. Вони виявили, що те, чи відвідують жителі місцеві парки та як вони вирішують ними користуватися, може бути пов'язано з широким спектром факторів, включаючи індивідуальні характеристики, такі як вік і стать потенційних користувачів парку, рівень матеріального забезпечення та сприйняття мешканцями безпеки парку, і фактори парку – кількість

Таблиця 1. Характеристика напрямів оздоровчо-рекреаційної рухової активності та кількість учасників на визначених локаціях міських парків м. Київ

Локація	Період	Напрями	Кількість осіб
Національний комплекс «Експоцентр України» ВДНГ	4.07–26.12.21	Jazz Funk, Portdebras, сальса-бачата, йога, цигун, фрисбі, міні-гольф, катання на роликівих ковзанах, бігові тренування, петанк, скандинавська ходьба	4332
Парк «Маріїнський»	10.10–26.12.21	Jazz Funk, Portdebras, сальса-бачата, йога, цигун, фрисбі, міні-гольф, катання на роликівих ковзанах, скандинавська ходьба	1620
Національний ботанічний сад імені М. М. Гришка	10.10–26.12.21	йога, цигун, фрисбі, міні-гольф, скандинавська ходьба	350
Парк «Перемога»	4.12–26.12.21	Jazz Funk, сальса-бачата, фрисбі, міні-гольф, скандинавська ходьба	446
Парк «Партизанської слави»	4.12–26.12.21	бігові тренування, петанк, фрисбі, скандинавська ходьба	87
Загальна кількість людей			6835

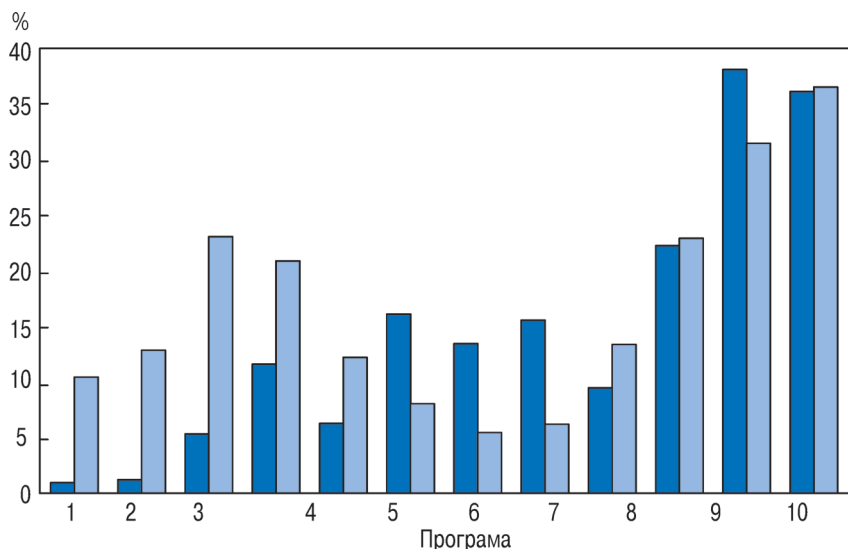


Рисунок 1 – Пріоритетні програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності серед відвідувачів «Активних парків»:

1 – jazz funk; 2 – portdebras; 3 – сальса-бачата; 4 – йога; 5 – цигун; 6 – фрісбі; 7 – міні-гольф; 8 – петанк; 9 – катання на роликів ковзанах; 10 – їзда на велосипеді; 11 – бігові тренування; 12 – скандинавська ходьба; ■ – чоловіки, ■ – жінки

і типи об'єктів і наявність організованих заходів.

Дослідниками наголошується на важливості парків у забезпеченні місць для рухової активності у великих містах, тоді як зазначається, що вони зазвичай недостатньо використовуються містянами, особливо для помірної та інтенсивної рухової активності [11]. Дослідження підкреслюють необхідність зосередити зусилля на підвищенні рухової активності в парках для певних груп населення. Самі по собі паркові об'єкти недостатні для залучення відвідувачів; багато з них не використовуються за призначенням. Більшість об'єктів спортивної інфраструктури парків орієнтовано на молодь, тоді як менша кількість – на цільові групи осіб зрілого та похилого віку [13]. Одним із варіантів збільшення використання спортивної інфраструктури парку серед окремих груп населення, які недостатньо обслуговуються, може бути пропонування групових вправ, які сприяють як фізичним вправам, так і соціальній взаємодії, організація доступних вільних зон для рухової активності з наданням консультацій та можливості прокату спортивного інвентарю, збільшення кількості організованих заходів.

Висновки. Акумулюючи сучасні теорії залучення осіб до рухової актив-

ності на основі вивчення мотиваційних, організаційних умов та узагальнення передового світового досвіду країн при забезпеченні оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення в період пандемії, вдосконалення організаційно-методичних засад активного дозвілля осіб другого періоду зрілого віку в місцях масового відпочинку є своєчасним та актуальним. Встановлено, що уподобання у програмах ОРПА на базі міських парків між чоловіками і жінками суттєво різняться, що потрібно враховувати під час організації подібних занять для підвищення рівня залученості осіб зрілого віку до регулярних занять фізичними вправами.

Перспективи подальших досліджень передбачають обґрунтування та розробку заходів, спрямованих на підвищення рівня залучення осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності в місцях масового відпочинку, а також оцінювання ефективності організаційно-методичного забезпечення активного дозвілля осіб другого періоду зрілого віку з використанням оздоровчо-рекреаційного потенціалу парків міста-мільйонника.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

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):25–31.
2. Андреева О, Пацалюк К. Чинники, що детермінують рекреаційну активність осіб зрілого віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2008;1:31–4.
3. Андреева О, Дутчак М, Благий О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020;2:59–66.
4. Ковтун ВД. Динаміка змін діяльності парків культури і відпочинку в Україні. В Культурологічні читання пам'яті Володимира Подкопаєва «Культурологічний дискурс сучасного світу: від національної ідеї до глобалізаційної цивілізації»: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції, Київ, 1–2 червня 2007 р. Київ: Міленіум; 2007. с. 242.
5. Копієвська ОР. Паркова індустрія: підручник. Київ: НАККіМ, 2015. 208 с.
6. Круцевич Т, Андреева О. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013;1:5–13.
7. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Указ Президента України. 2016. Київ. № 42/2016. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.
8. Пасічник Л, Дутчак М. Особливості залучення різних груп населення до активного відпочинку в умовах міського парку. Спортивна наука України. 2015;5(69):21–26.
9. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року. <https://mizhiria-osvita.gov.ua/uploads/1-1.pdf>
10. Cardio-Poussette – Cardio Plein Air – Ton gym grandeur nature. <https://www.cardioleclair.ca/programmes/cardio-poussette/>
11. Cohen DA, Leuschner KJ. How Can Neighborhood Parks Be Used to Increase Physical Activity? Rand Health Q. 2019 May 16;8(3):4. PMID: 31205804; PMCID: PMC6557046.
12. Fitness As A Family: How To Get Moving With Kids Of Any Age. <https://www.forbes.com/health/family/fitness-as-a-family/>
13. Hakman A, Andrieieva O, Kashuba V, Cherednichenko S, Bolshakova I. Effect of recreational activities in urban parks on the overall condition of sedentary older adults. Journal of Physical Education and Sport. 2021;21:2864–2871.
14. Kruszyńska E, Pocza J. Difficulties Limiting Access to Sports and Recreational Facilities in the City in the Perceptions of Service Users. Sports and Recreational Infrastructure Management Policy-Poznan Case Study. Int J Environ Res Public Health. 2020 Mar 9;17(5):1768. doi: 10.3390/ijerph17051768.
15. Maltsev D, Andrieieva O, Kashuba V, Yarmak O, Dobrodub E, Grygus I, & Prusik K. Assessment of the Quality of Active Family Leisure. Physical Education Theory and Methodology, 2022;22(3):386–392. <https://doi.org/10.17309/tmf.2022.3.13>
16. Smarter workouts to see results faster. <https://www.beat81.com/>

LITERATURE

1. Andrieieva O. Sociopsychological factors determining recreational and health-related activity

of different age persons. *Teoriia i metodyka fizykhovannia i sportu*. 2014;3(106):25-31.

2. Andreieva O, Patsaliuk K. Factors determining recreational activity of mature people. *Slobozhanskyi naukovo-sport. visnyk*. 2008;1:31-4.

3. Andreieva O, Dutchak M, Blahii O. Theoretical bases of health-related and recreational motor activity of different population groups. *Teoriia i metodyka fizykhovannia i sportu*. 2020;2:59-66.

4. Kovtun VD. Dynamics of changes in the activities of parks of culture and recreation in Ukraine. V Cultural readings in memory of Volodymyr Podkopaev «Cultural discourse of the modern world: from the national idea to globalization civilization»: collection of materials of the All-Ukrainian scientific and practical conference, Kyiv, June 1-2, 2007. p. 242.

5. Kopyevska OR. Park industry: textbook. Kyiv: NAKKiM, 2015. 208 p.

6. Krutsevych T, Andreieva O. Theoretical foundations of physical recreation research as a scientific problem. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2013;1:5-13.

7. National Strategy for Healthy Physical Activity in Ukraine for the period up to 2025 «Physical Activity – Healthy Lifestyle – Healthy Nation». Decree of the President of Ukraine. 2016. Kyiv. № 42/2016. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.

8. Pasichniak L, Dutchak M. Peculiarities of involving different population groups in active recreation in a city park. *Sportyvna nauka Ukrainy*. 2015;5(69):21-26.

9. Strategy for the development of physical culture and sports until 2028. <https://mizhiria-osvita.gov.ua/uploads/1-1.pdf>

10. Cardio-Poussette – Cardio Plein Air – Ton gym grandeur nature. <https://www.cardiopleinair.ca/programmes/cardio-poussette/>

11. Cohen DA, Leuschner KJ. How Can Neighborhood Parks Be Used to Increase Physical Activity? *Rand Health Q*. 2019 May 16;8(3):4. PMID: 31205804; PMCID: PMC6557046.

12. Fitness As A Family: How To Get Moving With Kids Of Any Age. <https://www.forbes.com/health/family/fitness-as-a-family/>

13. Hakman A, Andreieva O, Kashuba V, Cherednichenko S, Bolshakova I. Effect of recreational activities in urban parks on the overall condition of sedentary older adults. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021;21:2864-2871.

14. Kruszyńska E, Pocza J. Difficulties Limiting Access to Sports and Recreational Facilities in

the City in the Perceptions of Service Users. *Sports and Recreational Infrastructure Management Policy-Poznan Case Study*. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Mar 9;17(5):1768. doi: 10.3390/ijerph17051768.

15. Maltsev D, Andreieva O, Kashuba V, Yarmak O, Dobrodub E, Grygus I, & Prusik K. Assessment of the Quality of Active Family Leisure. *Physical Education Theory and Methodology*. 2022;22(3):386-392. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3.13>

16. Smarter workouts to see results faster. <https://www.beat81.com/>

Надійшла 12.12.2023

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Сракова Любов Анатоліївна <https://orcid.org/0000-0002-4797-6305>, luyboverakova@gmail.com

Ратніков Дмитро <https://orcid.org/0000-0003-1390-0764>

Примасюк Вікторія Сергіївна <https://orcid.org/0000-0002-7720-5237>, viktoriaiprymasiuk@gmail.com

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Yerakova Liubov <https://orcid.org/0000-0002-4797-6305>, luyboverakova@gmail.com

Ratnikov Dmytro <https://orcid.org/0000-0003-1390-0764>

Prymasiuk Viktoria <https://orcid.org/0000-0002-7720-5237>, viktoriaiprymasiuk@gmail.com

National University of Ukraine on Physical Education and Sport
Fizkul'tury str. 1, Kyiv, 03150, Ukraine