

УДК 796:613.74–053]:712.253

ОСОБЛИВОСТІ ЗАЛУЧЕННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ
ДО АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ В УМОВАХ МІСЬКОГО ПАРКУ

Любомир ПАСІЧНЯК, Мирослав ДУТЧАК

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна,
e-mail: mvd21@ukr.net*

Анотація. Статтю присвячено актуальним питанням стосовно тривалості й частоти відвідувань особами міського парку, способів проведення в ньому дозвілля, значущості для них різних видів рухової активності залежно від віку та статі. Найбільш популярним способом активного відпочинку в парках є прогулянки з друзями (I ранг для 56,5% респондентів), самотійно (27,8%) та з сім'єю й дітьми (21%). Виявлено мотиви та перешкоди в проведенні активного дозвілля в міському парку. Обґрунтовано резерви підвищення рівня залученості різних груп населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах міського парку, у тому числі за участю спортивних аніматорів.

Ключові слова: рухова активність, активний відпочинок, дозвілля, міські парки.

OSOBLIWOŚCI ZAANGAŻOWANIA
RÓŻNYCH GRUP LUDNOŚCI
W AKTYWNY WYPOCZYNEK, BIORĄC POD
UWAGĘ WARUNKI PARKU MIEJSKIEGOLubomyr PASICZNIAK,
Myrosław DUTCZAK*Narodowy Uniwersytet Wychowania
Fizycznego i Sportu Ukrainy, Kijów, Ukraina,
e-mail: mvd21@ukr.net*

Streszczenie. W artykule zamieszczono informacje dotyczące trwałości oraz częstości odwiedzin parku miejskiego, sposobów spędzania tam wolnego czasu, znaczenia różnych rodzajów aktywności fizycznej według wieku i płci osób. Najbardziej popularnym sposobem aktywnego wypoczynku jest spacer po parku z przyjaciółmi (I ranga dla 56,5% respondentów), samodzielny (27,8%) oraz z rodziną i dziećmi (21%). Określono motyw i problemy prowadzenia aktywnego wypoczynku w parku miejskim. Uzasadniono rezerwy zwiększenia poziomu zaangażowania różnych grup ludności w rekreacyjną aktywność fizyczną, biorąc pod uwagę warunki parku miejskiego oraz udział animatora sportowego.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, aktywny wypoczynek, czas wolny, parki miejskie.

PECULIARITIES OF INVOLVING
DIFFERENT POPULATION GROUPS
INTO ACTIVE REST UNDER
THE CITY PARK CONDITIONSLubomyr PASICHNIAK,
Myrosław DUTCZAK*National University of Physical Education
and Sport of Ukraine, Kyiv, Ukraine,
e-mail: mvd21@ukr.net*

Abstract. The article deals with the topical issue in reference to duration and frequency of visit to a city park, ways of leisure activity there, the importance of different types of physical activities for population according to age and gender. The most popular way of leisure in parks is a walk with friends (1st rank for 56.5% of the respondents), alone (27,8%) and with a family and children (21%). The reasons and problems were defined in carrying out active rest in the city park. The reserves of increasing level involvement of different population groups into health-enhancing and recreational physical activity under the city park conditions, including sport activities organizers, were proved.

Keywords: physical activity, active rest, leisure, city parks.

Постановка проблеми. У 2015 році з 7 до 13 вересня вперше проведено Європейський тиждень спорту з метою заохочення європейців до використання активних форм відпочинку та підвищення рівня залученості населення до оздоровчої рухової активності, що має важливе соціальне та економічне значення. Під час цього тижня зроблено акцент на широких можливостях занять просто неба в парках, горах, лісах, на водоймах задля підвищення інтересу людини до використання різних форм рухової активності під час дозвілля. Останнім часом зростає популярність відпочинку на свіжому повітрі осіб, які не є членами спортивних клубів та не користуються фітнес-центрами [14].

Міські парки культури і відпочинку є невід'ємною частиною системи організації дозвілля людей. Світовий досвід паркової діяльності свідчить про тенденцію посилення пошуку активних форм відпочинку, поглиблення диференціації паркової роботи з врахуванням запитів та інтересів різних груп відвідувачів [6].

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 та закласти на довгострокову перспективу початок змін соціальних норм і поведінки – 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 [15].

Парки є найдоступнішими суб'єктами сфери дозвілля, основною метою діяльності яких є організація вільного часу, активного відпочинку, задоволення запитів різних груп населення, створення умов для відновлення фізичних, духовних сил, спілкування людей у вільний час. Такі місця масового відпочинку населення розраховано на відвідувачів будь-якого віку й соціального статусу, вони надають населенню різні культурно-просвітні, видовищні, спортивні та рекреаційні послуги [2, 5].

Водночас більшість міських парків у практиці своєї діяльності ще недостатньо захоплюють відвідувачів до використання різноманітних форм та видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що актуалізує проведення наукових досліджень, спрямованих на розв'язання зазначеної проблеми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасна парадигма оздоровчої рухової активності ґрунтується на концепції формування здоров'я особи шляхом залучення до здорового способу життя, ключовим та генерувальним чинником якого є рухова активність, концепції гуманізації процесу залучення особи до рухової активності, а також на відповідних рекомендаціях Організації Об'єднаних Націй, Всесвітньої організації охорони здоров'я, Ради Європи та Європейського Союзу й на передовому міжнародному досвіді [3].

Дозвілля приваблює особистість своєю нерегламентованістю і добровільністю вибору різних його форм, демократичністю, емоційною забарвленістю, можливістю поєднати фізичну й інтелектуальну діяльність, творчу і споглядальну, виробничу й ігрову. Варто знати сьогоденні соціальні та індивідуальні запити, передбачати їхні зміни, уміти швидко реагувати на них, пропонувати нові форми і види дозвіллевих занять. Тому потрібно виробити диференційовані форми організації дозвілля різних груп населення. Ця організація повинна містити в собі різні види діяльності у віковому, професійному й соціальному аспектах [7].

На думку науковців, фізична рекреація постає як глобальне явище, що має стабільні темпи зростання. Її вважають одним із перспективних напрямів суспільно-економічного розвитку, оскільки вона проявляється на конкретній території шляхом дії об'єктивних умов і суб'єктивних чинників, які забезпечують переваги її розвитку на цих територіях, припускає організацію відпочинку населення в його вільний час, відновлення сил за допомогою організованої рухової активності та передбачає заняття фізичними вправами, рухливі та спортивні ігри, фізкультурно-оздоровчі розваги, масові заходи тощо [1, 9, 10].

Для формування фізично активного способу життя органам місцевого самоврядування рекомендовано створювати інфраструктуру для активного відпочинку, облаштовувати парки, прокладати пішохідні доріжки, а також розвивати комплексну систему місцевих парків і проходів, що з'єднують житлові будинки зі школами, виробничими об'єктами і торговими підприємствами. Крім того, потрібно забезпечувати умови для зручного та недорогого використання мешканцями спортивних споруд, утримувати в парках обслуговувальний персонал для надання допомоги дітям та іншим відвідувачам, а також для гарантування безпеки [13].

Установлено, що парки сприяють поліпшенню громадського та індивідуального здоров'я, надаючи умови для рухової активності. Для вимірювання такого внеску треба з'ясувати скільки часу людина проводить у парках; яка частка від загального обсягу її рухової активності відбувається у парках. На популяційному рівні необхідно вимірювати відсоток жителів, які використовують місцеві парки, і скільки часу вони приділяють там руховій активності. Для вимірювання об'єктивних показників використання громадських парків

і рекреаційних центрів для зміцнення здоров'я шляхом залучення відвідувачів до рухової активності науково обґрунтовано та подано приклади використання спеціальної технології SOPARC (System for Observing Play and Recreation in Communities) [12].

У США досліджено використання громадських парків особами з низьким рівнем доходів з національних меншин стосовно їх залучення до рухової активності. Виявлено, що більше ніж дві третини таких відвідувачів малорухливі і здебільшого лише сиділи. Чоловіки частіше, ніж жінки, відвідують парки, а також вони удвічі частіше використовують парки для рухової активності порівняно з жінками. Серед основних детермінантів використання парків для зазначеної мети респонденти обох статей відзначали близькість парку до місця проживання (радіус до однієї милі) та доступність. У висновках автори зазначають, що громадські парки є вирішальним ресурсом для залучення до рухової активності представників національних меншин [11].

У вітчизняній науці з фізичного виховання і спорту є поодинокі дослідження з окремих питань проблематики активної рекреаційної діяльності в парках різних груп населення. Зокрема, С. Мельничук вивчав історичний аспект фізкультурно-оздоровчої діяльності в міських парках [8], а група молодих науковців досліджувала рекреаційно-оздоровчий потенціал регіонального ландшафтного парку «Знесіння» у м. Львові [4].

Таким чином, у наукових літературних та інформаційних джерелах відображено результати дослідження окремих аспектів проблем використання міських парків для підвищення рівня залучення осіб до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Проте актуальним видається отримання нових знань про тривалість й частоту відвідувань особами 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.

Мета дослідження – виявити особливості залучення різних груп населення до активного відпочинку в умовах міського парку.

Методи та організація дослідження. Для досягнення визначеної мети застосовано такі методи дослідження: метод системного аналізу; аналіз літературних джерел та документів; соціологічне опитування.

Соціологічним опитуванням у формі анкетування та особистого інтерв'ю охоплено 698 респондентів у віці від 16 до 82 років, які відвідували місце масового відпочинку, зокрема парк культури та відпочинку ім. Т.Г. Шевченка міста Івано-Франківська. Серед опитаних – 54% чоловіків та 46% жінок. За віковими групами: 32,8% – респонденти віком 16–19 років (серед них 24,4% – юнаки, 8,4% – дівчата); 23,8% – 20–35 років (11% – чоловіки, 12,8% – жінки); 21% – 36–50 років (7% – чоловіки, 14% – жінки) та 22,3% – 51–82 роки (11,6% і 10,7% відповідно).

Виклад основного матеріалу. Більша частина респондентів (53,7%) зазначила, що їхнє дозвілля, незалежно від місця проведення, має комбінований характер (поєднує активний та пасивний відпочинок). Окрім того, 37,8% учасників опитування вважають своє дозвілля активним, а 8,5% – пасивним.

Значна частина відвідувачів (39,5%) міського парку перебуває у ньому короткий проміжок часу (до однієї години) для відпочинку під час обідньої перерви працівників чи перерви між навчальними заняттями учнівської та студентської молоді, а також для проходження через паркову зону до місця роботи, навчання чи проживання. Майже така ж частина респондентів (37,2%) зазначають, що їхнє перебування у міському парку займає одну – дві години, а кожен п'ятий з відвідувачів (23,3%) проводить в парку три і більше години.

Більше як 6 із 10 відвідувачів (64,5%) парку перебувають у ньому у вихідні та святкові дні (42,3% відпочивають у вихідні дні та 22,2% – у святкові дні).

Кожен другий із респондентів (52,3%), на жаль, не має можливості регулярно відвідувати міський парк через обмеженість вільного часу. Також 21,3% респондентів зазначили, що щоденне перебування в парку здебільшого пов'язано із місцем розташування навчально-

го закладу або місцем праці. Однак майже третина (28,5%) намагається відвідувати паркове середовище один (11,4%), два (9,4%) та три (7,7%) рази на тиждень

Ранжування способів проведення активного дозвілля в міських парках виявило, що найбільш популярними є прогулянки з друзями (56,5%), на другому місці – самостійні прогулянки (27,8%). Третю позицію займають заняття різними фізичними вправами та іграми (23,3%). На наступних двох місцях – прогулянки пішки із сім'єю, дітьми (21%) та велосипедні прогулянки – (15,3%). 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%).

Вибір видів рухової діяльності в міському парку обумовлюється способом проведення дозвілля, матеріальними умовами, соціальними та психологічними чинниками, досвідом та віком відвідувачів. Перевагу мають найбільш прості й доступні види рухової активності.

Абсолютна більшість опитаних (70,6%) використовує ходьбу, а кожен п'ятий (20%) – біг. Серед них значна частина жінок вважає за краще для себе вибирати ходьбу у вигляді сімейних прогулянок, що дає змогу здійснювати виховний вплив на дітей через спілкування, спостереження та обговорення об'єктів природного середовища. Одним із популярних видів рухової активності є катання на велосипеді, якому віддають перевагу 15% респондентів. Меншою популярністю користуються рухливі ігри (7,3%), катання на роликах та скейтбордах (6,3%), спортивні ігри (5,7%), вправи в альпінпарку (3,4%).

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).

Молоді люди відчують потребу в самовираженні, самовдосконаленні та налагодженні міжособистісних стосунків, що можливо реалізувати через рекреаційно-оздоровчі заходи в складі груп за інтересами. Водночас із віком посилюється тенденція до зміни способу проведення дозвілля, тобто зростає відсоток людей, які бажають проведення активного дозвілля на самоті.

Отримані в ході опитування дані засвідчили, що більшість людей різного віку усвідомлюють важливість оздоровчо-рекреаційної діяльності в місцях масового відпочинку. При цьому 64,2% опитаних вважають, що власне дозвілля необхідно проводити в активній формі й що рухова активність має бути важливою складовою їхнього способу життя, 15,1% – так не вважають, 20,7% – ніколи не звертали на це уваги.

Під час проведення дозвілля в міському парку відвідувачі керуються потребами, які відображають внутрішні спонукальні мотиви їхньої діяльності.

Результати нашого дослідження вказують на те, що основним мотивом, який виникає в особи під час відвідування паркової зони є відпочинок, який необхідний для усамітнення, для того, щоб відволіктися від повсякденного ритму та повного відновлення. За цих умов можемо констатувати, що в майже половини опитаних (46,7%) виникає потреба відпочити та розважитися. При цьому 25,8% респондентів вважають, що велике навантаження на роботі призводить до перенапруження, а рекреація є найкращим засобом післяробочого відновлення. Кожен десятий (10,6%) відчуває потребу компенсувати дефіцит рухової активності, зумовлений урбанізованим середовищем.

Привертає увагу те, що 58% опитаних відвідувачів визначають одним із найважливіших мотивів наближення до природного середовища. Під час перебування в парковому середовищі з умовами, наближеними до природних (рельєф, повітря, тиша, рослинний та тваринний світ), вони можуть поліпшити настрій та отримати естетичну насолоду від навколишнього середовища (22,5%), зняти фізичне та психологічне навантаження (19,2%). Для

того щоб відійти від робочої обстановки, в 11,8% опитаних виникає потреба в додатковому спілкуванні та 4,5% бажають відновитися після хвороб і травм.

Поряд із зазначеним, ми визначили основні проблеми, які виникають у людей під час проведення активного дозвілля в міському парку. За результатами опитування виявлено, що однією із важливих причин є недостатність часу. На цю причину вказало 27% респондентів, що свідчить про необхідність посилення роз'яснювальної і пропагандистської роботи для зміни пріоритетів у проведенні дозвілля.

Для реалізації власних рухових інтересів та уподобань майже половина опитаних (46,2%) вказують на недостатню кількість у міських парках спортивних майданчиків із відповідним спортивним обладнанням (25,3%) та інших місць з організованою дозвіллевою діяльністю (20,9%).

Зараз існує значна диференціація в доходах населення, але частина малозабезпеченого населення – найбільша. Тому однією з причин, що перешкоджають організувати активне дозвілля в міському парку, є низький рівень матеріальних можливостей, про що засвідчили 12,4% учасників опитування, та відсутність власного індивідуального спортивного інвентарю, а деколи спортивної форми – 5,8%. Цю обставину потрібно врахувати та намагатися створювати умови для задоволення потреб населення згідно з його матеріальними можливостями.

Поряд із цим у своїх відповідях частина респондентів (8,6%) констатує, що міський парк знаходиться далеко від їхнього місця проживання.

Для того щоб повною мірою задовольнити власні потреби та максимально правильно організувати активне дозвілля в міському парку, учасники опитування вказали на основні складові паркового середовища, серед яких є створення груп за інтересами (29,2%), наявність спеціально обладнаних зон (28,9%), присутність інструкторів (22,8%), наявність велосипедів (9,9%) та пунктів прокату спортивного інвентарю (9,2%).

Отже, ми виявили, що на рівень організації дозвіллевої діяльності у міському парку впливають зовнішні та внутрішні чинники. 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.

Висновки:

1. Міські парки здебільшого використовують як транзитну територію для проходу відвідувачів до місця роботи, навчання чи проживання, що розташоване неподалік парку. Більшість осіб (64,5%) перебувають у парку вихідні та святкові дні до двох годин.

2. Найбільш популярним способом активного відпочинку в парках є прогулянки з друзями (56,5%), самотійно (27,8%) та з сім'єю й дітьми (21%). Заняттям різними видами фізичних вправ та ігор надають перевагу 23,3%, а катанню на велосипеді – 15,3% опитаних (респонденти могли вибрати декілька способів активного дозвілля). Відповідно, серед видів рухової активності, що використовуються в парках, абсолютна більшість опитаних (70,6%) вказала на ходьбу та 20% – на біг. Інші види рухової активності використовують незначною мірою, зокрема рухливі ігри обирають 7,3% відвідувачів парків, катання на роликах та скейтбордах – 6,3%, спортивні ігри – 5,7%. Зазначені уподобання респондентів суттєво відрізнялися залежно від їхнього віку та статі.

3. Установлено, що резерви підвищення рівня залученості різних груп населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах міського парку полягають у потребі облаштування загальнодоступних спортивних майданчиків багатопрофільного використання, пунктів прокату спортивного інвентарю, організації роботи груп активного відпочинку за інтересами, відповідному сприянні працівників парку та волонтерів, у тім числі спортивних аніматорів.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на обґрунтування технології спортивної анімації в міських парках, реалізація яких підвищуватиме рівень залученості населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності в місцях масового відпочинку.

Список літератури

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія / О. В. Андрєєва. – Київ : НВП Поліграфсервіс, 2014. – 280 с.
2. Бочелюк В. Й. Дозвіллезнавство : навч. посіб. / В. Й. Бочелюк, В. В. Бочелюк. – Київ : Центр навчальної літератури, 2006. – 208 с.
3. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування / М. В. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 44–52.
4. Жужевич К. Рекреаційно-оздоровчий потенціал регіонального ландшафтного парку «Знесіння» / К. Жужевич, С. Мельничук, В. Терлецький // Спортивна наука на рубежі століть: матеріали // Міжнарод. конф. студ. – Київ 25–27 мая 2000. – Київ, 2000. – С. 160–161.
5. Ковтун В. Д. Парки культури відпочинку у сфері індустрії розваг [Електронний ресурс] / В. Д. Ковтун. – Режим доступу: www.culturalstudies.in.ua
6. Копієвська О. Р. Соціально-культурні аспекти організації діяльності парків в країнах зарубіжжя : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.06 / О. Р. Копієвська; Київ. нац. ун-т культури і мистец. – Київ, 1999. – 19 с.
7. Ковальчук Т. І. Основи педагогічної дозвіллевої діяльності / Т. І. Ковальчук. – Київ : ДАКККіМ, 2010. – Ч. 1. – 277 с.
8. 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.
9. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / [авт. кол.: Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи]. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 447 с.
10. Фурманов А. Г. Физическая рекреация: учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2012. – 495 с.
11. Contribution of Public Parks to Physical Activity / D. A. Cohen, T. L. McKenzie, A. Sehgal, S. Williamson, D. Golinelli, N. Lurie // American Journal of Public Health. – 2007. – Vol. 97, N. 3. – P. 509–514.
12. Quantifying the Contribution of Public Parks to Physical Activity and Health / D. A. Cohen, R. Sturm, B. Han, T. Marsh. – Santa Monica, Calif. : RAND Corporation, 2014. – 24 p.
13. Edwards P. Promoting physical activity and active living in urban environments / P. Edwards, A. Tsouros. – Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2006. – 54 p.
14. 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/outdoor-sport-and-the-need-for-a-collaborative-approach/>
15. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025. – Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2015. – 27 p.

Стаття надійшла до редколегії 5.10.2015

Прийнята до друку 13.10.2015

Підписана до друку 30.10.2015