

# СОЦІО-ЕКОЛОГО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МІСЬКИХ ЖИТЕЛІВ У КОНТЕКСТІ СТАЛОГО РОЗВИТКУ (НА ПРИКЛАДІ ХОДЬБИ)

Людмила Максимів Віктор Гураль

*Національний лісотехнічний університет Україна, м. Львів*

Реалізація концепції сталого розвитку, задекларованої Конференцією Ріо-92, спрямована на гармонійне поєднання економічного, екологічного та соціального складників. Сталий розвиток (*sustainable development*) - це процес, у якому експлуатація природних ресурсів, спрямованість інвестицій, напрям науково-технічного прогресу, розвиток особистості й інституційні зміни узгоджені між собою і зміцнюють нинішній і майбутній потенціал для задоволення потреб і прагнень людини.

В умовах мінливого ринкового середовища, надмірного забруднення довкілля, яке вже перевищує абсорбційні можливості природи, соціального напруження на перший план виходить необхідність збереження життя і здоров'я людини як запоруки якісного суспільного розвитку. Зауважимо, що здоров'я є й одним із джерел щастя - категорії, яка поступово переходить із філософської площини в економічну, формуючи нову економічну парадигму. Для прикладу, ще у 1972 р. король Бутану проголосив валове національне щастя важливішим показником розвитку країни, ніж валовий національний продукт. У Конституції Бутану, прийнятій у 2008 р. (ст. 9) вказано: «Держава повинна створювати і розвивати сприятливі умови для підвищення рівня валового національного щастя».

У Національній парадигмі сталого розвитку України зазначено, що «у центрі уваги мають бути люди та їх право на здорове й плідне життя в гармонії з природою» [1, с. 9].

За даними дослідників Колумбійського університету, авторів звіту «Світове щастя», фізичне здоров'я тісно корелює з добробутом [4]. Учені, соціологи й економісти, встановили також зворотній зв'язок між щастям і здоров'ям, дійшовши висновку, що у щасливих людей здоров'я краще. З економічного погляду, людина є головним рушієм усіх процесів, які виникають в економічній системі, завдяки їй матеріалізуються результати всіх економічних відносин. Вона - основа людського й соціального капіталу.

Людський капітал є, без перебільшення, основним складником моделі п'яти типів капіталу для досягнення сталого розвитку, яку запропонував Форум для майбутнього (*Forum for the Future*) у 1990-х рр. Окрім людського, сюди входять соціальний капітал, природний капітал, виробничий капітал і фінансовий капітал. Людський капітал у згаданій моделі охоплює здоров'я, знання, навички, інтелект, мотивації, здатність до особистісних стосунків [2].

Для того, аби людський капітал функціонував належним чином і приносив користь в економічному сенсі, він повинен базуватись на міцному здоров'ї його носіїв - людей як біологічних істот.

Одним із найважливіших інструментів, використання яких дає змогу зберегти і укріпити здоров'я, є рекреаційно-оздоровча діяльність населення. У світовій економіці спостерігається зростання ролі оздоровчо-рекреаційної діяльності, яка, характеризуючись порівняно незначним навантаженням на довкілля, робить вагомий внесок у формування валового продукту. Найбільш загально під рекреаційно-оздоровчою діяльністю ми розумітимемо будь-які форми рухової активності, спрямовані на відновлення психічних і фізичних сил, витрачених у процесі професійної чи іншої діяльності. З усієї множини ознак рекреаційно-оздоровчої діяльності головними, такими, що визначають її сутність, виокремимо такі: здійснюється у вільний час, має діяльнісний характер, побудована на добровільній, самодіяльній основі.

Ходьба як найбільш доступний вид рекреаційно-оздоровчої діяльності охоплює усі згадані аспекти. Це - природна навичка, запрограмована в ДНК людини: уже наприкінці першого року життя людина набуває вміння ходити і користується ним упродовж життя, незалежно від його тривалості. Понад те, не буде перебільшенням твердити, що люди, які багато ходять, мають усі шанси прожити довше за тих, хто, за інших рівних умов, це природне вміння і потребу не використовує сповна.

Особливо актуальною є рекреаційно-оздоровча діяльність для жителів великих міст, які потерпають від гіподинамії на тлі незадовільного стану довкілля і постійних психологічних перевантажень. Подоланню негативних наслідків гіподинамії сповна сприяє такий вид динамічного навантаження як ходьба. З економічного погляду, цей вид діяльності є вигідним, оскільки не потребує додаткових коштів, на відміну від використання тренажерів. Ходьба не передбачає і користування послугами оздоровчо-рекреаційних центрів. З екологічного погляду, ходьба жодним чином не шкодить довкіл्लю, понад те, цей вид рекреаційної діяльності сприяє оздоровленню не тільки мешканців

урбанізованих територій, а й докільля. Адже пересування на роботу чи з роботи пішки сприяє розвантаженню транспортних потоків міст у час пік і зменшенню концентрації викидів у атмосферне повітря небезпечних речовин транспортними засобами.

Немаловажним позитивним чинником, який має оздоровчий ефект, є психологічне розвантаження людини у процесі ходьби. Цей вид діяльності допомагає увійти у так званий потоковий стан. Американський психолог угорського походження Чиксент Михайї визначає потік як «стан повного занурення у складне завдання у межах наявних можливостей» [3]. Учений наводить такі характеристики потокового стану: зацікавленість змістовною діяльністю, яка має завідомо позитивний ефект; рівновага між складністю завдання і наявними здібностями: завдання не є ні надто простим, ані надмірно складним; повне фокусування уваги на конкретних цілях; прямий і швидкий зворотний зв'язок; відчуття повного контролю над ситуацією.

Автори статті на власному досвіді переконались і продовжують переконуватись у позитивному психологічному впливі потокового стану, який виникає під час ходьби на довгі дистанції. Власний досвід спонукав і дав можливість проаналізувати особливості ходьби як виду рекреаційно-оздоровчої діяльності з соціо-еколого-економічного погляду. Нижче подаємо результати SWOT-аналізу ходьби територією міських парків як найбільш комфортного місця пересування пішки у великих містах (табл.1).

Як показали результати аналізу, ходьба як вид рекреаційно-оздоровчої діяльності відзначається великою кількістю позитивних характеристик - економічних, екологічних, соціальних. Це дає підстави розглядати ходьбу як ефективний вид рекреаційно-оздоровчої діяльності і рекомендувати якомога ширшому колу громадян, насамперед жителям великих міст. Разом із тим, звертають на себе увагу прогалини у просвітницькій роботі з боку держави та спеціальних органів, недостатнє 56 пропагування з метою мотивування до цього виду рекреаційно-оздоровчої діяльності як ефективного засобу оздоровлення населення, яке не потребує значних інвестиційних вкладень.

Таблиця 1

### 8\УОТ-аналіз ходьби як соціо-еколого-економічно доцільного виду рекреаційно-оздоровчої діяльності у парках великих міст

Сильні сторони	Слабкі сторони
Доступність для найширшого кола стейкхолдерів (зацікавлених осіб).	Обмеженість територій, придатних для безпечної ходьби у місті.
Покращення працездатності.	
Тренування багатьох різних груп м'язів.	
Оздоровчий ефект від перебування на свіжому повітрі завдяки загартуванню.	
Загальне покращення самопочуття.	
Відсутність потреби відвідувати спортзал задля тренування м'язів ніг	
Відсутність потреби у спеціальному обладнанні й одязі/взутті.	Потреба у більшій кількості часу для досягнення пункту призначення порівняно з транспортом при пересуванні пішки на довгі дистанції.
Позитивні емоції від спілкування з природою (спостереження змін пір року, спів пташок, зміна рослинного покриву).	
Економія витрат на транспорт.	
Змога впорядкувати думки, продумати план дій на день, чи проаналізувати події, які відбулись напередодні.	
Уникнення негативних емоцій, пов'язаних з перебуванням у громадському транспорті в час пік.	
Спілкування з людьми, які ведуть здоровий спосіб життя, перейняття у них інших корисних для здоров'я навичок (фізичні вправи, позитивне світосприйняття тощо)	
Відсутність протипоказів до цього виду рекреаційно-оздоровчої діяльності.	Відсутність у парках, як найбільш придатних для ходьби територіях, охорони, що робить цей вид рекреаційно-оздоровчої
Особистий позитивний приклад для оточення (сім'я, колеги, сусіди).	
Перенесення цієї навички на інші ситуації (відмова від користування ліфтом і ходьба пішки на верхні поверхи будівель).	
Підвищення опірності організму до стресів та інфекцій.	
Збереження у кращому стані одягу порівняно з пересуванням у громадському транспорті.	час і взимку дискомфортним.
Можливість самостійного регулювання фізичного навантаження за рахунок зміни темпу і часу ходьби.	
Задоволення і позитивні емоції від фізичного навантаження.	

Можливості	Загрози
Зменшення транспортних потоків і розвантаження автомагістралей у містах, особливо великих.	Безконтрольний вигул собак, зокрема, бійцівських порід, без засобів захисту від них (намордники, повідки).
Покращення стану атмосферного повітря у місті внаслідок зменшення викидів шкідливих речовин зменшеною кількістю транспортних засобів.	Ризик криміногенних ситуацій у вечірній час, особливо взимку, через відсутність ліхтарів і відвідувачів парку.
Зменшення витрат на охорону здоров'я.	Відсутність підтримки з боку держави здорового способу життя громадян.
Внесок у продовження терміну функціонування здебільшого зношених ліфтів багатоповерхових будівель.	Відсутність роз'яснювальної роботи серед студентської та учнівської молоді стосовно оздоровчого ефекту ходьби.

Активне пропагування рекреаційно-оздоровчої діяльності населення як важливого складника державної політики загалом і за допомогою ходьби, зокрема, сприятиме досягненню бажаного індексу щастя як комплексного показника гармонійного розвитку українського суспільства.

#### *Література:*

1. Національна парадигма сталого розвитку України / за заг. ред. академіка НАН України, д.т.н., проф., засл. діяча науки і техніки України Б. Є. Патона. - К.: Державна установа «Інститут економіки природокористування та сталого розвитку Національної академії наук України», 2012. - 72 с.
2. Fife Capitals Model of Sustainable Development. - Forum for theFuture. [Електронний ресурс]. Доступно в: <http://www.forumforthefuture.org/project/five-capitals/overview>
3. Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience / M.Csikszentmihalyi. - HarperCollins, 2009. - 336p.
4. World Happiness Report. Ed. by J. Helliwell, R. layard and J. Sachs. - The Earth Institute, Columbia University, 2012. - 169 p.