

Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2016

## **ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ МІСЬКОГО ПАРКУ**

Пасічняк Л. В., аспір., директор Івано-Франківського  
коледжу фізичного виховання  
*Національний університет*  
*фізичного виховання і спорту України*  
*Olechka1974@gmail.com*

**Вступ.** У «Стратегії з рухової активності для Європейського регіону Всесвітньої організації охорони здоров'я на 2016–2025 рр.» зазначено, що одним із найбільш дієвих способів охопити все населення руховою активністю – це створення безпечних й привабливих умов для активного переміщення та занять руховою активністю в повсякденному житті, у тім числі в місцях проживання, роботи й відпочинку громадян [4].

Оздоровчо-рекреаційна діяльність спрямована на зміцнення здоров'я, відновлення, заповнення вільного часу за допомогою специфічних форм та засобів рухової активності, що включають елементи розваги, цікавості [1].

Результати всеукраїнського опитування свідчать, що достатній рівень оздоровчої рухової активності мають лише 3,0 % населення віком від 16 до 74 років, середній рівень – 6,0 % та низький рівень – 33,0 % населення. Для більшої частини дорослого населення характерною є гіпокінезія. Серед дітей зростає популярність малорухомого способу проведення дозвілля.

Останнім часом в Україні зростає популярність відпочинку на свіжому повітрі. Міські парки культури і відпочинку є невід'ємною частиною системи організації дозвілля людей та виступають найдоступнішими суб'єктами сфери дозвілля, які розраховані на відвідувачів будь-якого віку й соціального статусу, вони надають населенню різні культурно-просвітні, видовищні, спортивні та рекреаційні послуги [2, 3].

**Мета** нашого дослідження виявити способи, форми та мотиви залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах міського парку.

**Матеріали та методи.** Соціологічним опитуванням у формі анкетування та особистого інтерв'ю охоплено 698 респондентів у віці від 16 до 82 років, які відвідували місця масового відпочинку, зокрема парк культури та відпочинку ім. Т.Г. Шевченка міста Івано-Франківська. Серед опитаних – 54,0 % чоловіків та 46,0 % жінок.

**Результати дослідження та їх обговорення.** При проведенні дозвілля 37,8% учасників опитування вважають своє дозвілля активним, 8,5% – пасивним та більша половина (53,7 %) вказують на комбінований характер. Через обмеженість вільного часу кожен другий (52,3 %) із респондентів не має можливості регулярно відвідувати міський парк. Здебільшого щоденне перебування пов'язано із місцем розташування навчального закладу або місцем праці.

Найбільш популярними формами проведення активного дозвілля в міських парках є прогулянки з друзями (56,5%), самостійні прогулянки (27,8%) та заняття різними фізичними вправами та іграми (23,3%). Найменш популярними є прогулянки з тваринами (9,7%). Поряд із зазначеними способами активного проведення дозвілля в місцях масового відпочинку відвідувачі користуються також різноманітними атракціонами (17,3%), барами і ресторанами (15,1%) та комп'ютерними клубами (3,1%).

Загалом молодь та люди середнього віку обирають для себе найбільш активні види рекреації: спортивні ігри (футбол, стрітбол, бадмінтон, настільний теніс), рухливі ігри, заняття на тренажерах, workout, катання на велосипеді, роликах, скейтборді, використання фрізбі та інші. Люди старшого вікового діапазону обирають для себе більш помірні щодо інтенсивності та безпечні різновиди рухової діяльності та водночас матеріально доступні (ходьба, біг, дихальні вправи, волейбол).

Основними мотивами, які виникають в особи під час відвідування паркової зони є відпочинок, наближення до природного середовища, потреба компенсувати дефіцит рухової активності, зняти фізичне та психологічне навантаження. Для реалізації власних рухових інтересів та уподобань респонденти вказують на збільшення кількості спортивних майданчиків із відповідним спортивним обладнанням, наявність вело доріжок, створення груп за інтересами та присутність інструкторів.

**Висновки.** Рівень залучення населення до оздоровчо-рекреаційної діяльності у міському парку залежить від зовнішніх та внутрішніх чинників. До зовнішніх чинників належать умови життя, матеріальне забезпечення, спосіб життя, режим рухової активності та мікросередовища. До внутрішніх – мотиви, інтереси, рівень потреб, тип темпераменту, емоційний стан, бажання, переконання, стан здоров'я та спрямованість особистості.

### **Література:**

1. Дугчак М.В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування / М.В. Дугчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту.– 2015. – № 2. – С. 44–52.

2. Ковтун В.Д. Парки культури відпочинку у сфері індустрії розваг [Електронний ресурс] / В. Д. Ковтун. – Режим доступу : [www.culturalstudies.in.ua](http://www.culturalstudies.in.ua)

3. Мельничук С. Фізкультурно-оздоровча діяльність у міських парках як засіб оздоровлення населення (історичний аспект) / С. Мельничук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004.– Вип. 8, 4. – С. 405–409.

4. McClure M. Outdoor Sport and the Need for a Collaborative Approach [Electronic resource]. M. McClure.– 2015.– Access mode: <http://blogs.ec.europa.eu/week-sport/outdoorsport-and-the-need-for-a-collaborative-approach/>