

# Сучасні підходи до організації занять outdoor activity з особами зрілого віку

Любов Єракова, Вікторія Примасюк, Ксенія Левінська

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

**Анотація.** Статтю присвячено оцінюванню та узагальненню підходів до залучення осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. У сфері реалізації вільного часу дорослого населення великої популярності набувають різні оздоровчо-рекреаційні заняття, спрямовані на досягнення та підтримання оптимального рівня фізичного стану з використанням оздоровчих сил природи. Все частіше розглядаються питання використання різних форм та засобів outdoor activity, а саме: оздоровчого бігу, скандинавської ходьби, CrossFit, рекреаційних ігор тощо. *Мета.* Вивчити та проаналізувати наявні підходи до організації занять з особами зрілого віку засобами outdoor activity. *Методи.* Теоретичний аналіз науково-методичної літератури, документальних матеріалів та даних мережі Internet, компаративний аналіз. *Результати.* Акумуляуючи сучасні теорії залучення осіб до рухової активності 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. Фахівці наголошують на необхідності використання засобів outdoor activity (оздоровчого бігу, скандинавської ходьби, CrossFit, рекреаційних ігор тощо), обґрунтовуючи це позитивним впливом поєднання фізичних вправ та оздоровчих сил природи. Узагальнюючи отримані результати теоретичного аналізу з проблеми дослідження, варто відзначити, що впровадження засобів outdoor activity під час організації оздоровчо-рекреаційних занять з особами зрілого віку вимагає урахування індивідуальних соціально-психологічних та медико-біологічних особливостей контингенту даного віку.

**Ключові слова:** зрілий вік, рухова активність, рекреація, дозвілля, outdoor activity.

Lubov Yerakova, Viktoriia Prymasiuk, Ksenia Levinska

## MODERN APPROACHES TO THE ORGANIZATION OF OUTDOOR ACTIVITIES FOR ADULTS

**Abstract.** The article addresses the assessment and generalization of approaches to the involvement of adults in health-enhancing recreational physical activity. Various health-enhancing recreational activities aimed at achieving and maintaining an optimal level of physical condition using the healing forces of nature are gaining great popularity in the field of leisure activities of the adult population. The issue of using various forms and means of outdoor activity has attracted increasing attention, including fitness running, Nordic walking, CrossFit, recreational games, etc. *Objective.* To study and analyze the available approaches to the organization of classes for adults using outdoor activities. *Methods.* Theoretical analysis of scientific and methodical literature, documentary materials and Internet data, comparative analysis. *Results.* Through the accumulation of modern theories of engaging people in physical activity based on the study of motivational and organizational conditions and summarizing the world's best practice of countries in ensuring health-enhancing and recreational physical activity of the population during the pandemic, improving the organizational and methodological principles of active leisure of middle-aged people in places of public recreation is timely and relevant. Experts emphasize the need to use outdoor activities (fitness running, Nordic walking, CrossFit, recreational games, etc.), by justifying this with the positive effect of a combination of physical exercises with the healing forces of nature. Summarizing the obtained results of the theoretical analysis of the research problem, it is worth noting that the introduction of outdoor activity during the organization of health-enhancing recreational activities for adults requires taking into account the individual sociopsychological, medical, and biological characteristics of the population of this age group.

**Keywords:** middle age, physical activity, recreation, leisure, outdoor activity.

**Вступ.** Прискорений ритм життя, психофізичні навантаження, малорухливий спосіб життя – причини зростання захворюваності, скорочення тривалості життя населення зрілого віку. Збереження та зміцнення здоров'я найбільш діяльної частини населення країни є важливим стратегічним завданням, оскільки, за даними учених, близько 70 % дорослих мають низький і нижчий за середній стан здоров'я, зокрема у 40–59 років – 81,2 % осіб [6]. Організована оздоровчо-рекреаційна діяльність спрямована не лише на протидію факторам ризику здоров'я дорослого населення, а й передбачає розширення функціональних можливостей, поліпшення показників розвитку фізичних якостей, а також організації змістовного дозвілля [1, 4, 10]. Варто зазначити, що розробка та впровадження заходів із підвищення рівня оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб зрілого віку цілком узгоджується з європейським та світовим вектором залучення населення до рухової активності [2]. Тому пошук ефективних засобів дозвілля людей зрілого віку, які об'єднують аспекти оздоровлення, отримання задоволення від рухової активності в природному середовищі є актуальним та значущим.

За останні роки у сфері реалізації вільного часу великої популярності набувають різні оздоровчо-рекреаційні заняття в місцях масового відпочинку: на рекреаційних локаціях торговельно-розважальних центрів, парках і лісопарках, пляжах, відкритих спортивних спорудах, палацах культури тощо зі спеціально відведеними об'єктами (теренкури, доріжки здоров'я, лісові стадіони, майданчики для ігор і розваг) [19, 23]. У вітчизняній та зарубіжній науковій літературі все частіше розглядаються питання використання різних форм та засобів Outdoor activity з особами зрілого віку. До них відносять заняття оздоровчим бігом, скандинавською

Yerakova L., Prymasiuk V., Levinska K. Modern approaches to the organization of outdoor activities for adults. Theory and Methods of Physical education and sports. 2023; 2: 48–52  
DOI: 10.32652/tmfvs.2023.2.48–52

Єракова Л., Примасюк В., Левінська К. Сучасні підходи до організації занять outdoor activity з особами зрілого віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023; 2: 48–52  
DOI: 10.32652/tmfvs.2023.2.48–52

ходьбою (Nordic Walking), комплекси вправ системи CrossFit та програми Mind and body, рекреаційні ігри [5, 7, 11, 17], а також популярні за кордоном програми Cardio Plein Air, Cardio Boot Camp, Cardio-Poussette або Gym Poussette [20–22, 24]. У той самий час недостатньо обґрунтованим є питання вибору видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності особами зрілого віку, що суттєво ускладнює організацію подібних занять у місцях масового відпочинку населення.

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

**Мета дослідження** – проаналізувати наявні підходи до організації оздоровчо-рекреаційних занять з особами зрілого віку засобами outdoor activity.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз науково-методичної літератури, документальних матеріалів та даних мережі Internet, компаративний аналіз.

**Результати дослідження.** Фахівці галузі фізичної культури і спорту, фітнес-експерти та професіонали у сфері оздоровлення виявляють взаємозв'язок між ефективністю вправ та перебуванням на свіжому повітрі та наголошують на перевагах Outdoor-програм перед звичайним тренуванням у клубі [1, 13].

О. В. Апаїчев [3] на основі дослідження мотивації, структури захворюваності, особливостей професійної діяльності, рівня фізичного стану, ризику розвитку серцево-судинних захворювань та рівня рухової активності розробив програму занять оздоровчим фітнесом для осіб другого періоду зрілого віку з використанням засобів Outdoor activity, яка включала діагностичний, підготовчий, основний, результативний етапи. До програми включено такі засоби: скандинавська ходьба, заняття силової спрямованості та стретчинг. До позитивних ефектів програми відносять достовірні зміни у показниках фізичного

стану, покращення прогнозу розвитку серцево-судинних захворювань, підвищення рівня рухової активності та психоемоційного стану.

О. Благий, О. Андрєєвою [4] на основі урахування мотиваційних пріоритетів, показників психоемоційного та фізичного стану чоловіків розроблено комплексну фітнес-програму, завданнями якої було підвищення показників фізичного стану, зменшення психоемоційного напруження, покращення розумової працездатності, сприяння формуванню ціннісних орієнтацій на ведення здорового способу життя і заняття руховою активністю. Для вирішення поставлених завдань ними було відібрано засоби скандинавської ходьби та силового тренування з використанням тренажеру TRX. Розроблену програму впроваджено в режим дня чоловіків, які займаються напруженою розумовою працею. Отримані дані свідчать про тенденцію до збільшення обсягу рухової активності чоловіків як у робочі, так і у вихідні дні.

У роботі Г. Бойко, В. Волошко [5] представлено результати дослідження застосування функціонального тренування на свіжому повітрі з використанням TRX в системі оздоровчо-рекреаційних занять з жінками другого періоду зрілого віку. Загальна тривалість занять на свіжому повітрі становила 90 хв, з них на вправи на TRX відводилось 20 хв в основній частині заняття. За сприятливих погодних умов у весняно-літній період та на початку осені комплекс функціональних тренувань на TRX проводиться на спортивному майданчику, розташованому в парковій зоні. Включення занять бігом до програми оздоровчо-рекреаційних занять зумовлене мотивацією жінок зрілого віку та загальною позитивною дією бігу на організм, що пов'язано зі зміною функціонального стану центральної нервової системи, компенсацією дефіциту енергії, функціональними змінами кровообігу та зниженням захворюваності. Доведено, що розроблена методика функціонального тренування з використанням TRX на свіжому повітрі, яка поєднується з оздоровчим бігом, є безпечною та ефективною, за-

безпечує позитивну динаміку показників фізичного стану та адаптаційного потенціалу жінок другого періоду зрілого віку.

Н. Я. Бондарчук, В. Г. Тулайдан, О. І. Тимочко [7] досліджували особливості застосування диференційованого підходу під час розробки програм занять оздоровчою ходьбою для осіб другого періоду зрілого віку. На думку учених, під час розробки програм варто керуватися такими критеріями, за якими всередині даної соціальної групи спостерігаються найбільші відмінності, а саме – враховувати індивідуальні (стан здоров'я і наявність або відсутність захворювань, індивідуально-соматичні особливості організму), середовищні і соціальні чинники. Програми розраховані на здорових осіб другого періоду зрілого віку для здорових осіб; осіб з надлишковою масою тіла; осіб з легким ризиком розвитку серцево-судинних захворювань.

Ю. В. Щур [17] досліджувала вплив оздоровчої ходьби як засобу кондиційного тренування жінок другого періоду зрілого віку. Нею встановлено, що оздоровча ходьба має ряд переваг над іншими видами рухової активності. Результати дослідження засвідчили ряд позитивних змін, які проявлялися у покращенні самопочуття, розумової та фізичної працездатності жінок.

С. Футорний зі співавторами розробили програму занять оздоровчою ходьбою та визначили її вплив на показники фізичного стану чоловіків другого періоду зрілого віку [14].

Л. В. Сиднева [13] присвятила дослідження визначенню ефективності впливу outdoor training на фізичний стан жінок зрілого віку. В процесі дослідження нею було розроблено комплекс вправ, спрямований на розвиток різних м'язових груп. Учасниці експерименту відвідували заняття двічі на тиждень тривалістю 1 год. Результати проведеного експерименту засвідчили позитивний вплив розробленого комплексу вправ outdoor training на показники фізичної працездатності, сили, МСК та індексу маси тіла.

І. В. Кечаєва, К. Г. Томілін [9] розробили оздоровчо-рекреаційну про-

граму, в якій поєднали CrossFit та східну тілесну практику Цигун. На підставі проведених досліджень авторами доведено ефективність впливу розробленої програми на фізичний та функціональний стан жінок другого періоду зрілого віку. Здійснений кореляційний аналіз дав змогу виявити взаємозв'язок між рівнем розвитку фізичних якостей жінок та їхніми функціональними показниками, а також суб'єктивними показниками «самопочуття», «активності» та «настрою».

Метою наукового дослідження Т. В. Черкашиної [16] було порівняння функціонального стану осіб зрілого віку – викладачів закладів вищої освіти, які займаються скандинавською ходьбою, та викладачів, які займаються іншими видами спорту. В процесі дослідження було сформовано три групи: перша – займалась скандинавською ходьбою, друга – у тренажерному або ігровому залі та третя – лижною підготовкою взимку та восени, влітку та навесні – бігом. Результати досліджень засвідчили, що заняття скандинавською ходьбою зміцнюють серцево-судинну систему краще, ніж заняття у спортивних залах, а лижна підготовка сприяє підвищенню загального рівня функціонального стану організму.

Аналіз наукової літератури та результати власних досліджень дали змогу В. Е. Цизман [15] розробити оздоровчо-рекреаційну програму корекції психоемоційного стану жінок другого зрілого віку (працівників соціономічних професій), яка є профілактичним засобом відновлення та підтримання ресурсів організму, а також однією з дієвих форм організації дозвілля. Програма має системний характер та враховує вікові особливості фізичного здоров'я, а також спрямована на відновлення психоемоційного стану жінок другого зрілого віку, гармонізацію «тіла, розуму та духу». Розроблена програма включає такі основні напрями: заняття скандинавською ходьбою, СПА-процедури та різновиди масажних технік.

Наукові пошуки Ж. В. Кортава [10] присвячені розробці оздоровчо-рекреативної технології застосу-

вання засобів різної спрямованості в санаторно-курортних умовах. Автором було розроблено оздоровчо-рекреаційну технологію для осіб зрілого віку, які мають відхилення регуляторних функцій серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату і не мають регулярного досвіду занять фізичною культурою. Метою занять визначено зміцнення здоров'я, покращення показників фізичної та функціональної підготовленості. У рамках програми було використано спортивні та рухливі ігри, зокрема пляжний волейбол, піші прогулянки, дозволені за відстанню та часом (теренкур) та ходьба з палицями – Nordic walking, силові вправи, що виконуються з вагою власного тіла методом колового тренування. Величину навантаження підбирали індивідуально, відповідно до рівня фізичної підготовленості.

Базовою основою формування різновидів активного відпочинку та змістовного дозвілля на сьогодні виступають види екологічного спорту і передовсім – це види спортивного туризму (пішохідний, лижний, гірський, водний, велосипедний, спелео, автомото, вітрильний та комбінований), а також альпінізм, скелелазіння, гірськолижний спорт, сноуборд, спортивна радіопеленгація, спортивне орієнтування, водний слалом, а також вітрильний, підводний, риболовний та парашутний спорт [11].

Вивченням впливу занять оздоровчої спрямованості із використанням засобів тенісу на показники фізичного стану чоловіків другого періоду зрілого віку займалися чимало дослідників. Деякі з них [8] досліджували вплив занять оздоровчої спрямованості з елементами тенісу на функціональний стан чоловіків зрілого віку. Авторами було розроблено цикл оздоровчих занять із елементами тенісу, до яких залучено чоловіків другого періоду зрілого віку (40–49 років). Особливість занять полягала в тому, що чоловіки паралельно розвивали фізичні якості, підвищуючи аеробні можливості та технічну майстерність гри у теніс. Застосовували на заняттях елементи тенісу (імітація, окремі вправи, вправи на стінці, одиночні та парні ігри), а також поєдну-

вали їх з іншими фізичними вправами (аеробної та анаеробної спрямованості на розвиток фізичних якостей). Застосування розробленого циклу занять позитивно позначилося на вегетативній регуляції серцевого ритму, функціонуванні міокарда, психоемоційному стані, а також комплексному показнику функціонального стану.

Рекреаційний ефект занять настільним тенісом на організм людей зрілого віку вивчав М. В. Попов [12]. Проведене дослідження дозволило зробити висновок про те, що настільний теніс має загальнозміцнювальний та оздоровчий вплив, а також дарує радісні та позитивні емоції від процесу гри. Заняття зміцнюють м'язи, стабілізують кров'яний тиск, нормалізують діяльність кровообігу та інших життєво важливих систем організму людини.

У дослідженні І. М. Яриш [18] вивчено вплив рекреаційних занять пляжним волейболом на організм чоловіків зрілого віку в санаторно-курортних умовах. На думку авторки, зростаюча популярність пляжного волейболу у світі вимагає дослідження питань, котрі пов'язані із використанням цієї гри для рекреації, оздоровлення, збільшення рухової активності дорослого населення.

Значною популярністю у США та Канаді користуються програми Cardio Plein Air, які передбачають проведення занять на відкритому повітрі. У дослідженні [22] визначено фактори, які стимулюють людей до занять Cardio Plein Air та визначено переваги таких занять для людей зрілого віку.

Мультидисциплінарний проєкт Pleinair (Free and Inclusive Parks in Networks for Recreational and Physical Intergenerational Activity) спрямований на соціально-рекреаційну взаємодію між різними поколіннями, а також забезпечення активного способу життя людей різного віку у відкритих парках та рекреаційних зонах. Генеральна мета Pleinair – визначити та задовольнити реальні потреби людей за допомогою спільної рекреаційної діяльності [24].

Досить поширеною є Cardio Boot Camp – це фітнес-програма, розроблена для всього тіла, яка поєднує

кардіотренування та силові вправи, котрі зазвичай виконуються у комфортному темпі, основна мета – витратити якомога більше калорій [25].

Існує чимало різновидів тренувань Cardio Boot Camp, зокрема: Sneaky Running Bootcamp Workout, High Intensity Partner Bootcamp Workout, Big Spender – Card Game Bootcamp, Strength Run Bootcamp Workout, Runnin' In The Rain 4 Warming Winter Cardio Bootcamp Workouts [20].

Не менш популярною у світі є програма Cardio-Poussette, або Gum Poussette, Bébé Cardio en poussette, яка поєднує дитячий візочок та спорт і дозволяє мамам безпечно повернутися у форму, насолоджуючись природою з дитиною. Програма розроблена для молодих мам, які штовхають коляску (взимку на санчатах), ця програма кардіо- і силових тренувань не включає стрибки. Згідно з даними фахівців, переваги програми полягають у тому, що відбувається втрата зайвої ваги, підвищується рівень енергії, покращується сон, зменшуються тривалість і інтенсивність післяпологової депресії, зникає біль у спині завдяки впливу на поставу, сприяє соціалізації [21].

Узагальнюючи отримані результати теоретичного аналізу з проблеми дослідження, варто зазначити, що впровадження засобів outdoor activity під час організації оздоровчо-рекреаційних занять з особами зрілого віку вимагає урахування індивідуальних соціально-психологічних та медико-біологічних особливостей контингенту даного віку.

**Висновки.** Вирішення питань, пов'язаних із організацією оздоровчо-рекреаційних занять з особами зрілого віку, є предметом досліджень значної кількості науковців. Акумулюючи сучасні теорії залучення осіб до рухової активності 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 від-

починку є своєчасним та актуальним. Останнім часом фахівці наголошують на необхідності використання засобів outdoor activity (оздоровчого бігу, скандинавської ходьби, CrossFit, рекреаційних ігор тощо), обґрунтовуючи це позитивним впливом поєднання фізичних вправ та оздоровчих сил природи. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про значний інтерес науковців до вирішення питань, пов'язаних із застосуванням різноманітних засобів outdoor activity в процесі організації занять із особами другого періоду зрілого віку та наголошують на необхідності урахування індивідуальних особливостей показників фізичного стану жінок та чоловіків зрілого віку з метою досягнення оздоровчого ефекту.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають розробку програми занять з використанням засобів outdoor activity в умовах міських парків з особами другого періоду зрілого віку.

**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, Дутчак М, Благий О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020;2:59–66. DOI:10.32652/tmfvs.2020
3. Апаїчев ОВ. Корекція фізичного стану чоловіків другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2016. 24 с.
4. Благий О, Андреева О. Оптимізація рухової активності чоловіків першого періоду зрілого віку засобами Outdoor фітнесу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наукових праць Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського. Вінниця; 2015. с. 35–41.
5. Бойко Г, Волошко В. Функціональне тренування на свіжому повітрі з використанням TRX в системі оздоровчо-рекреаційних занять осіб другого зрілого віку. Молодий вчений. 2018;11(63):525-9.
6. Боднар І, Виноградський Б, Павлова Ю, Ріпак М. Оцінювання фізичної підготовленості та якості життя різних груп населення. Львів: ЛДУФК; 2018. 132 с.
7. Бондарчук НЯ, Тулайдан ВГ, Тимочко ОІ. Застосування диференційованого підходу при розробці програм занять оздоровчою ходьбою для осіб другого зрілого віку. Науковий вісник Жгородського університету. 2022;(1):19–22.

8. Гаврильєв СИ, Черкашин ІА. Влияние занятий оздоровительной направленности с элементами тенниса на функциональное состояние мужчин второго зрелого возраста. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020;7(185):60.

9. Кечаева ИВ, Томилин КГ. Элементы восточной гимнастики в оздоровлении женщин 2-го среднего возраста. В: Стратегическое развитие индустрии туризма и гостеприимства. Материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых; 2019 Окт 17–19; Сочи. Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ»; 2019. с. 519–528.

10. Кортава ЖГ. Разработка оздоровительных-рекреативных технологий для занятий физической культурой на курорте. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2015;2(120):72-5.

11. Ливак ПЄ, Полухін ЮВ, Штешиц АВ. Активний відпочинок: види і різновиди активного туризму та їх сутність. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2022;7(152):79–83.

12. Попов МВ. Рекреационное воздействие занятий настольным теннисом на людей зрелого возраста. В: Проспект Свободный-2015. Материалы Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых; 2015 Apr 15–25; Красноярск: Сибирский федеральный университет; 2015. с. 44-5.

13. Сиднева ЛВ. Эффективность влияния outdoor training по типу ОФП на физическое состояние женщин первого зрелого возраста. Вестник ассоциации вузов туризма и сервиса. 2015;3:39–43.

14. Фурторний С, Калитка С, Мацкевич Н, Рода О, Михалевський В. Вплив занять оздоровчою ходьбою на фізичний стан чоловіків другого зрілого віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015;3(31):187–190.

15. Цизман ВЕ. Оздоровчо-рекреаційна програма корекції психоемоційного стану жінок другого зрілого віку (працівників соціономічних професій). Trends in science and practice of today. 2021;5:381.

16. Черкашина ТВ. Анализ самостоятельных занятий скандинавской ходьбой преподавателей вузов зрелого возраста [Интернет]. Интерэкспо Гео-Сибирь. 2022;(5):193-6. Доступно: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-samostoyatelnyh-zanyatiy-skandinavskoy-hodboy-prepodavateley-vuzov-zrelogo-vozrasta>.

17. Щур ЮВ. Оздоровча ходьба як засіб кондиційного тренування жінок другого періоду зрілого віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2019;3K(110):615-20.

18. Ярыш ИН. Воздействие рекреационных занятий пляжным волейболом на организм мужчин зрелого возраста в санаторно-курортных условиях. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2008;10:111-4.

19. Andrievieva O, Maltsev D, Kashuba V, Dutchak M, Ratnikov D, Grygus I, Byshevets N, & Horodinska I. Relationship Between Quality of Life and Level of Physical Activity and Family Well-Being. Physical Education Theory and Methodology, 2022;22(4):569–575. <https://doi.org/10.17309/tmfiv.2022.4.16>

20. Archives for Bootcamp Workouts [Интернет]. [цитовано 12 лют. 2023]. Доступно: <https://www.bootcampideas.com/c/bootcamp-workouts/cardio/>

21. Cardio Plein Air – Ton gym grandeur nature [Интернет]. Cardio-Poussette – Cardio Plein

Air – Ton gym grandeur nature; [цитовано 12 лют. 2023]. Доступно: <https://www.cardiopleinair.ca/programmes/cardio-poussette/>

22. Gilbert M, Chaubet P, Karelis A, Dancause KN. Perceptions of group exercise courses and instructors among Quebec adults. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. 2017;3(1):e000278.

23. Maltsev D, Andrieva 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):386-92. DOI: 10.17309/tmfv.2022.3.13

24. Mincoletti G, Giacobone GA, Marchi M. Project PLEINAIR: Discovering User Needs Exploring a Non-Conventional Human-Centered Approach. In: *Advances in Industrial Design. Proceedings of the AHFE 2021 Virtual Conferences on Design for Inclusion, Affective and Pleasurable Design, Interdisciplinary Practice in Industrial Design, Kansei Engineering, and Human Factors for Apparel and Textile Engineering*; 2021 July 25–29; USA; 2021. pp. 363–370.

25. St. Charles Parks and Recreation – an extension of your own backyard! [Інтернет]. *Cardio Boot Camp – St. Charles Parks and Recreation*; [цитовано 12 лют. 2023]. Доступно: <http://www.stcharlesparks.com/programs/fitness-programs/cardio-boot-camp/>

## LITERATURE

1. Andrieva O. Socio-psychological factors determining the recreational and health-enhancing activities of different age populations. *Theory and methods of physical education and sports*. 2014;3(106):25–31.

2. Andrieva O, Dutchak M, Blahii O. Theoretical principles of health-enhancing and recreational physical activity of different groups of the population. *Theory and methods of physical education and sports*. 2020;2:59–66. DOI:10.32652/tmfvs.2020

3. Apaichev OV. Correction of the physical condition of men of the second mature coming age in the course of health-enhancing fitness classes [avtoreferat]. Kyiv: NUPESU; 2016; 24 p.

4. Blagii OL, Andrieva OV. Optimization of the physical condition of men in early adulthood through outdoor fitness activities. *Physical culture, sport, and health of the nation: coll. of scientific papers of the Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University*. Vinnytsia; 2015. p. 35–41.

5. Boyko H, Voloshko V. Functional training in the fresh air with the use of TRX in the system of health and recreation classes of the middle aged people *Young scientist*. 2018;11(63):525-9.

6. Bodnar I, Vynohradskiy B, Pavlova Yu, Ripak M. Assessment of physical fitness and quality of life in various population groups. Lviv: LSUPC; 2018. 132 p.

7. Bondarchuk LY, Tulaidan VH, Tymochko OI. The use of a differentiated approach in the development of fitness walking training programs for middle aged people. *Scientific Bulletin of Uzhhorod National University*. 2022;(1):19–22.

8. Gavriliev SI, Cherkashin IA. The influence of health-oriented activities with elements of tennis on the functional state of middle aged men. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafita*. 2020;7(185):60.

9. Kechaeva IV, Tomilin KG. Elements of oriental gymnastics in the health improvement of middle aged women. In: *Strategic development of the tourism and hospitality industry. Materials of the All-Russian scientific-practical conference of students, graduate students and young scientists*; 2019, October 17–19; Sochi. Sochi. RITs FGBOU VO «SGU»; 2019. p. 519–528.

10. Kortava ZhG. Development of health-enhancing recreational technologies for physical education at the resort. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafita*. 2015;2(120):72-5.

11. Livak PE, Polukhin YuV, Steshyts AV. Active recreation: types and varieties of active tourism and their essence. *Naukovyi chasopys of M.P.Dragomanov National Pedagogical University*; 2022;7(152):79–83.

12. Popov MV. Recreational impact of table tennis activities on adult people. In: *Prospekt Svobodnyy-2015. Materials of the All-Russian scientific-practical conference of students, graduate students and young scientists*; 2015 Anp 15–25; Krasnoyarsk: Siberian Federal University; 2015. p. 44-5.

13. Sidneva LV. The effectiveness of the influence of outdoor training of different types on the physical condition of young adult women. *Vestnik assotsiatsii vusov turizma i servisa*. 2015;3:39–43.

14. Futornyi S, Kalitka S, Matskevych N, Rots O, Mykhalevskiy V. Effects of fitness walking activities on the physical condition of middle aged men. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2015;3(31):187–190.

15. Tsyzman VE. Health-enhancing and recreation program for correction of the psycho-emotional state of middle aged women (employees of socio-economic professions). *Trends in science and practice of today*. 2021;5:381.

16. Cherkashina TV. Analysis of independent Nordic walking exercise in adult university teachers [Internet]. *Interesko Geo-Sibir*. 2022;(5): 193-6. Retrieved from: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-samostoyatelnyh-zanyatiy-skandinavskoy-hodboy-prepodavateley-vuzov-zrelogovozrasta>.

17. Shchur YuV. Fitness walking as a means of conditioning training for middle aged women. *Naukovyi chasopys of M.P.Dragomanov National Pedagogical University*; 2019;3K(110):615-20.

18. Yarysh IN. Effects of recreational beach volleyball activities on the body of adult men under sanatorium-resort conditions. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafita*. 2008;10:111-4.

19. Andrieva O, Maltsev D, Kashuba V, Dutchak M, Ratnikov D, Grygus I, Byshevets N, & Horodinska I. Relationship Between Quality of Life and Level of Physical Activity and Family Well-Being. *Physical Education Theory and Methodology*, 2022;22(4):569–575. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.4.16>

20. Archives for Bootcamp Workouts [Інтернет]. [цитовано 12 лют. 2023]. Доступно: <https://www.bootcampideas.com/c/bootcamp-workouts/cardio/>

21. Cardio Plein Air – Ton gym grandeur nature [Інтернет]. *Cardio-Poussette – Cardio Plein Air – Ton gym grandeur nature*; [цитовано 12 лют. 2023]. Доступно: <https://www.cardiopleinair.ca/programmes/cardio-poussette/>

22. Gilbert M, Chaubet P, Karelis A, Dancause KN. Perceptions of group exercise courses and instructors among Quebec adults. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. 2017;3(1):e000278.

23. Maltsev D, Andrieva 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):386-92. DOI: 10.17309/tmfv.2022.3.13

24. Mincoletti G, Giacobone GA, Marchi M. Project PLEINAIR: Discovering User Needs Exploring a Non-Conventional Human-Centered Approach. In: *Advances in Industrial Design. Proceedings of the AHFE 2021 Virtual Conferences on Design for Inclusion, Affective and Pleasurable Design, Interdisciplinary Practice in Industrial Design, Kansei Engineering, and Human Factors for Apparel and Textile Engineering*; 2021 July 25–29; USA; 2021. pp. 363–370.

25. St. Charles Parks and Recreation – an extension of your own backyard! [Інтернет]. *Cardio Boot Camp – St. Charles Parks and Recreation*; [цитовано 12 лют. 2023]. Доступно: <http://www.stcharlesparks.com/programs/fitness-programs/cardio-boot-camp/>

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

**Єракова Любов Анатоліївна** <https://orcid.org/0000-0002-4797-6305>, [luyboverakova@gmail.com](mailto:luyboverakova@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0003-1390-0764>

**Примасюк Вікторія Сергіївна** <https://orcid.org/0000-0002-7720-5237>, [viktoriaprymasiuk@gmail.com](mailto:viktoriaprymasiuk@gmail.com)

**Левінська Ксенія Ігорівна** <https://orcid.org/0000-0002-8206-6745>, [andreeva.ksjusha@gmail.com](mailto:andreeva.ksjusha@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](mailto:luyboverakova@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0003-1390-0764>

**Prymasiuk Viktoriia** <https://orcid.org/0000-0002-7720-5237>, [viktoriaprymasiuk@gmail.com](mailto:viktoriaprymasiuk@gmail.com)

**Levinska Ksenia** <https://orcid.org/0000-0002-8206-6745>, [andreeva.ksjusha@gmail.com](mailto:andreeva.ksjusha@gmail.com)

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

Надійшла 16.02.2023