НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ`Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ТУРИЗМУ

КАФЕДРА ЗДОРОВ`Я, ФІТНЕСУ І РЕКРЕАЦІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня магістра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

освітньою програмою «Фітнес та рекреація»

на тему: **ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ЖИТЛОВИХ КОМПЛЕКСІВ**

здобувача вищої освіти

другого (магістерського) рівня

Власюка Андрія Михайловича

Науковий керівник: Хрипко І. В.,

к.фіз.вих., доцент

Рецензент:Марценюк І.М.

к.фіз.вих., доцент

Рекомендовано до захисту на

засіданні кафедри здоров’я, фітнесу

та рекреації (протокол №\_\_\_ від\_\_\_2022 р.)

Завідувач кафедри: Андрєєва О. В.,

д.фіз.вих., професор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Київ, 2022

**ЗМІСТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ВСТУП……………………………………………………………………… | | 4 |
| **РОЗДІЛ 1**. Соціально-педагогічні передумови впровадження рекреаційної діяльності в фізкультурно-оздоровчих закладах…………..… | | 6 |
| 1.1 | Розвиток фізкультурно-оздоровчих закладів в Україні та структура їх діяльності…………………………………………………………… | 6 |
| 1.2 | Мотиваційно-ціннісні орієнтації суб’єктів рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих закладах………………………………… | 14 |
| 1.3 | Аналіз фізкультурно-оздоровчих закладів в житлових комплексах Києва та області……………………………………………………..… | 17 |
| Висновки до розділу 1……………………………………………………....... | | 24 |
| **РОЗДІЛ 2.** Методи та організація дослідження……………………………. | | 26 |
| 2.1 | Методи дослідження………………………………………………….. | 26 |
| 2.1.1 | Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел | 26 |
| 2.1.2 | Педагогічні методи | 27 |
| 2.1.3 | Соціологічні методи | 27 |
| 2.1.4 | Метод оцінки рухової активності (Фремінгемська методика). | 28 |
| 2.1.5 | Методи математичної статистики | 28 |
| 2.2 | Організація дослідження | 28 |
| **РОЗДІЛ 3.** Характеристика рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих закладів в житлових комплексах Києва та області (на базі фітнес клубу "Софія Sport")…………………………………………………. | | 30 |
| 3.1. | Особливості залучення населення до рекреаційно-оздоровчих занять в житлових комплексах …….…………………………….... | 30 |
| 3.2. | Характеристика рухового режиму відвідувачів фізкультурно-оздоровчого закладу (на базі фітнес клубу "Софія Sport")…………. | 40 |
| 3.3. | Соціально-педагогічні умови, що впливають на ефективність рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчого закладу………. | 44 |
| 3.4. | Обґрунтування організаційно-методичних засад рекреаційної діяльності населення в умовах житлових комплексів………………. | 45 |
| Висновки до розділу 3………………………………………………………... | | 49 |
| ВИСНОВКИ…………………………………………………………………… | | 51 |
| СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ……………………………………………………… | | 54 |
| ДОДАТКИ……………………………………………………………………… | | 60 |

# ВСТУП

**Актуальність.** В Україні фізкультурно-оздоровчі заклади з'явилися близько 15 років тому. Об'єднавши в собі спорт і відпочинок, вони зуміли за порівняно короткий час залучити значну кількість населення . Якщо на Заході можна говорити про ситуацію успішного функціонування фітнес-культури, то в нашій країні дана субкультура ще тільки складається. Так, наприклад, у Фінляндії 450 тис. осіб (34 %), враховуючи дітей та молодь, є членами різноманітних клубів рекреаційної спрямованості. У рекреаційній діяльності молоді Швеції відмічено підвищення кількості активних членів фізкультурно-оздоровчих клубів до 30 %. Позитивний досвід організації рекреаційних занять має Польща.

Багато науковців присвятили свої дослідження питанням організації діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів: комплексно розглянуто організаційно-педагогічні умови створення спортивного клубу підприємства; вивчено маркетинг фізкультурно-оздоровчих організацій, орієнтованих на роботу з жінками; представлено управлінську технологію організації й розвитку спортивного клубу оздоровчої спрямованості в умовах ринкової економіки; досліджено проектний менеджмент організації педагогічного забезпечення для фізкультурно-оздоровчих клубів, маркетингові стратегії розвитку фізкультурно-оздоровчих клубів. Вивчення стану й тенденцій розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності показало розрізненість існуючих теорій, концепцій і моделей фізичної рекреації, відсутність педагогічно обґрунтованої системи організації рекреаційних занять у фізкультурно-оздоровчих клубах, і, відповідно, соціально-педагогічної технології їх організації.

На сьогодні не узагальнено і не систематизовано досвід розробки і впровадження в практику нових форм роботи фізкультурно-оздоровчих клубів, не проведено соціально-педагогічний аналіз умов рекреаційної діяльності клубів у новобудованих районах (питання відкриття фітнес клубів у новобудовах, зокрема, в нових житлових комплексах на сьогодні стоїть на першому місці), у наявній науковій літературі не представлено основні напрями і тенденції розвитку рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів. Наявність нових знань із проблеми дослідження дозволить запропонувати більш якісне забезпечення рекреаційної діяльності клубної роботи, що сприятиме залученню до рекреаційно-оздоровчих програм нового контингенту населення, підвищенню її економічності. Дані положення обумовлюють актуальність теми дипломної роботи.

**Мета дослідження** – визначити організаційно-методичні засади рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів для оптимізації та подальшого вдосконалення клубної роботи в умовах житлових комплексів.

**Завдання дослідження**:

1. Дослідити соціально-педагогічні передумови рекреаційної діяльності вітчизняних та зарубіжних фізкультурно-оздоровчих клубів за даними спеціальної наукової літератури.

2. Узагальнити досвід впровадження в практику фізкультурно-оздоровчих клубів рекреаційної діяльності та виявити мотиваційно-ціннісні орієнтації населення до рекреаційної діяльності.

3. Визначити чинники, що обумовлюють розвиток рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих закладів в житлових комплексах Києва та області (на базі фітнес клубу "Софія Sport")

4. Обґрунтувати організаційно-методичні засади рекреаційної діяльності населення в умовах житлових комплексів

**Об’єкт дослідження** – фізкультурно-оздоровчі клуби в умовах житлових комплексів.

**Предмет дослідження** – організація рекреаційної діяльності та соціально-педагогічні умови фізкультурно-оздоровчих клубів в житлових комплексах.

**Методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел та документальних матеріалів; педагогічні та соціологічні методи; метод оцінки рухової активності; методи математичної статистики.

РОЗДІЛ 1.

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАКЛАДАХ

1.1. Розвиток фізкультурно-оздоровчих закладів в Україні та структура їх діяльності

На Заході про «фітнес-індустрію» та «фітнес-культуру» говорять вже понад тридцять років, і учасники даного процесу наполягають на існуванні такого феномена, як «фітнес-культура». На території країн колишнього СРСР перші фізкультурно-оздоровчі заклади з'являються починаючи з 1998 року, і до теперішнього часу можна говорити про існування досить великої системи закладів даного типу.

В Україні фізкультурно-оздоровчі заклади з'явилися близько 15 років тому. Об'єднавши в собі спорт і відпочинок, вони зуміли за порівняно короткий час залучити значну кількість населення . Якщо на Заході можна говорити про ситуацію успішного функціонування фітнес-культури, то в нашій країні дана субкультура ще тільки складається [15].

В Україні можна виділити три основних етапи розвитку фізкультурно-оздоровчих закладів: дореволюційний – до 1917 р., радянський – 1917 – 1991 р. і сучасний або пострадянський – після 1991 року [51].

Післявоєнний період характеризується зміною в культурних потребах людей, способах проведення ними свого вільного часу. У структурі дозвілля значне місце займають заняття з метою самоосвіти, цьому сприяли університети культури науково-педагогічних, технічних знань. На суспільних засадах створювалися самодіяльні театри, симфонічні оркестри, хори, оперні, вокальні й балетні студії, обласні народні філармонії. Для сфери професійного мистецтва – консерваторій, театральних інститутів, музичних училищ і музичних шкіл – готовили фахівців.

У клубних установах активно використалися такі форми роботи, як «тематичний вечір». Новим явищем був розвиток аматорського руху. Виникли клуби шанувальників музики, поезії, літератури, клуби кіноаматорів, радіоаматорів, фотолюбителів, аматорів науки, техніки, природи, спорту, туризму, клуби колекціонерів.

У дореволюційній Україні існувало три види закладів у рамках спортивного руху: фізкультурно-оздоровчі, фізкультурно-спортивні й спортивні. Заклади формувалися як по територіальному, так і по виробничому принципах. Здебільшого офіційно зареєстровані клуби минулого об'єднані в міські ліги по видах спорту [44].

Основними напрямками діяльності фізкультурно-спортивних закладів дореволюційної України були: навчально-методична й спортивна робота, пропаганда фізичної культури й спорту, формування гігієнічних навичок, створення й розвиток матеріальної бази, а також підготовка кваліфікованих кадрів в області фізичного виховання й спорту.

У радянський період нова соціально-економічна система й панування ідеології марксизму-ленінізму змінили характер розвитку як спортивних закладів, так і спортивного руху в цілому. Ці заклади мали яскраво виражену політичну спрямованість, розвивалися в основному як державні установи, і тільки з 60-х рр., у зв'язку зі змінами в області політики й ідеології, ще і як недержавні установи.

Державні спортивні заклади формувалися по виробничому принципу, мали відомче підпорядкування, піддавалися твердому ідеологічному контролю. Керування ними було централізовано. Ці заклади були поставлені на службу держави: спочатку для підготовки до трудової й військової діяльності, а пізніше для завоювання провідних позицій у світі по основних видах спорту з метою демонстрації переваги радянської політичної системи в цілому, і системи фізичного виховання, зокрема.

Перехід України до ринкових відносин істотно вплинув на стан фізичної культури й спорту в країні. З'явилася тенденція до заморожування й ліквідації фізкультурно-оздоровчих об'єктів, скоротилося виробництво спортивного устаткування й інвентарю, скасували посади інструкторів-методистів, знизилася пропаганда масових занять фізичною культурою [23].

Загалом, початок формуванню фітнес-індустрії в Україні було покладено у 1990 роках, яка ґрунтувалася на діяльності переважно приватних організацій — фітнес-клубів, фітнес-центрів, спортивно-оздоровчих комплексів тощо. Кращі з них змогли залучити найкваліфікованішу частину вітчизняних фахівців, створити сучасну матеріально-технічну базу, забезпечити застосування новітніх технологій у сфері оздоровчої фізичної культури [3].

Це, у свою чергу, стало основою формування нового сегмента вітчизняного ринку — ринку фітнес-послуг. Сьогодні він має неоднорідну структуру. Фахівці поділяють його на три сегмента залежно від характеристик, притаманних суб'єктам ринку — виробникам фітнес-послуг: загального рівня фітнес-клубу та його іміджу; рівня цін на послуги; місцезнаходження клубу; різноманітності асортименту послуг; ступеня оснащеності необхідним обладнанням.

Перший сегмент ринку формують дорогі елітні клуби, ціни на абонементи у яких становлять 80—300 доларів США на місяць. Абонемент надає право відвідувати будь-які групові заняття з переліку основних послуг, до яких належать аеробіка, танцювальні класи, тренажерні зали, бокс, сквош, сайкл, йога, басейн, сауни, лазні, більярд, теніс. Клієнтам таких клубів за окрему платню надаються супутні послуги — послуги косметологічних центрів, перукарень, ресторанів, барів тощо. В елітних клубах тривалість дії абонементів встановлюється, як правило, на квартал або півріччя.

До другого сегмента ринку фітнес-послуг належать клуби з ціною абонементів 20—80 доларів США на місяць. Клієнтам пропонуються абонементи на квартал, півріччя, рік, а також сімейні абонементи зі значними знижками. Незважаючи на відносно помірні ціни й досить високу якість послуг, такі клуби завантажені не повністю. У клубах робочий час розподіляється на денний (дешевий) та вечірній (дорогий). Найбільш завантаженим є вечірній час. Послуги персонального тренера коштують 50—150 доларів США на місяць. За додаткову платню тут можна отримати супутні послуги. Практикуються одноразові відвідування клубу, які коштують від 5 доларів США й більше [18].

Третій сегмент ринку фітнес-послуг існує завдяки дешевим клубам, котрі мають лише тренажерний зал. Час перебування клієнтів у тренажерному залі, як правило, не обмежується. Ціна занять у таких клубах — 10—20 доларів США на місяць. Частина таких клубів має окремі зали для аеробіки [31].

В Україні відсутні офіційні статистичні дані щодо кількості структур, які надають фітнес-послуги, а також показників їхньої господарської діяльності.

Сьогодні, зміна соціально-економічних умов розвитку України зробила істотний вплив на всі сторони громадського життя, включаючи сферу фізичної культури й спорту. Політичні перетворення, економічна нестабільність і достаток невирішених соціальних питань відсунули проблеми фізичної культури й спорту на другий план. Внаслідок недостатнього фінансування різко скоротилося число спортивних секцій і кружків, багато з дозвільних спортивних установ припинили своє існування або змушені були перейти на госпрозрахунок і самофінансування, установлювати плату за навчання або користування інвентарем. В умовах дефіциту бюджетного фінансування державні фізкультурно-спортивні організації виявилися в невигідному положенні в конкуренції з комерційними організаціями [41].

За даними Міністерства України у справах сім‘ї, молоді та спорту, визначено зменшення кількості підприємств, установ, організацій, учбових закладів, трудових колективів, де проводиться фізкультурно-оздоровча робота за період 2005 – 2022 рр. За цими даними спостерігається негативна тенденція: зменшується кількість підприємств, установ, організацій, учбових закладів, де проводиться фізкультурно-оздоровча робота (ФОР), спостерігається зменшення кількості учасників фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних занять [54].

Варто зазначити, що за період 2005 – 2022 років у 20 областях відбулося зменшення кількості учбових закладів, де проводиться ФОР. Разом з цим в Україні відбувається відчутне зменшення і трудових колективів, де проводиться ФОР [44].

Також, за даними Міністерства України у справах сім‘ї, молоді та спорту, низький відсоток населення, які відвідують фізкультурно–оздоровчі заняття. Лише 10,3% населення займаються ФОР, не набагато більше зростають показники з урахуванням спортивної спрямованості до 12,95%. За період 2005 р. по 2021 р. кількість осіб, які займаються, збільшилась лише на 1,6 % до всього населення. У той же час, зважаючи на сталу кількість людей, що займаються фізичними вправами, слід відмітити перерозподіл кількості населення у структурі фізкультурно-оздоровчих занять. Так відзначається покращення роботи, спрямованої на залучення населення до організованих фізкультурно–оздоровчих занять, та збільшення кількості осіб на 5,06 %, які займаються у фізкультурно–оздоровчих групах, за період 2003-2006 р. порівняно з відсотком приросту у 2005-2012 (3,26 %) та 2012-2016 (2,32 %) років (рис. 1.1). В середньому з 2003-2021 р. кількість тих, хто займається збільшувалась на 193 446 особи за рік. За умов незмінного приросту кількості тих, хто займається, Україні, щоб вийти на показник 30% населення, яке залучено до рекреаційної та фізкультурно-оздоровчої діяльності, знадобиться 25 років [54].

0

4000

6000

8000

10000

12000

2003

2005

2012

2016

2017

2018

2019

2020

2021

Рік

Кількість клубів

4771

4771

9024

10097

10791

10328

5709

3205

5709

Рис. 1.1. Динаміка кількості фізкультурно-оздоровчих клубів в Україні (за результатами статистичного управління Міністерства України у справах сім’ї, молоді і спорту)

Характеристика фізкультурно-оздоровчих та спортивних закладів в Україні, а також їх підпорядкованість, чисельність залучених фахівців представлена у таблиці 1.1 [46].

Встановлено, що зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих закладів України складається з таких розділів (рис. 1.2) [30]:

1. Організаційна та управлінська робота, до якої відноситься складання перспективних і робочих планів, проведення засідань, зборів, створення комісій, встановлення зв’язків з зовнішніми організаціями, обговорення та затвердження планів, проведення інструктивних занять, організація семінарів, майстер-класів з підвищення кваліфікації фахівців, перевірка роботи підрозділів, розробка положень, участь в дослідженнях, опитуваннях, спрямованих на оцінку фізкультурно-оздоровчих інтересів, підготовка матеріалів, діловодство, складання звітів про роботу та ін..

15%

11%

54%

13%

7%

– організаційно-управлінський;

– інформаційно-освітній;

–фізкультурно-оздоровчий та рекреаційний;

– фінансово-господарчий;

– інші види.

Рис. 1.2. Напрями діяльності фізкультурно-оздоровчих закладів:

Таблиця 1.1

**Характеристика фізкультурно-оздоровчих закладів України [44]**

(за даними статистичного управління Міністерства України у справах сім’ї, молоді і спорту)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Назва показників | Фізкультурно-оздоровчі клуби | | | | | | | | | | | | | | | |
| Загальна кількість | | | | за місцем навчання | | | | за місцем роботи | | | | за місцем проживання | | | |
| клубів | осіб, що залучено до занять фізичною культурою та спортом | працівників фізичної культури, які проводять заняття | | клубів | осіб, що залучено до занять фізичною культурою та спортом | працівників фізичної культури, які проводять заняття | | клубів | осіб, що залучено до занять фізичною культурою та спортом | працівників фізичної культури, які проводять заняття | | клубів | осіб, що залучено до занять фізичною культурою та спортом | працівників фізичної культури, які проводять заняття | |
| усього | з них штатні | усього | з них штатні | усього | з них штатні | усього | з них штатні |
| А | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **Клубів, всього** | **4 195** | **846 689** | **11 235** | **4 936** | **333** | **88 777** | **1 308** | **249** | **289** | **111 857** | **1 063** | **647** | **3 575** | **646 080** | **8 866** | **4 045** |
| спортивної направленості | 974 | 128 289 | 3 407 | 1 536 | 74 | 8 130 | 242 | 105 | 91 | 10 910 | 322 | 211 | 811 | 109 249 | 2 844 | 1 220 |
| фізкультурно-оздоровчої направленості | 1 542 | 385 302 | 3 893 | 1 759 | 148 | 25 882 | 371 | 61 | 55 | 13 396 | 162 | 62 | 1 339 | 346 049 | 3 360 | 1 641 |
| фізкультурно-оздоровчої та спортивної направленості | 1 679 | 333 098 | 3 935 | 1 641 | 111 | 54 765 | 695 | 83 | 143 | 87 551 | 579 | 374 | 1 425 | 190 782 | 2 662 | 1 184 |
| З них мають | 1 151 | 408 932 | 4 189 | 2 767 | 11 | 5 433 | 77 | 59 | 66 | 23 770 | 436 | 290 | 1 050 | 379 729 | 3 676 | 2 416 |

Таблиця 1.2

**Характеристика фізкультурно-спортивних закладів України за класифікаційними ознаками [45]**

|  |  |
| --- | --- |
| Класифікаційні ознаки фізкультурно-оздоровчих клубів | Відсоткове співвідношення, % |
| **Територіальний аспект** |  |
| За місцем розташування:  – міські  – приміські | 95  5 |
| У відповідності до територіальної структури:  – мікрорайон  – район  – міжрайонна  – загальноміська | -  5  55  40 |
| **Функціональний аспект** |  |
| За характером використання:  – навчально-спортивні  – спеціального призначення  – фізкультурно-оздоровчі | 20  20  60 |
| Період експлуатації:  – цілорічний  – сезонний | 100  - |
| **Конструкційний аспект** |  |
| За конструкцією:  – криті  – відкриті | 100  - |
| В залежності від об’єму:  – об’ємні  – плоскісні | 100  - |
| За комплексністю конструкції:  – окремі споруди  – комплексні | 20  80 |
| За спеціалізацією:  – спеціальні  – комплексні | 20  80 |
| **Технічний аспект** |  |
| По фактичному використанню:  – фактично діючі;  – у ремонті чи реконструкції  – перекваліфіковані | 100  -  - |
| В залежності від технічного стану:  – технічно придатні  – технічно непридатні | 100  - |
| За ступенем технічно вдосконалення:  –технічно вдосконалені   * + технічно застарілі   + ті, які потребують модернізації | 50  20  30 |

1. Фізкультурно-оздоровча включає надання доступних та якісних фізкультурно-оздоровчих послуг, проведення різноманітних фізкультурно-оздоровчих, рекреаційних заходів на базі фізкультурно-оздоровчого закладу для різних груп населення.
2. Фінансово-господарська полягає у виконанні таких функцій – складання кошторису, придбання спортивного інвентарю і обладнання, підготовка планів реконструкції, обладнання, ремонту спортивних споруд, проведення інвентаризації, забезпечення контролю за правильністю зберігання і експлуатації спортивних споруд, інвентарю, обладнання, списання інвентарю і майна, укладання договорів про оренду спортивних споруд та ін.
3. Інші види робіт, що пов’язані зі специфікою роботи фізкультурно-спортивного закладу .

Здавна сформовані й використовувані на практиці форми фізкультурно-спортивної роботи з населенням уже не відповідають сучасним вимогам і мають бути замінені на нові, більше ефективні. Мова йде про те, щоб знайти такі форми й методи організації фізкультурно-спортивної діяльності, на основі яких можуть бути задоволені різноманітні потреби людей різної статі, віку, фізичного й психічного стану та інше. Це є головним чинником підвищення фізкультурно-спортивної активності населення. Не менш важливий, напрям зусиль – підвищення соціального ефекту занять фізичною культурою й спортом, максимально повне використання величезного гуманістичного, культурного потенціалу фізкультурно-спортивної діяльності для вирішення різноманітних соціально-педагогічних і культурних завдань.

1.2. Мотиваційно-ціннісні орієнтації суб’єктів рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих закладах

У засобах масової інформації та у публікаціях стверджується, що сучасна людина чекає від своєї участі в клубній роботі систематичної оптимізації рухового режиму, проведення корисного й цікавого дозвілля, перебування в середовищі цікавих людей, позитивних емоцій від рухової діяльності, рішення індивідуальних завдань типу корекції фігури, освоєння прийомів самооборони, підйому рівня силових можливостей, підвищення тонусу й т.д.

Так Е. П. Ільїн (2005) зазначає, що на початковому етапі основними мотивами можуть бути: прагнення до самовдосконалення, прагнення до самовираження і самоствердження, соціальні установки та задоволення духовних і матеріальних потреб [38].

Американський психолог Б. Дж. Кретті серед мотивів, які спонукають займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю, виділяє: прагнення до подолання стресу (він зазначає, що боротися, щоб подолати перешкоди, піддавати себе впливу стресу, змінювати обставини і досягати успіху - це один з найсильніших мотивів спортивної діяльності), прагнення до досконалості, підвищення соціального статусу та потреба бути членом спортивної команди, групи, частиною колективу.

Можна сказати, що блок мотивації виконує наступні функції: є пусковим механізмом діяльності, підтримує необхідний рівень активності в процесі тренувальної діяльності та регулює вміст активності, використання різних засобів діяльності для досягнення бажаних результатів.

Мета фізкультурно-рекреаційної діяльності носить переважно ситуативний характер, і після задоволення потреби в цьому виді діяльності вона може зникати з мотиваційної сфери людини. В той же час життєва мета виступає стратегією поведінки людини в процесі всього життя. Ю.Є. Рижкін відзначає, що мотиваційну сферу особистості формують однопорядні, але різні за своєю сутністю потреби, інтереси і мотиви, установки, які регулюють її прояв. Показано, що зв’язок між потребою як об’єктивною необхідністю і мотивом як суб’єктивним відображенням потреби неоднозначний. Первинні мотиви фізкультурно-рекреаційної діяльності не обумовлені стійкою потребою в ній і суттєво не впливають на її змістовне наповнення. Вторинні мотиви реалізуються в процесі задоволення потреб, носять усвідомлений характер і формують стійке відношення до фізкультурно-рекреаційної діяльності [43].

Більшість мотиваційних моделей фізкультурно-рекреаційної діяльності базується в більшості випадків на меті відновлення організму людини після професійної діяльності. Проте мотивація фізкультурно-рекреаційної діяльності далеко не завжди обмежується тільки цим єдиним мотивом, а може включати і інші мотиви: гедоністичні, релаксаційні, культурно-освітній та інші. На нашу думку це обмеження не враховує повною мірою внутрішній світ людини, який в свою чергу здійснює вплив на вибір видів, форм, засобів фізкультурно-рекреаційної діяльності, їх енергетичну насиченість і емоційне забарвлення [1].

Психологічні особливості суб’єктів рекреаційної діяльності можуть давати і різний рекреаційний ефект, у одних це може проявлятися в задоволенні потреби у неформальному спілкуванні, в інших – в підвищенні рухової активності, емоційні розрядці та ін. Особливістю мотиваційної сфери людини є той факт, що вона носить динамічний характер і може змінюватися не тільки в процесі життя людини, але і по ходу самої діяльності.

Потребово-мотиваційна сфера суб’єктів фізкультурно-рекреаційної діяльності є її вихідним положенням. На цьому положенні формуються ціннісні орієнтації. Цінність рекреації проявляється в її специфічних особливостях: добровільності і доступності, різноманітті форм і засобів, що надає широкі можливості для прояву індивідуальності у відповідності з потребами, можливостями і спроможностями кожної людини [2].

У сучасних наукових дослідженнях фізичної рекреації розглядаються переважно формальні соціологічні аспекти мотиваційної діяльності: стать, вік, приналежність до соціальної групи, процеси їх соціалізації та інтеграції. Відповідно, взаємовідносини, які виникають в процесі рекреаційної діяльності розглядаються як відносини суспільні, пов’язані з професійними, політичними, національними, релігійними і іншими ознаками індивідів. Ці відносини об’єктивні і визначаються тією роллю, яку виконує індивід в системі суспільних відносин [55].

Предметом соціально-психологічного аналізу мотиваційної діяльності у фізкультурно-рекреаційних групах виступає не формальні (соціологічні) ознаки, а міжособистісні відносини, мотиви, характер і динаміка міжособистісних відносин [1].

Вивченню мотиваційної сфери індивідуумів фізкультурно-рекреаційної діяльності присвячено ряд робіт. Проте всі проаналізовані нами дослідження торкалися переважно дослідженню мотивації до фізичної рекреації як явища, чи мотивів діяльності суб’єктів, а не мотивів їх спілкування в умовах фізкультурно-рекреаційної діяльності.

На сьогоднішній день, є мотиви, які починають підніматися на перші місця, і на жаль вони не торкатися бажання зберегти своє здоров'я: мотив престижності занять у фітнес клубу, бажання не відставати від інших та придбання нового кола спілкування.

## 1.3. Аналіз фізкультурно-оздоровчих закладів в житлових комплексах Києва та області

Сьогодні спортивний заклад як суб'єкт підприємництва у сфері спорту для всіх може набувати різноманітних організаційно-правових форм, що визначається національним законодавством. Це може бути господарське товариство, відокремлений підрозділ приватної фірми, структура громадської організації, державне (муніципальне) підприємство тощо [4].

Як правило, спортивні клуби, що належать до державної (муніципальної) або громадської форми власності, є некомерційними, а приватні клуби — комерційними. Приватні спортивні клуби більшою мірою адаптовані до умов ринку. Вони більш орієнтовані на вивчення та задоволення потреб населення у послугах високої якості, залучення різноманітних джерел фінансування. Тому закономірним є те, що саме приватні клуби стали організаційною основою започаткування нового напряму підприємництва у сфері спорту для всіх культури фітнес-індустрії. Характерними ознаками фітнес-індустрії є [57]:

* надання фізкультурно-оздоровчим закладом високої якості, розрахованих на різні групи споживачів;
* забезпечення споживачів різноманітними додатковими та супутніми послугами;
* активна маркетингова політика, оперативне реагування на зміну попиту на ринку, впровадження нових послуг;
* диференціація цін на послуги;
* поєднання індивідуального підходу та масовості в обслуговуванні клієнтів;
* активне економічне стимулювання споживачів послуг;
* створення мережі фітнес-клубів під одним брендом, які поєднані однією ідеологією;
* застосування інтенсивних технологій виробництва послуг, обслуговування великої кількості споживачів, що дає можливість отримувати прибутки.

На сучасному етапі фітнес-індустрія набула інтернаціонального характеру. Лідерами її є великі об'єднання фітнес-клубів, які діють у різних країнах. Приватні фітнес-центри у різних країнах практично не відрізняються як за внутрішньою організацією, так і за номенклатурою послуг. Це пояснюється тим, що у процесі формування мережі фітнес-клубів застосовується франчайзинг. Він передбачає безпосередню участь головної компанії (франчайзера) у створенні нових клубів (операторів), які мають увійти до мережі. Франчайзер укладає угоду з оператором, згідно якої він передає йому право користуватися брендом мережі, а також надає комплекс послуг, пов'язаних зі створенням нового клубу (вивчення особливостей місцевого ринку, складання бізнес-плану, здійснення інженерної експертизи майбутніх спортивних споруд, підбір відповідного обладнання, допомога в організації продажу, надання коштів на проведення рекламних заходів тощо). Франчайзер має право вимагати від створеного з його допомогою клубу дотримання певних стандартів надання послуг, загальної ідеології компанії, контролює його діяльність. Разом з приватними фітнес-центрами активними учасниками сучасної фітнес-індустрії є підприємці, що належать до громадського та державного секторів економіки. Співвідношення між ними залежать від обраної у країні ідеології підприємництва у сфері оздоровчої фізичної культури. Для північноамериканського різновиду підприємництва характерним є переважання на ринку приватних фітнес-структур [16].

Відсутність систематизованої статистичної інформації не дозволяє точно визначити питому вагу приватного бізнесу у сфері оздоровчої фізичної культури в країнах, яким притаманний західноєвропейський різновид підприємництва. Ситуацію частково можуть прояснити дослідження, проведені фахівцями IHRSA у країнах Західної Європи на початку століття. Згідно з отриманими ними даними, на початок 2005 р. у цих країнах функціонувало майже 30 тис. приватних фітнес-клубів. Зважаючи на те що загальна кількість фізкультурно-оздоровчих клубів у країнах ЄС досягає близько 700 тис., питома вага приватних фітнес-клубів є досить малою (трохи більше 4 %) [45].

Водночас фахівці відзначають велику зацікавленість європейських підприємців в інвестуванні фітнес-проектів, а деякі з них стверджують про існування у багатьох країнах Європи "буму"у фітнес-індустрії. Це стосується і країн з нетривалою практикою підприємництва у сфері спорту для всіх.

Наприклад, у Росії сферу оздоровчого фітнесу було започатковано усього 15-20 років тому. Більшість російських фітнес-центрів розташована **у** Москві та Санкт-Петербурзі. Вони позиціонуються на ринку як виробники досить дорогих послуг. Ціни річних клубних карт у фітнес-центрах найвищого класу ("преміум") перевищує 2500 доларів США. Інші два класи мають такі показники: клас "люкс" — 1500—2500 доларів США, \_ економ-клас" менше 1500 доларів США [18].

Ринок послуг фітнес-клубів України є дуже перспективним, потенційна ємність якого становить близько 2 млрд. доларів, цієї величини ринок досягне через 5-6 років. Завдяки стабільно високим темпам розвитку ринку фітнес-індустрія має високу інвестиційну привабливість, обсяг ринку, якої з кожним роком збільшується [30].

Нещодавно Українська асоціація маркетологів України провела цікаві дослідження щодо фітнес-індустрії України, зокрема, звернули увагу на фітнес-клуби Києва [54].

В столиці та області зосереджено більше 60% фітнес клубів. У 2015 році відкрилося 5 великих фітнес-центрів, в той час як за підсумками 2014 року приріст склав 10 клубів. Так, в 2014 році були відкриті три центри бізнес-класу, шість - економ-класу і один - преміум-класу.

 До недавнього часу в Україні активно розвивався тільки преміум-сегмент. За останні сім років у Києві побільшало кілька десятків таких клубів. Сьогодні серед найбільш великих можна відзначити «5 Елемент», «Фаворит», «Софійський», «Леонардо», «Гран-прі», «Акваріум» та ін. У середньому класі сильні позиції мережі фітнес-клубів «Sport Life», проте останніми роками ринок поповнився новими гравцями: «Планета фітнес», «Gold Fitness», «Планета спорт», «CoфіяSport» та ін. В економ-класі найбільшим оператором в Україні є, мабуть, FitCurves (охоплено 36 міст, відкрито понад 90 клубів, з яких 35 - у столиці).

Основними відвідувачами фітнес-залів виступають люди 27-45 років, з вищою освітою і середнім або вище середнього доходом. Причому 60% відвідувачів складають жінки, в основному заміжні і мають дітей (рис.1.3).

Що стосується ціноутворення, то в 2015 році на ринку переважала тенденція скорочення цін на послуги фітнес клубів. Збільшення кількості операторів на ринку сприяло зростанню конкуренції, і, відповідно, посилення боротьби за клієнта. Внаслідок цього ціни на послуги в бізнес і економ сегментах скорочуються. Крім того майже всі гравці ринку стали регулярно проводити різного роду акції та знижки, що істотно знизило середні ціни. Рівень доходів населення не дозволяє операторам ринку підвищувати ціни на свої послуги. У преміум сегменті ціни стабільно ростуть, оскільки конкуренція тут залишається слабкою [49].

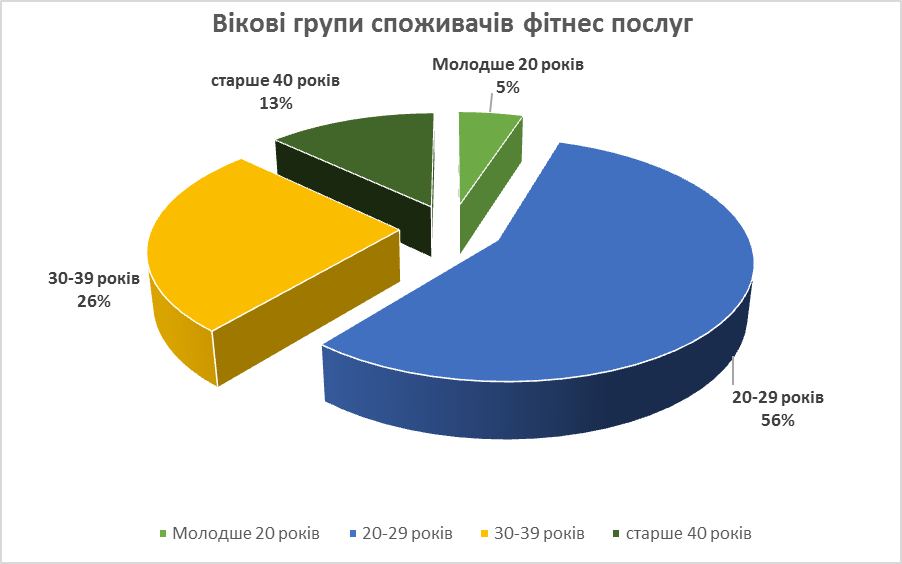


Рис. 1.3. Вікові групи споживачів фітнес послуг

Що стосується рентабельності, то найкращі показники демонструють клуби преміум сегмента - близько 70%. В інших сегментах прибуток набагато менше - бізнес сегмент близько 25%, економ-сегмент - 10% (рис. 1.4).

Рис. 1.4. Структура затрат фітнес клубу середнього класу

Згідно з рис. 1. 5 найбільш вигідна позиція в очах споживача у організацій, що мають у своїй структурі басейн, тому що найбільшою популярністю серед населення користується плавання (31.1%)

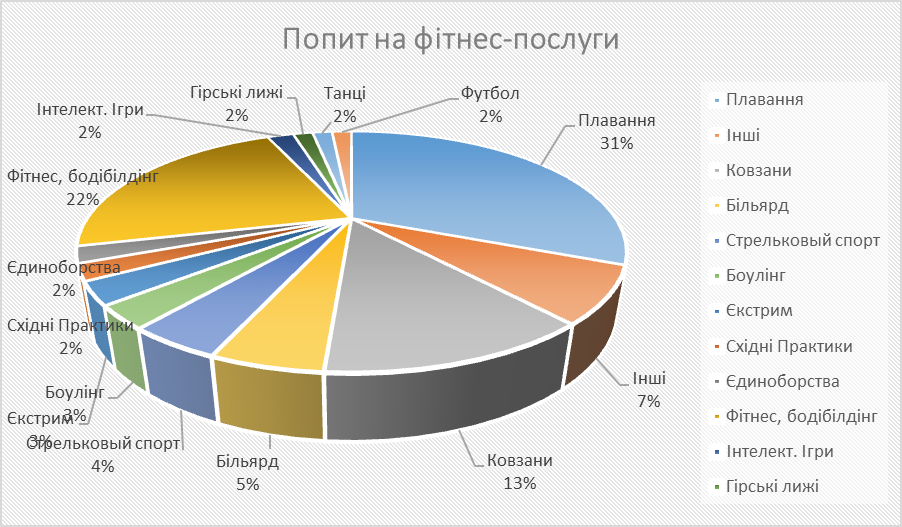


Рис. 1. 5. Попит на фітнес послуги

Тому часто при пошуку фітнес-клубу, крім основних послуг, що входять у клубну карту, споживача цікавить наявність басейну. Тільки в 22,2% випадків споживачі готові отримувати весь комплекс фітнес-послуг. Як правило, це тренажерний зал, різні види аеробіки, єдиноборства або східні практики (йога, гімнастика) і т.д.

Майже 11% потенційних клієнтів фітнес-клубів хочуть займатися в тренажерному залі. Частки інших послуг у загальному попиті не перевищують 5%. Наприклад, на аеробіку і східні практики доводиться по 3,3%, а на аква-еробіку і спортивні танці - по 2,2% [46].

Крім того, у фокусі фітнес-послуг виявлений попит на різні види єдиноборств, настільний теніс і сквош.

Далі розглянемо критерії вибору спортивно-оздоровчого закладу. Найбільш часто званим критерієм виявився критерій «ціна». Наступним за частотою згадування критерієм є критерій «близькість до будинку» - його назвали 49% респондентів. Третім серед найбільш популярних відповідей став критерій «набір спортивних програм» - так відповіли 28% респондентів. За ними слідують критерії «кваліфікація та привітність тренерів» - його назвали 16%, «наявність басейну» - 14%, «рівень технічної оснащеності» -13% і «відсутність тісноти і черг» завершує варіанти відповідей, які назвали більше 10% респондентів. 8% опитаних не змогли відповісти на питання про критерії вибору фітнес-клубів [54].

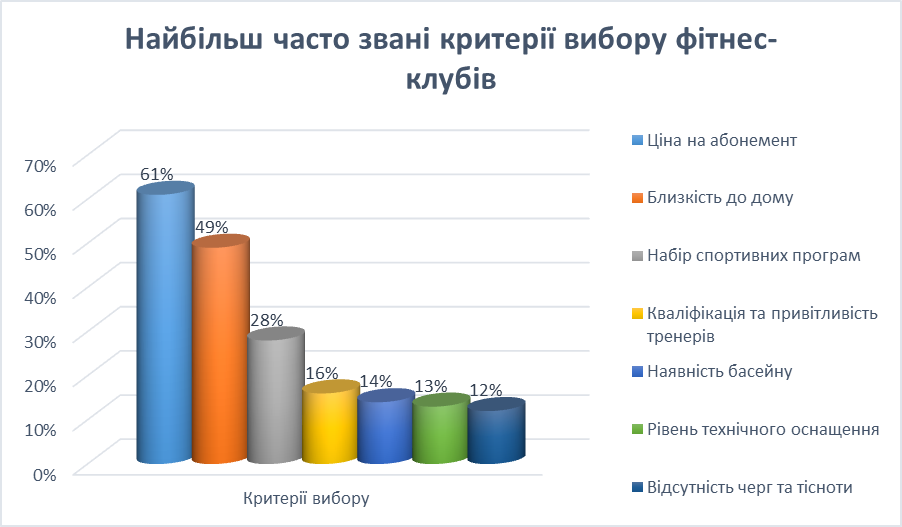


Рис. 1.6. Критерії вибору фітнес-клубів

Часте згадування критерію «ціна» говорить про те, що істотно більше половини тих, хто хотів би відвідувати фітнес-клуб, чутливі до вартості послуг фітнес-клубів.

«Близькість до дому» важлива, тому що якщо клуб знаходиться далеко від місця проживання, тимчасові витрати не виправдовуються навіть невисокою ціною.

Для респондентів важливі технічні складові - набір спортивних програм, наявність басейну і рівень технічної оснащеності в клубі, і персональні характеристики - кваліфікація та привітність тренерів. Таким чином, основні критерії вибору - ціна, близькість до дому і набір спортивних програм - доповнюються безліччю індивідуальних, які не менш важливі для відвідувачів фітнес – клубів.

Тепер перейдемо до питання розташування фітнес клубів в спальних районах та у новобудовах.

Основна частина жителів воліють купувати житло в новобудовах. Незважаючи на те, що кількість пропозицій з продажу квартир на вторинному ринку дуже велика, багато хто все ж зупиняються на покупку квартир в новобудовах. На вторинному ринку є дуже багато різних пропозицій, в першу чергу це стосується тих будинків, які мають хорошу інфраструктуру.

Престижними вважаються квартири в новобудові нового мікрорайону з відмінною інфраструктурою. Поруч з житловими будинками повинні бути дитячі заклади, центри торгівлі та дозвілля, магазини, кафе, банківські і медустанови та фітнес клуби.

**Висновки до розділу 1.**

Аналіз літератури з проблеми дослідження показав, що у науковій літературі представлено роль і значення окремих умов здійснення рекреаційної діяльності в центрах відпочинку, проте не показано особливості організацій рекреаційно-оздоровчої діяльності в умовах фізкультурно-оздоровчих об’єднань. Основна увага дослідників, що вирішують завдання наукового забезпечення рекреаційних центрів, спрямована на вивчення оздоровчого впливу окремих видів фізичної рекреації, а соціально-психологічні засади організації рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих клубах практично не вивчені.

Ринок послуг фітнес-клубів України є дуже перспективним. Тому питання відкриття фітнес клубів у новобудовах, зокрема, в нових житлових комплексах на сьогодні стоїть на першому місці.

Основними відвідувачами фітнес-клубів виступають люди 27-45 років, з вищою освітою і середнім або вище середнього доходом. Причому 60% відвідувачів складають жінки, в основному заміжні і мають дітей .Основними покупцями квартир у новобудовах є молоді сім’ї, з дітьми чи без дітей, віком від 27-30 років, що відповідає показникам основних відвідувачів фітнес клубів.

Найбільш часто званим критерієм вибору фітнес-клубу виявився критерій «ціна». Наступним за частотою згадування критерієм є критерій «близькість до будинку» - його назвали 49% респондентів.

Оскільки, фітнес клуб у нових мікрорайонах, загалом, відкриває сам забудовник, це зменшує витрати на оренду приміщення, а ми вже зазначили, що найбільші витрати фітнес клубів, саме, оренда приміщення. Це дає можливість зменшити ціни на абонементи, а, отже, відповідає першому критерію вибору фітнес клуба.

Так як, фітнес клуб від забудовника буде знаходитись на території мікрорайона, це задовольняє другий критерій вибору фітнес клуба «близькість до будинку».

В Україні майже в 80% нових житлових комплексах є свій фітнес клуб. 50% підключили мережу фітнес клубів «Sport Life», решта відкрили свої фітнес клуби, від забудовника [44].

Група компаній Sport Life заснована у 2001 році венчурним фондом «Київ-Капітал» у Меріленді (США) з метою інвестицій в спортивну інфраструктуру країн Східної Європи. Група компаній управляє мережею фітнес-клубів в Україні. До групи також входить рекламне агентство і девелоперська компанія. Засновником групи компаній є Дмитро Єкимов. Станом на 28 вересня 2022 року в Україні працює 39 фітнес-клубів мережі.

Тенденцію до розміщення девелоперами на території своїх житлових комплексів спортивних об'єктів пояснюється інтересом до здорового способу життя, що зростає. Також забудовник може істотно збільшити попит на своє житло, передбачивши в проекті своїх житлових масивів територію для розміщення різноманітних об'єктів інфраструктури.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Вибір методів визначався необхідністю системного опрацювання різних аспектів предмету дослідження, отримання достовірних даних, проведенням якісної роботи із математичним опрацюванням матеріалів дослідження.

Для вирішення поставлених завдань нами були застосовані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічні методи, соціальні методи, метод оцінки рухової активності (Фремінгемська методика) та методи математичної статистики.

2.1.1. **Теоретичний аналіз та узагальнення літературних і документальних джерел**.

Теоретичний аналіз та узагальнення літературних і документальних джерел проводився з метою вивчення соціально-педагогічних аспектів діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів України, визначення основних підходів щодо розвитку та покращення їх роботи, процесів формування механізму державного управління фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням України та основні його елементів, а також виявлення необхідність та передумови впровадження нових форм клубної роботи. Аналіз науково-методичної літератури та документальних джерел дав підстави визначити тенденції розвитку рекреаційної діяльності в умовах фізкультурно-оздоровчих клубів.

Аналіз ресурсів Інтернету дозволив опрацювати сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності клубів, системно розкрити теоретичні засади рекреаційної діяльності в зарубіжних фізкультурно-спортивних клубах, проаналізувати практичні проблеми рекреаційної сфери сучасності.

2.1.2. Педагогічні методи.

Педагогічні методи досліджень включали: педагогічне спостереження і педагогічний експеримент. Метод педагогічного спостереження застосовувався на першому етапі педагогічних досліджень як засіб орієнтації і ознайомлення з досліджуваними явищами і дозволив уточнити, на які спеціальні питання має бути спрямований наступний аналіз діяльності. При підготовці спостереження конкретизувалася його мета, методи і способи фіксації даних. Педагогічне спостереження проводилось з метою виявлення основних аспектів, які впливають на залучення населення житлових комплексів до організованих рекреаційно-оздоровчих занять та покращення організації фізкультурно-оздоровчої роботи. Педагогічний експеримент проводився з метою оцінки ефективності запропонованої моделі організації рекреаційно-оздоровчої діяльності в житлових комплексах. Оцінювалися мотивація до рекреаційно-оздоровчих занять, показники рухової активності відвідувачів фізкультурно-оздоровчого клубу.

2.1.3. Соціологічні методи.

Метод соціологічного опитування, як метод збору первинної інформації, займав одне з найважливіших місць в дослідженні.

Анкетування застосовувалося з метою збору первинної інформації засобом звернення до досліджуваних з питаннями. Джерелом інформації в анкеті були письмові судження-відповіді відвідувачів фізкультурно-оздоровчих клубів. Використана анкета представляла собою структурно організований набір питань (Додаток А). Отримані індивідуальні погляди досліджуваних дозволили отримати визначені відомості, необхідні для подальшої інтерпретації даних. Анкетування проводилося з метою оцінки думки респондентів щодо мотивів і інтересів до фізкультурно-оздоровчих і рекреативних занять.

Об’єктом дослідження виступили відвідувачі фізкультурно-оздоровчих клубів ЖК «Софія» та населених пунктів поблизу.

2.1.4. Методи оцінки рухової активності.

Визначення добової рухової активності різного характеру проводилося за допомогою методики Фремінгемського дослідження, на основі хронометражу різного рівня рухової діяльності відвідувачів протягом доби.

Методика дозволяє кількісно та якісно визначати добову рухову активність на основі хронометражу з реєстрацією інтенсивності кожного виду фізичних зусиль. Види діяльності підрозділяються, відповідно до інтенсивності виконання, на:

* базовий рівень: сон, відпочинок лежачи;
* сидячий: прийом їжі, перегляд телепередач, читання, малювання та ін.;
* малий рівень: гігієнічні процедури, стояння з невеликою рухливістю, пересування на всіх видах транспорту, професійна діяльність;
* середній рівень: прогулянки, праця в домашніх умовах, ранкова гігієнічна гімнастика;
* високий рівень: спеціально організовані заняття фізичними вправами, інтенсивні ігри, біг, катання на велосипеді і т.д [47].

2.1.5. Методи математичної статистики.

Результати досліджень були піддані математичній обробці з використанням наступних статистичних методів: описової статистики; вибірковий метод. Були одержані наступні значення: середнє арифметичне значення вибірки,  та стандартне відхилення, S.

Статистична обробка одержаних даних проводилася на ПК за допомогою пакету електронних таблиць “Excel 2003” (Microsoft, США).

## **2.2. Організація дослідження**

Дослідно-експериментальна робота проводилась у житловому комплексі «Софія» та населених пунктів поблизу протягом 6 місяців і охоплювала три етапи науково-педагогічного пошуку.

На першому етапі здійснювали підготовку і організацію дослідження.

Мета першого етапу – систематизація дослідження з проблеми організації фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних занять з населенням; визначення мети, завдань, об’єкта, предмета та програми дослідження, підбору адекватних взаємодоповнюючих та взаємозв’язаних методів дослідження.

На другому етапі був проведений констатуючий експеримент з метою створення бази даних, необхідної для вивчення організаційно-методичних особливостей фізкультурно-оздоровчої роботи в клубах та вивчення соціально-педагогічних факторів, які впливають на залучення населення до фізкультурно-оздоровчих занять, визначення рівня рухової активності відвідувачів фізкультурно-оздоровчих клубів. Був проведений аналіз міжнародного досвіту організації рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих клубах, визначено структуру та зміст діяльності вітчизняних клубів та динаміку їх розвитку.

Робота, яку проводили на третьому етапі дослідження, передбачала вирішення наступних завдань: проведення аналізу отриманих даних, узагальнення досвіду впровадження в практику фізкультурно-оздоровчих клубів рекреаційної діяльності та виявлення мотиваційно-ціннісних орієнтацій населення до рекреаційної діяльності, виявлення чинників, що обумовлюють розвиток рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів Києва та області, обґрунтування організаційно-мотиваційних засад рекреаційної діяльності населення в умовах житлових комплексів.

Розділ 3. Характеристика рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих закладів в житлових комплексах Києва та області (на базі фітнес-клубу «Софія Sport»)

**3.1. Аналіз мотиваційних пріоритетів та залучення населення до рекреаційно-оздоровчих занять в житлових комплексах**

Об’єктом дослідження даної дипломної роботи виступили відвідувачі фізкультурно-оздоровчих клубів ЖК «Софія» та населених пунктів поблизу.

Фітнес клуб «Софія Sport» знаходиться за адресою: с. Софійська Борщагівка (ЖК «Софія»), вул. Л. Українки, 12.

Фітнес клуб «Софія Sport» розпочав свою діяльність у листопаді 2014р. Для цього було використано підвальне приміщення житлового будинку та перший поверх, які перебувають у власності засновників, загальною площею 2000 м2.

Розглянемо комплекс послуг ФК «Софія Sport».

Кваліфікований тренерський склад, що пройшов навчання по системі Американського коледжу спортивної медицини. Переважна більшість тренерів – володарі сертифіката «Академії Фітнесу-Україна», професійні спортсмени зі званням «Майстер спорту». Також тут працюють фахівці з рекреативного фітнесу та реабілітаційному тренінгу.

Просторий тренажерний зал, оснащений новітнім обладнанням від світових лідерів: Star Trac, Impulse, Total Gym.

3 зали групових програм з зручною і великою сіткою розкладу. Запропоновано до вибору більше 19-ти напрямків, серед яких. У літній період проводяться групові заняття на відкритому повітрі.

Аква-зона, що включає басейн, дитячий басейн, хамам і фінські сауни. Також у басейні проводяться групові заняття.

Семінари та тренінги, спрямовані на поліпшення здоров'я й удосконалення фігури.

Дитячий зал, який можуть відвідувати як найменші (3-6 років), так і більш дорослі. До вибору представлено понад 20 програм, серед яких акробатика, танці, різні види єдиноборств, гімнастика, зали ЛФК, а також групи всебічного розвитку.

Студія манікюру, де ви можете зробити першокласний манікюр і педикюр, а також виконати фарбування та корекція брів, нанести татуаж мехенді (розмальовка хною).

Фреш-бар з широким меню соків, коктейлів, смузі і енергетичних напоїв зі свіжих фруктів і овочів.

Великий вибір клубних карт.

Якісний сервіс. Для зручності клієнтів передбачено такі можливості і послуги, як консультація спортивного тренера та масажиста, фітнес тестування, гостьові візити, сейфи для збереження речей, заморожування карти на строк до 2-х місяців, безлімітне відвідування комплексу і т. д.

Крім того одним з головних конкурентних переваг клубу є сучасна вентиляційна система - клуб обладнаний потужною системою вентиляції шведської компанії "Systemair" з низьким рівнем шуму. У залах клубу цілодобово проводиться очищення повітря від забруднень, шкідливих речовин і забезпечується приплив свіжого чистого повітря. В години тренувань - повна 5-кратна змінюваність повітря в годину.

Фітнес-клуб має вигідне стратегічне розташування - «Софія Sport» знаходиться в центрі мікрорайона, має територіальну і транспортну доступність для клієнтів. За 8 років роботи були укладені договори на обслуговування ряду корпоративних клієнтів, а також сформована постійна клієнтська база з числа населення містечка.

Фітнес-клуб дотримується гнучкої цінової політики. Ціни на послуги орієнтовані на споживача і знаходяться в одному ціновому діапазоні з цінами основних конкурентів компанії. У «Софія Sport» діють постійні дисконти для дітей, студентів та осіб пенсійного віку. Клуб надає до продажу абонементи на місяць, три місяці та рік. Крім того, регулярно проводяться акції дозволяють клієнтам купувати послуги за більш вигідною ціною.

Система організаційної структури: лінійно-функціональна. Всі співробітники підпорядковуються безпосередньо директору. Чисельність працівників ФК «Софія Sport» на 1.10.2022 становить 89 осіб. Кількість працівників практично не змінився з моменту створення підприємства. Це пов'язано, насамперед, з низькою плинністю кадрів. В даний час на ФК «Софія Sport» працює системний підхід щодо управління персоналом. Розроблені посадові інструкції для всіх посад за штатним розкладом підприємства. Відбір персоналу на вакантні посади проводиться за допомогою аналізу резюме кандидатів та співбесід, а також за рекомендаціями знайомих. В даний час на підприємстві працює дружний згуртований колектив висококваліфікованих фахівців.

За час роботи фітнес-клуб «Софія Sport» зумів створити собі позитивну репутацію серед споживачів за рахунок надання якісних послуг і високого рівня сервісу. Про це свідчать звернення клієнтів до керівництва з позитивними відгуками, а також відгуки в інтернеті.

Керівництво вживає усі можливі заходи з просування клубу і формування клієнтської бази. Реклама про клубі поширюється в газетних статтях, в соціальних мережах, на радіостанціях. Також присутня зовнішня реклама поряд з місцем розташування клубу. Щоквартально проводяться акції різного типу для залучення нових клієнтів і заповнення незавантажених потужностей. Багато в чому завдяки цьому кількість відвідувачів клубу з моменту його відкриття збільшилася майже вдвічі.

Зазначимо перелік основних спортивних клубів, які є конкурентами для ФК «СофіяSport»: EveryDay та SportLife Теремки.

З метою вивчення рекреаційних інтересів відвідувачів фітнес клубів в житлових комплексах, було проведено анкетування серед мешканців таких комплексів як, «Софія», «Акварелі», «Волошковий» та «Щасливий» (Додаток А).

Більшість опитаних респондентів мають вищу освіту (68 % жінок і 84% чоловіків), одружені (70 % опитаних). 74 % опитаних жінок і 64 % чоловіків мають дітей. За характером праці респонденти розподілилися наступним чином, більшість опитаних займаються розумовою працею (89,8 % жінок і 74 % чоловіків). 43,8 % жінок і 74 % чоловіків мають п’ятиденний робочий тиждень, у 30% жінок і чоловіків робочий день не нормований. Тривалість відпустки у більшості респондентів складає 1 місяць. Дохід у більшої половини респондентів перевищує середні показники.

Найбільш популярними серед людей зрілого віку є такі види занять: для жінок – танці 15,4%; оздоровчі заняття на воді 14,7 %, оздоровчі види гімнастики 23,7 %; для чоловіків оздоровчі заняття на воді 58,0 %, силове тренування 56,0 %, їзда на велосипеді 24,0 %, оздоровчий біг 28,0 %, рекреаційні ігри 50,0 % та інше (рис.3.1; 3.2).

0

10

20

30

40

50

60

– танці;

– заняття у воді;

– оздоровчі види гімнастики;

– рекреаційні ігри

Рис. 3.1. Пріоритети жінок зрілого віку у виборі рекреаційних занять

Види рекреаційних занять

Кількість відповідей,, %

Також, проведене анкетування показало, що найбільш популярними серед населення видами фізичної активності на свіжому повітрі є пішохідні прогулянки, відвідування водних об’єктів із сім’єю або друзями, продуктивна рекреація. Не дивно, що найбільш привабливими є саме ці види активності, оскільки в ЖК «Софія» переважають серед населення саме молоді сім’ї, а також дані види активності вони не потребують спеціальних затрат і інвентарю, відносно дешеві, але при цьому корисні для здоров’я і зміцнення організму, особливо людей похилого віку.

0

10

20

30

40

50

60

– заняття у воді;

– силове тренування;

– їзда на велосипеді;

– оздоровчий біг;

– рекреаційні ігри.

Рис. 3.2. Пріоритети чоловіків зрілого віку у виборі рекреаційних занять

Види рекреаційних занять

Кількість відповідей,, %

Домінуючі способи проведення вільного часу респондентів представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

**Способи проведення вільного часу особами зрілого віку (n=30)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Спосіб проведення вільного часу | Кількість опитаних, % | |
| жінки, n=17 | чоловіки, n=13 |
| Читання книжок, преси | 48 | 28 |
| Перегляд телепередач, відео, слухання музики | 52 | 42 |
| Робота за комп’ютером, комп’ютерні ігри | 10 | 18 |
| Прийом гостей вдома | 36 | 12 |
| Відвідування рідних, друзів | 72 | 58 |
| Відвідування кінотеатрів, театрів, концертів | 40 | 22 |
| Заняття у фітнес-клубах, самостійні заняття, прогулянки | 28 | 50 |
| Виїзд за місто | 6 | 18 |
| Заняття художньою самодіяльністю, живописом, мистецтвом | 16 | 8 |
| Пасивний відпочинок (сон, відпочинок лежачи) | 6 | 34 |
| Інші форми проведення вільного часу | 12 | 6 |

У вільний час респонденти основну частину вільного часу витрачають на перегляд телепередач, роботу за комп’ютером, читання преси, прогулянки по мікрорайону. Гендерні відмінності у проведенні вільного часу спостерігаються за такими видами діяльності, як заняття руховою активністю, виїзд за місто, пасивний відпочинок, відвідування культурних заходів і прийом гостей вдома.

В процесі дослідження нами визначено за яких обставин людина починає займатися у фізкультурно-оздоровчому клубі, і що заважає цим заняттям. Найбільш поширеними причинами, які спонукають до занять фізичною активністю людей зрілого віку є (рис. 3.3):

* нормалізація маси тіла. Найчастіше на це звертають увагу жінки зрілого віку (78%), особливо після народження дитини, але є дані, що і в чоловіків ця причина є стимулюючою (48 %);
* покращення самопочуття, зниження ризику розвитку поширених захворювань хвилює більше половини опитуваних (62% жінок і 70% чоловіків);
* зниження стресу і депресії. У сучасному суспільстві спостерігається значне збільшення людей, що страждають на депресію та підвищений стан тривоги. Тому більшість жінок і чоловіків обирають рекреаційні заняття саме через цю причину, оскільки вважають, що вони найбільш підходять для покращення настрою, зняття стресу, втоми;
* задоволення. Хоч багато людей починають займатися фізичною культурою, щоб зміцнити здоров’я та схуднути, однак якщо людина не отримує задоволення від занять, вона може кинути заняття. Головна причина участі багатьох опитуваних в організованій рекреаційно-оздоровчій діяльності − отримання задоволення (70% жінок і 52% чоловіків);
* розвиток самооцінки. Заняття фізичними вправами пов’язані з виникненням почуття подолання труднощів, яке робить людей більш впевнених у собі, у своєму зовнішньому вигляді (24 і 26 % відповідно);
* спілкування. Дуже часто люди починають займатися якимось видом рухової активності для можливості спілкування з іншими людьми. Ця причина є більш поширеною серед жінок, ніж серед чоловіків (22% і 89% відповідно).

0

20

40

60

80

100

1

2

3

4

5

6

1 – нормалізація маси тіла; 2 – покращення самопочуття; 3 – зниження стресу   
та депресії; 4 – задоволення; 5 – підвищення самооцінки; 6 – спілкування;

Рис. 3.3. Основні мотиви, що спонукають до занять:

– жінки;

– чоловіки

Мотиви, що спонукають до занять:

Кількість відповідей,, %

Таблиця 3.1

Нами також досліджувалися причини, які заважають займатися фізичними вправами. На нашу думку знання цих причин допоможе розробити адекватну стратегію подолання цих перешкод і залучати до рекреаційних занять більшу кількість учасників. Найбільш поширеними є:

1. Нестача часу (50 % чоловіків і 42 % опитаних жінок). Це та причина, на яку посилається більша частина населення.

2. Велике навантаження на роботі і вдома, що приводить до перенапруження. Проте респонденти не звертають увагу на те, що рекреація є найкращим засобом після робочого відновлення.

3. Відсутність знань та відсутність можливості отримати кваліфіковану консультацію (20 – 24% опитаних). Досить часто на це посилаються не тільки школярі, але й дорослі. Тому це підводить до необхідності створення мережі консультаційних пунктів на базі фізкультурно-оздоровчих клубів та фітнес-центрів для організації самостійних занять населення.

4. Відсутність матеріальних можливостей. (6 – 8% серед опитаних респондентів). Хоча заданими інших дослідників цю причину вибирає значно більша кількість респондентів.

5. Особливості емоційно-вольової сфери особистості (лінь, слабкість). На цю причину вказує 22 % жінок і 16 % чоловіків. Причому більшість респондентів вказали, що не можуть самостійно впоратися з цією пробле­мою, не дивлячись на знання про користь фізичних вправ для здоров’я.

6. Відсутність засобів тренування. Цю причину теж треба дослідити, тому що у закордонних дослідженнях мова йде про дороге обладнання, а в умовах України люди посилаються на відсутність елементарного обладнання у парках, прибудинкових територіях, а інколи на відсутність спортивної форми, а також нерозгалужену мережу фізкультурно-оздоровчих клубів.

За даними досліджень, які проводив ФК «Софія Sport» ймовірними причинами припинити відвідувати заняття клубу стали такі, як зміна цінової політики клубу (28%), погіршення стану здоров’я (54%), низька кваліфікація персоналу (24 %), відсутність або низька якість додаткових послуг (6%), відкриття клубу поблизу домівки (14%) (рис.3.4).

При дослідженнях залученості населення до рекреаційних занять важливе місце має знання частоти участі людини в окремих видах рекреації. Опитані респонденти беруть участь у деяких видах рекреації один-два рази на рік, деякі декілька раз на тиждень. 44 % жінок і 50 % опитаних чоловіків беруть участь у рекреаційних заняттях 1 раз на місяць, 10 % жінок і 12 % чоловіків раз на тиждень. Наші дослідження підтверджують наявні в літературі дані щодо більш активної участі чоловіків у фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних заняттях у порівнянні з жінками.

0

10

20

30

40

50

60

Кількість відповідей,, %

Рис. 3.4. Ймовірні причини припинення занять у фізкультурно-оздоровчому клубі:

 – зміна цінової політики клубу;  – погіршення стану здоров’я;   
 – низька кваліфікація персоналу;  – відсутність або низька якість додаткових послуг;  – відкриття клубу поблизу домівки.

Причини

Відмічається, що з віком кількість тих, хто бере участь у рекреаційних заняттях на базі фізкультурно-оздоровчих клубів в цілому зменшується.

Встановлено, що на рекреаційну практику особистості впливає освіта, професійна приналежність, соціальне оточення, вік і стать, місце проживання, часові межі рекреаційних занять.

Серед тих, хто має вищу освіту, учасників рекреаційних занять, спрямованих на зміцнення здоров’я, значно більше, чим серед тих хто має середню або середню спеціальну. Також на ймовірність участі у заняттях впливає наявність або відсутність автомобіля. Очевидно, що наявність машини є хорошим індикатором доходів і мобільності учасника.

Для більшості опитаних респондентів важливе місце при виборі місця занять має місце розташування клубу, а також кваліфікація і відношення інструкторів і обслуговуючого персоналу, а вже потім цінова політика.

В ході опитування нами визначені фактори, що також істотно впливають на залучення до рекреаційних занять:

* перерозподіл часу (робочого і вільного);
* зміни у пропорційності та взаємозалежності професійно-трудової, соціально-побутової та рекреаційно-оздоровчої діяльності;
* неповна зайнятість;
* скорочення робочого тижня;
* подовження відпускного періоду;
* зміни в структурі дозвілля;
* зміни в змісті рекреаційного програмного забезпечення;
* переоцінка ставлення до природи;
* переорієнтація на активний відпочинок;
* динамічний розвиток рекреаційної індустрії.

Разом з тим, необхідно підкреслити, що участь людини у рекреаційній активності тісно пов’язана з ти становищем, яке вона займає у суспільстві та у виробничій сфері, рівнем матеріального достатку, сімейним станом.

Враховуючи світову тенденцію розвитку фітнес індустрії, ФК «Софія Sport» постійно проводить анкетування мешканців ЖК «Софія» та розташованих поблизу комплексів, зокрема своїх клієнтів, стосовно можливостей подальшого розвитку клубу як мережі. Встановлено, що основними клієнтами даного фітнес клубу є чоловіки і жінки зрілого віку (приблизні дані 46% і 35%, відповідно). Постійними клієнтами є 40 % опитаних, третя частина є потенційними клієнтами, які відвідують клуби епізодично та мають бажання відвідувати клуби і надалі. Перестали відвідувати клуби 18% і тільки 5 % ніколи там не були і не бажають їх відвідувати. Найбільше постійних клієнтів серед тих, хто проживає поблизу клубу (54,4%). За родом занять найбільше постійних клієнтів серед керівників різного рівня та підприємців. Більшість потенційних клієнтів приходиться на вікову групу до 35 років, що складає 47,9% від опитаних. У майбутньому скористатися послугами фітнес клубів бажають 41,6% жінок проти 32,6 % чоловіків.

Серед пропозицій респондентів щодо покращення діяльності фітнес-клубів з залучення нових клієнтів найбільш перспективними є проведення будь-яких заходів рекламного характеру, при цьому реклама має не тільки інформувати про місцезнаходження клубу, але й містити перелік всіх супутніх послуг. Крім того, на думку респондентів, слід ширше рекламувати всі акції, які проводять в клубі, влаштовувати більше заходів для дітей, оскільки це сімейний клуб, тематичних вечорів, запропонувати систему знижок, покращити якість обслуговування та ін.

3.2. Характеристика рухового режиму відвідувачів фізкультурно-оздоровчого закладу (на базі фітнес клубу «Софія Sport»).

У сучасному світі багато людей майже до мінімуму обмежили свою рухову активність. Провівши в офісі весь робочий день у кріслі перед монітором комп'ютера, ввечері вони стомлено всідаються на диван і допізна дивляться телевізійні передачі, а потім відразу вкладаються спати. При цьому люди начисто забувають про те, що рухова активність є одним з найважливіших умов підтримки здоров'я людини. Так у чому ж конкретно полягає користь рухової активності? З біологічної точки зору рухова активність організму є прояви процесів життєдіяльності, за допомогою чого здійснюється взаємодія живого організму з навколишнім середовищем [43].

Рухова активність людини забезпечується за рахунок скорочень скелетної мускулатури, виконуваних під суворим контролем центральної нервової системи. Користь рухової активності для підтримки здоров'я людини незаперечно доведена представниками природничих наук. Інтенсивність рухової активності залежить від багатьох причин: фізіологічного стану організму, психологічних особливостей і соціально-економічних умов життя людини, специфіки професійної діяльності, наявності вільного часу, а також від можливості і бажання відвідувати заняття в спортивних секціях і фітнес-клубах.

На різних етапах життя людини рухова активність приносить цілком певну користь. У дитинстві та підлітковому віці за рахунок рухової активності забезпечується нормальний ріст і розвиток організму. У дорослому стані певний рівень рухливості також повинен зберігатися. Встановлено, що при заняттях різними видами спорту, відвідуванні фітнес-клубів або інших видах відпочинку, при яких забезпечується рухова активність (наприклад, туристичні походи, збір в лісі грибів та ягід, риболовля і т.д.), в організмі людини відбувається ряд позитивних змін. Зокрема, відмічено підвищення стійкості до нервово-психічних перевантажень, до негативних впливів навколишнього середовища. При рухової активності поліпшується кровообіг, що позитивно впливає на фізіологічний стан різних тканин, органів і систем органів. Безперечну користь приносить рухова активність у справі профілактики різних захворювань, оскільки вона сприяє зміцненню імунітету. З віком у людини знижуються показники рівня фізичного розвитку, тому рівень рухової активності також неминуче повинен бути знижений. У літньому віці планування фізичних навантажень обов'язково має здійснюватися з урахуванням думки лікаря. Проте ні в якому разі не слід вважати, що чим вище інтенсивність рухової активності, тим більше користі для здоров'я вона принесе [52].

Науково-технічний прогрес, безумовно, приніс багато користі людству, полегшивши навантаження працівників різних галузей господарства. Однак поява різних технічних нововведень призвело також до значного скорочення рухової активності людини, збільшення інтенсивності ритму життя, погіршення екологічних умов існування людини, підвищених навантажень на нервову систему. Збереження рухової активності допомагає звести до мінімуму всі ці негативні впливи сучасної цивілізації. Однак забезпечити необхідний рівень рухової активності, який би приносив користь здоров'ю, людині з «сидячою» роботою навряд чи вдасться без відвідування фітнес-клубу і приділення належної уваги занять фізичною культурою.

Для оцінки коефіцієнту рухової активності відвідувачів ФК «Софія Sport» було визначено типовий режим дня. У визначенні нам допомогли наведенні вище показники проведення вільного часу респондентів. У режимі дня виділено дві позиції: положення «на ногах», тобто в русі (Рух) та положення «сидячи», «лежачи», тобто без руху (Стоп).

Якщо всі шість днів тижня були однотипні, тижневий режим руху оцінювався простим множенням на 6 (шість днів тижня) вихідного типового часу – Рух. Якщо суботній або який-небудь інший день був не типовий, він обчислювався окремо й підсумовувався із днями тижня, що залишилися.

Реальна рухова активність – сумарний час руху визначався як сума часу, що відповідає першій позиції - "Рух" [25].

В результаті дослідження встановлено, що більшість відвідувачів фізкультурно-оздоровчого клубу (>60 %) мають низьку і нижче середньої рухову активність, тобто реальна рухова активність не перевищує 6 годин на добу або 40 % від можливої рухової активності (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Оцінка рухової активності відвідувачів фізкультурно-оздоровчих клубів (n = 30)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оцінка рухової активності | Кількість відповідей | | | | | |
| чоловіки (n = 16) | | жінки (n = 14) | | разом | |
| абс.кільк. | % | абс.кільк. | % | абс.кільк. | % |
| Низька | 6 | 37,5 | 3 | 21,5 | 9 | 30 |
| Нижче середньої | 4 | 25,0 | 8 | 57,2 | 12 | 40 |
| Середня | 3 | 18,8 | 1 | 7,1 | 4 | 13,3 |
| Вище середньої | 2 | 12,5 | 1 | 7,1 | 3 | 10 |
| Висока | 1 | 6,2 | 1 | 7,1 | 2 | 6,7 |

У більшості респондентів це пов’язано з руховим режимом робочого дня, який носить переважно «сидячий» характер, наявністю власного автотранспорту та з недостатньою активністю у вільний час та на дозвіллі.

В результаті дослідження встановлено, що у групі з низьким рівнем рухової активності спостерігається такий характер основних рухів: пересування з місця на місце, положення «підвестися-сісти-лягти», спуститися й піднятися по сходам, потягнутися, щоб «дістати щось», нахилитися, щоб «взяти щось», неспішна ходьба до метро й від метро до роботи.

Для групи з нижче середнього рівнем рухової активності характерні такі основні рухи: пересування з місця на місце, присісти, спуститися й піднятися по сходам, нахилитися, гра зі домашніми тваринами, ходьба від будинку до метро й від метро до роботи, прогулянка 30 хвилин перед сном.

У групі з середньою руховою активністю характерні: пересування з місця на місце, присісти, нахилитися, спуститися й піднятися по сходам, підбігти до транспорту, квапитися в ходьбі, переходячи на біг, якщо спізнюєшся, протягом 30-40 хвилин займатися яким-небудь видом спеціально-організованої рухової активності (плавання, ігри та ін.).

У групі з вище середнього та високим рівнем рухової активності практично однаковий характер основних рухів: пересування з місця на місце, присісти, нахилитися, спуститися й піднятися по сходам, потягнутися, щоб «дістати щось», нахилитися, щоб «взяти щось», ходьба до метро й від метро до роботи, неквапливі прогулянки (30 хв.), водіння автомобіля, інтенсивна ходьба від будинку до роботи або до гаража (без транспорту, час 20-30 хвилин у день), стояння на роботі, спеціально-організована рухова активність (40 хв. і більше).

З огляду на викладене, можна зробити висновок, що у більшості респондентів переважає низький рівень рухової активності та низький інтерес до участі у рекреаційних та фізкультурно-оздоровчих програмах. Більшість досліджених мають виражену гіпокінезію не дивлячись на повсякденну рухову активність, якою вони займаються.

## 3.3 Соціально-педагогічні умови, що впливають на ефективність рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчого закладу.

Під впливом політичних, соціально-економічних, культурних тенденцій сучасна сфера дозвілля зазнає значних змін. Досягнення та протиріччя цивілізації ХХІ ст., граничні фізичні, інтелектуальні та психічні навантаження на індивіда, що з’явились внаслідок інтенсифікації виробництва, ускладнення процесу оволодіння значним обсягом інформації, соціальної напруги та низки інших об’єктивних чинників, обумовили необхідність формування у кожної людини потреби і здатності раціонально використовувати свій вільний час, обирати ефективні форми дозвілля.

Науково-технічний прогрес, економіка, політика та ідеологія стають джерелом соціального розвитку лише за умови прояву та реалізації фізичних і духовних здібностей людини. Сучасне суспільство поки що не може створити умови для всебічного розвитку індивіда, що призводить до появи таких форм діяльності, які протирічать людській природі, взаєморозумінню, культурній комунікації з навколишнім середовищем. Саме тому в процесі формування нових соціальних відносин підвищується роль рекреаційної діяльності, здатної принести у соціально-культурну сферу інноваційні ідеї, нові форми спілкування та проведення вільного часу [44].

Аналіз досвіду роботи фізкультурно-оздоровчих клубів дозволив виявити особливості цього соціально-педагогічного середовища, серед яких доцільно назвати такі: організація системи регулярної допомоги відвідувачам в оздоровленні шляхом покращення фізичного стану, посилення рухової активності; проведення просвітницької роботи; побудови доброзичливих міжособистісних стосунків, нормального ритму життя, індивідуального і фізичного комфорту; захист здоров'я – все це сприяє створенню такого середовища, яке дозволяє виконувати відповідні соціальні функції і вдосконалюватись фізично.

Також серед основних умов, що впливають на ефективність рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчого клубу «Софія Sport» виділимо наступні:

– сприяння адміністрації в створенні середовища, що гарантує належні, комфортні умови для занять;

– сприяння всім учасникам рекреаційно-оздоровчих занять в придбанні знань, умінь, навичок, необхідних для формування стійкої мотивації на регулярні заняття руховою активністю;

– розробка й реалізація індивідуальних і колективних рекреаційно-оздоровчих та анімаційних програм для відвідувачів фізкультурно-оздоровчих клубів, виходячи з особливостей їхнього розвитку, індивідуальних можливостей, регіональних умов;

– розробка організаційно-педагогічних рекомендацій з оптимізації процесу залучення до рекреаційної діяльності;

– розробка освітніх програм, спрямованих на збереження здоров'я клієнтів і підвищення рівня загальної культури;

– аналіз діяльності фізкультурно-оздоровчого клубу у наданні рекреаційних послуг, оцінка ефективності проведених заходів, удосконалення клубної роботи з організації рекреаційної діяльності;

3.4. Обґрунтування організаційно-методичних засад рекреаційної діяльності населення в умовах житлових комплексів

Різні країни і регіони світу все ще відрізняються за всім комплексом умов життєдіяльності свого населення. Це є основою для формування різних рекреаційних потреб. Різні культурні цінності, відмінна глибинна цивілізаційна ментальність народів, розмаїття національних характерів, способів мислення, уподобань, особливостей повсякденного життя, його соціально-економічний рівень дуже впливають на рекреаційні потреби, їх трансформацію у просторі і часі [43].

У цілому рекреаційні потреби в Україні формуються під впливом таких чинників, як рівень доходів населення, культурно-освітній рівень, стан здоров'я. Несприятлива демографічна ситуація призводить до постійного збільшення частки людей похилого віку зі специфічними рекреаційними потребами. Виходячи на пенсію, японці або південні корейці матеріально забезпечені і мають здоров'я для активних мандрівок по всьому світу. Українські пенсіонери здебільшого ледве зводять кінці з кінцями і змушені виживати. їхні природні рекреаційні потреби задовольняються недостатньо [30]. Демографічна криза супроводжується екологічною і соціально-економічною кризою. Це призводить до погіршення стану здоров'я і середовища життєдіяльності нації. Тому постійно зростає рівень захворюваності населення у більшості областей України [28].

З усього вищезазначеного, можна зробити висновки, що на сьогоднішній день актуальним є питання рекреаційної діяльності. Оскільки ЖК «Софія» позиціонує себе як місто майбутнього з сучасним підходом до якості життя людей, його розвиток визначає умови і чинники, що впливають на вирішення актуальних організаційно-методичних проблем ефективного рекреаційного обслуговування шляхом використання наявних ресурсів і створення якісного пакету оздоровчих послуг.

На сьогодні у житловому комплексі «Софія» працює налагоджена і розвинена інфраструктура, що включає в себе: продуктові, будівельні, господарські магазини, магазини дитячого харчування та одягу, аптеки і відділення банків, салони краси і перукарні, автомийки та автосервіс, поліклініки, кафе і бари, приватні дитячі сади і громадські дитячі майданчики, спортзали, фітнес-центри та інше.

Як і багато новобудов в Києві, житловий комплекс «Софія» розташований в «зеленій зоні», далеко від шуму і забруднення великого міста. Дістатися до центру можна за допомогою добре розвиненою комунікації маршрутного транспорту, регулярно курсує з району Софіївська Борщагівка в інші частини міста Києва.

Отже, виділимо основні організаційно-методичні засади рекреаційної діяльності ЖК «Софія» та усіх новобудов поблизу, розглянувши основні рекреаційні потреби населення даного населеного пункту.

1. Потреба у відновленні сил, що поглинаються сферою праці і іншими незаперечними заняттями, яка задовольняється за допомогою харчування, сну, руху (враховуючи потреби молодіжного контингенту, слід передбачити наявність можливостей недорогого, але смачного харчування, напоїв, якщо перед нами люди похилого віку, то слід забезпечити умови спокійного сну, гігієни і т. п.). Необхідно забезпечити достатню кількість фітнес клубів та спортивний майданчиків, з урахуванням кількості населення даного житлового комплексу.
2. Потреба в лікуванні і профілактиці хвороб, яка задовольняються через різноманітні види санаторно-курортного лікування - климато-, бальнео, грязелікування і т.д.. Необхідне відкриття лікувального комплексу, а також достатньої кількості туристичних агенцій.
3. Потреби в оздоровленні, які задовольняються за допомогою спілкування, прогулянок, купання, сонячних і повітряних ванн, ігор, пасивного відпочинку і ін.; Обов’язковими елементами інфраструктури житлових комплексів повинні стати: парк, стадіон, спортивні та дитячі майданчики, а також постійно організовані рекреаційні заходи для мешканців.
4. Потреби у фізичному розвитку і самоствердження (наприклад, різноманітні види спорту - спортивні ігри та ін.). Можливо, організовувати аматорські змагання серед населення комплексів, таким чином створювати мотивацію до фізкультурно-оздоровчих занять. Також ці потреби можна використовувати для посилення мотивації здійснити подорож по альтернативним видам туризму і маршрутами, що містить в собі труднощі, перешкоди і навіть ризик, наприклад, сплав по річках, туризм на виживання, спелеологія, гірський туризм і т. д., тобто об’єднання людей зі спільною метою та цілями.
5. Потреби в пізнанні і духовному розвитку, які задовольняються за допомогою відвідування музеїв і театрів, пам'ятників природи та культури, паломництвом по Святих місцях і т.д.. Ці потреби можуть бути також використані в розробці таких видів рекреації, які забезпечать можливість відпочинку в групах по аматорським і професійним інтересам і ін..

Досліджуючи сегменти рекреаційного ринку з точки зору аналізу різних потреб, доцільно розділити існуючих і потенційних споживачів рекреаційних послуг на чотири групи: осілий тип, осіло-мобільний тип, мобільний тип та кочовий тип.

До осілого типу належить значне число літніх людей (за 60 років). Їх основний критерій рекреації - це природа, море, санаторно-курортне лікування, сільський і фермерський туризм. Для цієї групи споживачів необхідні готелі середньої категорії, санаторії, де забезпечується лікування, сервіс і комфорт, цікаві екскурсії, а так само можливість придбання сувенірів і виробів ремісничого виробництва. Так само необхідно робити акцент на нетривалість подорожей і відносній близькості в відстані.

До осіло-мобільному типу споживачів рекреаційних послуг відносяться люди більш допитливі, у віці від 30 до 50 років, які мають середнім доходом і переважно з вищою освітою. Види рекреації для них відрізняються великою різноманітністю і динамічністю. Їх цікавлять як спортивні, лікувальні та оздоровчі заходи, так і відвідування пам'ятних місць при контакті з місцевим населенням. Їх відпочинок більш тривалий, а подорожі більш віддалені від місця проживання.

Мотивація мобільного типу споживачів рекреаційних послуг ґрунтується на їхньому бажанні отримати нові, яскраві враження, змінити культурне і соціальне оточення. Так як це представники досить забезпечених верств населення зі зростаючими доходами, вони в змозі використати для подорожі швидкий транспорт і класичне житло, можуть харчуватися за міжнародними стандартами і експериментувати зі стравами місцевої кухні, вважають за краще екзотичні сувеніри (якісні) і вітають наявність особливого місцевого колориту. Тривалість їх відпочинку - 2-3 тижні.

Представники категорії кочового типу рекреантів прагнуть до зміни обстановки і пригод, до поїздок з творчими і релігійними цілями. Вони відпочивають індивідуально або невеликими групами, люблять імпровізувати, селитися в місцевих готелях або знімати житло. Вони відрізняються високим рівнем освіти і здатністю самостійно вибирати цілі і способи їх досягнення. Ці споживачі відкриті будь-яких експериментів і надзвичайно цікавиться місцевими звичаями. Серед представників цієї категорії зустрічаються всі вікові групи, незалежно від доходів.  
Рекреація не випадково визначається в плані діяльності споживача, так як споживче початок тут є основоположним, а це означає, що на перший план виходить аспект попиту.

Актуальною на сьогоднішній день проблемою є обґрунтування відповідних передумов формування потенційного попиту на рекреаційні послуги.

Висновки до розділу 3.

Об’єктом дослідження даної дипломної роботи виступили відвідувачі фізкультурно-оздоровчих клубів ЖК «Софія» та населених пунктів поблизу.

Враховуючи світову тенденцію розвитку фітнес індустрії, ФК «Софія Sport» постійно проводить анкетування мешканців ЖК «Софія» та розташованих поблизу комплексів, зокрема своїх клієнтів, стосовно можливостей подальшого розвитку клубу як мережі. Встановлено, що основними клієнтами даного фітнес клубу є чоловіки і жінки зрілого віку (приблизні дані 46% і 35%, відповідно). Постійними клієнтами є 40 % опитаних, третя частина є потенційними клієнтами, які відвідують клуби епізодично та мають бажання відвідувати клуби і надалі. Перестали відвідувати клуби 18% і тільки 5 % ніколи там не були і не бажають їх відвідувати. Найбільше постійних клієнтів серед тих, хто проживає поблизу клубу (54,4%). За родом занять найбільше постійних клієнтів серед керівників різного рівня та підприємців. Більшість потенційних клієнтів приходиться на вікову групу до 35 років, що складає 47,9% від опитаних. У майбутньому скористатися послугами фітнес клубів бажають 41,6% жінок проти 32,6 % чоловіків.

З метою вивчення рекреаційних інтересів відвідувачів фітнес клубів в житлових комплексах, було проведено анкетування серед мешканців таких комплексів як, «Софія», «Акварелі», «Волошковий» та «Щасливий».

В результаті дослідження встановлено, що більшість відвідувачів фізкультурно-оздоровчого клубу (>60 %) мають низьку і нижче середньої рухову активність, тобто реальна рухова активність не перевищує 6 годин на добу або 40 % від можливої рухової активності.

Для оцінки коефіцієнту рухової активності відвідувачів ФК «Софія Sport» було визначено типовий режим дня. У визначенні нам допомогли наведенні вище показники проведення вільного часу респондентів.

Аналіз досвіду роботи фізкультурно-оздоровчих клубів дозволив виявити особливості цього соціально-педагогічного середовища, серед яких доцільно назвати такі: організація системи регулярної допомоги відвідувачам в оздоровленні шляхом покращення фізичного стану, посилення рухової активності; проведення просвітницької роботи; побудови доброзичливих міжособистісних стосунків, нормального ритму життя, індивідуального і фізичного комфорту; захист здоров'я.

Було виділено основні організаційно-методичні засади рекреаційної діяльності ЖК «Софія» та усіх новобудов поблизу, розглянувши основні рекреаційні потреби населення даного населеного пункту.

**ВИСНОВКИ**

1. Аналіз теоретичних наукових робіт зарубіжних та вітчизняних учених, що стосуються питань рекреаційної діяльності, показав, що у багатьох країнах здійснюються систематичні фундаментальні та прикладні дослідження з даної тематики, які засвідчують, що на сучасному етапі фізкультурно-оздоровчі клуби є необхідною і перспективною формою роботи у сфері фізичної культури і спорту, їх значення в організації рекреаційної діяльності зростає. Світовий клубний досвід засвідчує, що перевагу в організації рекреаційної діяльності з населенням надають закладам клубного типу; нова концепція клубної діяльності формується з урахуванням рекреаційних інтересів особистості, створюються умови для виникнення різнотипних клубів (рекреаційно-розважальних, оздоровчих, спортивно-видовищних).
2. Визначено рівень залучення населення до рекреаційно-оздоровчої діяльності в закладах дозвілля у країнах Західної Європи (Фінляндії, Швеції, Німеччини), який у середньому становить 30 % та кількість населення України, що займається руховою активністю в умовах фізкультурно-оздоровчих клубів. У середньому з 2003 – 2010 рр. кількість тих, хто займається, збільшувалась на 193 446 осіб за рік. Аналізуючи співвідношення кількості осіб, що займаються всіма видами фізкультурно-оздоровчої роботи, до загальної чисельності населення, спостерігається з року в рік стала його кількість у межах 10 – 11 % загальної кількості населення.
3. Досліджено розвиток фізкультурно-оздоровчих клубів в Україні, зокрема Києва та області, можливість впровадження рекреаційної діяльності в структуру роботи цих закладів. Згідно з даними, зроблено висновки, що ринок послуг фітнес-клубів України є дуже перспективним. Актуальним є питання відкриття фітнес клубів у новобудовах, зокрема, в нових житлових комплексах. Тенденцію до розміщення девелоперами на території своїх житлових комплексів спортивних об'єктів пояснюється інтересом до здорового способу життя, що зростає. Також забудовник може істотно збільшити попит на своє житло, передбачивши в проекті своїх житлових масивів територію для розміщення різноманітних об'єктів інфраструктури.
4. В Україні майже в 80% нових житлових комплексах є свій фітнес клуб. 50% підключили мережу фітнес клубів «Sport Life», решта відкрили свої фітнес клуби, від забудовника. Основними відвідувачами фітнес-клубів виступають люди 27-45 років, з вищою освітою і середнім або вище середнього доходом. Причому 60% відвідувачів складають жінки, в основному заміжні і мають дітей .Основними покупцями квартир у новобудовах є молоді сім’ї, з дітьми чи без дітей, віком від 27-30 років, що відповідає показникам основних відвідувачів фітнес клубів.
5. У результаті дослідження визначено пріоритетні мотиви суб’єктів у фізкультурно-рекреаційній діяльності, досліджено ієрархію мотивів у відвідувачів рекреаційних заходів фізкультурно-оздоровчих об’єднань, виділено ряд зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на формування ціннісних орієнтацій суб’єктів рекреаційної діяльності. Встановлено, що рекреаційні ігри, розважальні та анімаційні заходи є одними з переважних видів занять для жінок (23,7%) та для чоловіків (50,0%).
6. Дослідження, котрі проводилися серед відвідувачів фізкультурно-оздоровчого клубу «СофіяSport», засвідчили, що ймовірними причинами, через які вони припинили б заняття, стали такі: погіршення стану здоров’я (54 %), зміна цінової політики клубу (28 %), низька кваліфікація персоналу (24 %), відкриття клубу поблизу домівки (14 %), відсутність або низька якість додаткових послуг (6 %). Для більшості опитаних респондентів (42 % жінок і 62 % чоловіків) важливим при виборі місця занять є розташування клубу, а також кваліфікація і ставлення інструкторів та обслуговуючого персоналу, а вже потім – цінова політика.
7. Нами досліджено структуру вільного часу мешканців ЖК «Софія» та населених пунктів поблизу. Встановлено, що більшість людей проводять свій вільний час неефективно і неактивно, знижуючи таким чином рекреаційний ефект відпочинку.
8. У результаті дослідження визначено соціально-педагогічні умови організації рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів, що вплинуло на ефективність їх функціонування, вони включають оцінку політики клубного закладу та наявного рекреаційного попиту, формулювання мети і визначення конкретних завдань; планування роботи, втілення рекреаційних програм та заходів, оцінку ефективності запропонованих рекреаційних заходів.
9. Розглянуті питання не вичерпують усіх проблем організації рекреаційної діяльності в фізкультурно-оздоровчих об’єднаннях. Завданнями подальшої наукової роботи має стати визначення перспектив та закономірностей розвитку рекреаційної діяльності, подальше вивчення та узагальнення зарубіжного досвіду організації рекреаційної діяльності, впровадження його у вітчизняну практику відповідно до економічних, політичних, національних та інших умов.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О, Садовський О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2016;1: 19-22.
2. Андрєєва О. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації /О.Андрєєва // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2 – С. 81 – 84.
3. Андрєєва О. Концептуальні та прикладні аспекти технологізації проектувальної діяльності в сфері фізичної рекреації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013;1:35–9.
4. Андрєєва О. [Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку](https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=wqjrHsEAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&citation_for_view=wqjrHsEAAAAJ:qxL8FJ1GzNcC). Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014;3:35-40
5. Андрєєва О., Дутчак М., Благій 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
6. Андрєєва О., Пацалюк К. Організація рекреаційної діяльності в умовах фізкультурно-оздоровчих клубів/ О. Андрєєва, К. Пацалюк // Матеріали XIV Міжнародного конгресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх» Київ, 2010. – С. 592.
7. Андрєєва О.В. Досвід організації рекреаційної діяльності в зарубіжних клубах – / О. Андрєєва, К. Пацалюк // Науково-теоретичний журнал “Теорія і методика фізичного виховання і спорту”, К. : Олімпійська література, 2010. – №1. – С. 51 – 55.
8. Андрєєва О.В. Організація рекреаційної діяльності осіб зрілого віку / О. Андрєєва, К. Пацалюк // Науково-теоретичний журнал “Теорія і методика фізичного виховання і спорту”, К.: Олімпійська література, 2006. – №2. – С. 26 – 30.
9. Андрєєва О В. Фізична рекреація різних груп населення [монографія]. Київ: ТОВ «НВП Поліграфсервіс»; 2014. 280 с.
10. Андрющенко ЛБ. Спортивно-ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура». Теория и практичка физической культуры. 2002;2:47.
11. Башавець НА. Сучасні особливості педагогічного процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів і рекомендації щодо його вдосконалення. Наука і освіта. 2016;4:105–11.
12. Безверхня ГВ, Круцевич ТГ. Особливості мотиваційних пріоритетів підлітків з різними типами ВНД. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010;1:3-7.
13. Бишевець, Н. Г.; Гончарова, Н. М.; Лазакович, Ю. І. Особливості навчальної діяльності студентів вітчизняних закладів вищої освіти в умовах використання дистанційних форм навчання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Фізична культура і спорт. 2021;1(143):29-33.
14. Благій ОЛ, Андрєєва ОВ. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму : матеріали ІІІ-ї міжнар. наук. практ. конф. КПУ. Запоріжжя, 2011: 27-8.
15. Благій ОЛ, Андрєєва ОВ. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму : матеріали ІІІ-ї міжнар. наук. практ. конф. КПУ. Запоріжжя, 2011: 27-8.
16. Ващенко Н. П. Рекреаційні комплекси світу / Н. П. Ващенко КНТЕУ. – К., 2004. – 205 с.
17. Вейнберг РС, Гоулд Д. Психологія спорту [підручник]. Олімпійська література;2014. 334с.
18. Воробйова АВ.  Індивідуалізація рекреаційно-оздоровчих занять підлітків з акцентуаціями характеру [автореферат].Київ; 2012. 21 с.
19. Григус, І. М., Хома, О. В. (2022). Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у профілактиці хронічних неінфекційних захворювань чоловіків похилого віку в умовах карантинних обмежень. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини, 2022;(11):163–172. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.19>
20. Демографічна криза в Україні і проблеми дослідження, витоки, складові, напрями протидії /НАН України; Ін-т економіки; За ред. В.Стешенко. – К., 2001. – 560 с.
21. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 рр. К., 2007. – 16 с.
22. Довгань НЮ. Теоретичні і методичні основи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи [дисертація] 2018. Режим доступу <file:///C:/Users/User/Desktop/Dovhan_dis.pdf>
23. Дутчак М.В. Система залучення населення до рухової активності в Україні в другій половині ХХ ст.. /М.В.Дутчак //Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С.45–54.
24. Дутчак М.В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні. Автореф. д.фіз.вих., 24.00.02. – К., 2009. – 39 с.
25. Імас ІЄ, Дутчак МВ, Андрєєва ОВ, Кенсицька ІЛ. Підвищення рівня залученості осіб зрілого віку до участі у оздоровчо-рекреаційних заходах. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019;26; 33: 3-10.
26. Історія фізичної культури /Філь С.М., Худолій О.М., Малка Г.В. Харків: ОВС, 2003. – 160с.
27. Катерина УМ. Організаційно-методичні засади діяльності навчально-оздоровчих комплексів у процесі фізичного виховання студентської молоді [дисертація]. Київ; 2017. 208 с.
28. Кашуба В.О., Андрєєва О.В. Використання інформаційних технологій у фізичній рекреації // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. К.: Олімпійська література, 2008. – №1. – С.114 – 118.
29. Ключко Ю. Проблеми праці та відпочинку у цивілізованих країнах Заходу // Посвіт. – 2000. – №1. – С. 36 –42.
30. Кривенцова, І., Клименченко, В., & Іванов, О. (2020). Дистанційна освіта з фізичного виховання в період карантину. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*, *5*(2), 98–103. вилучено із <http://journals.uran.ua/frir_journal/article/view/209415>
31. Круцевич Т, Андрєєва О. [Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема](https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=wqjrHsEAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&citation_for_view=wqjrHsEAAAAJ:d1gkVwhDpl0C). Спортивний вісник Придніпров'я. 2013;1:5-13.
32. Круцевич Т.Ю, Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури /Т.Ю.Круцевич, О.В. Андрєєва, О.Л. Благій // Науково-теоретичний журнал Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, 2008. – № 1. – С. 3 – 8.
33. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення /Т.Ю.Круцевич, Г.В.Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 200 с.
34. Круцевич, Т., Андрєєва, О., Благій, О. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять в структурі дозвільної діяльності студентської молоді. Туризм і краєзнавство : збірник наукових праць. – Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2012. – С. 266-270
35. Нагорная В.О. Побудова рекреаційних занять для осіб зрілого віку. : Дис... канд. наук: 24.00.02 - 2008. – 200 с.
36. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, Держкомспорт. – Київ, 2004. – 16 с.
37. Пангелова Н.Є. Історія фізичної культури: Навч. посібник. – Київ: «Освіта України», 2007. – 288 с.
38. Пацалюк К, Андрєєва О. Оцінка ефективності впровадження рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих клубах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2011;1:51-56.
39. Пацалюк К. Ефективність впровадження моделі організації рекреаційно-оздоровчої діяльності фізкультурно-оздоровчого клубу / Костянтин Пацалюк, Олена Андрєєва // Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту на сучасному етапі і шляхи їх вирішення : матеріали міжнарод. наук. практ. конф. 19 – 20 трав. 2011 р. – Чернігів, 2011 . – С. 11
40. Пацалюк К. Мотиваційно-ціннісні орієнтації суб’єктів рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих об’єднаннях /Костянтин Пацалюк // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культ. та спорту. – Львів, 2010. – Вип. 14. – т. 2. – С.
41. Петрова І.В. Дозвілля у зарубіжних країнах. К..: Кондор, 2008. – 408 с.
42. Саїнчук ММ. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів у процесі фізичного виховання [дисертація]. Київ; 2012. 250 с.
43. Спорт для всіх в Україні: результати загальнонаціонального опитування / М.В. Дутчак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. С.С.Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. – С. 37–43.
44. Стафійчук В.І. Рекреалогія: Навч. посібник студ. ВНЗ. – К.: Альтерпес, 2006. – 263 с.
45. Стратегія реформування освіти в Україні: Рекомендації з освітньої політики. К., 2003. – С. 49.
46. Темченко ВО. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання у вищих навчальних закладах із застосуванням інформаційних технологій [автореферат]. Дніпропетровськ; 2015. 20 с.
47. Теорія і методика фізичного виховання / За ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 56.
48. Теорія і методика фізичного виховання і спорту /За ред. Т.Ю.Круцевич. К.: Олімпійська література, 2003. – Т. 1. – С. 9-13.
49. Токарева НМ, Шамне АВ. Вікова і педагогічна психологія [підручник] Київ. 2017.480 с.
50. Україна спортивна в цифрах та коментаріях. - /Збірник результатів державної статистичної звітності. – К., 2000.– 210 с.
51. 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. – Л. : ЛДУФК, 2010. – 447 с.
52. Футорний С. М. Про використання мережевих електронних портфоліо для мотивації студентської молоді до ведення здорового способу життя / С. М. Футорний // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського нац. ун-ту ім. Л. Українки. — Луцьк, 2014. — Вип. 16. — С. 74-79.
53. Череповська О.А. Фізичне виховання в умовах дистанційного навчання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова 2021;4(134):116–120.
54. Ядвіга ЮП. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу економічного профілю в період трансформації вищої освіти України в європейський простір [дисертація]. Київ: НУФВСУ; 2011. 226 с.
55. Andrieieva, O., Kashuba, V., Carp, I., Blystiv, T., Palchuk, M., Kovalova, N., & Khrypko, I. (2019). Assessment of emotional state and mental activity of 15-16 year-old boys and girls who had a low level of physical activity. Journal of Physical Education and Sport, 19, 1022–1029. https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s3147
56. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S. et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behavior. Br J Sports Med. 2020 Dec;54(24):1451-1462. DOI: 10.1136/bjsports-2020-102955.
57. D'Agostino E., Urte M., Webster C., McMullen J., Culp B. Virtual Physical Education During COVID-19: Exploring Future Directions for Equitable Online Learning Tools. Front. Sports Act. Living 3:716566. doi: 10.3389/fspor.2021.716566
58. Daum, D. N. (2020). Thinking about hybrid or online learning in physical education? Start here! *JOPERD* 91, 42–44. doi: 10.1080/07303084.2020.1683387
59. Dutchak M, Andrieieva O. Ukraine in the way of implementation of the European system of health-enhancing physical activity during leisure. Book of abstracts. Sport and European union conference. Lausanne 16-17 June 2022. p. 4-5
60. Esther MF van Sluijs, Regina Guthold, David Lubans, et al. Lancet. Series Physical activity. Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. 2021.398. p429-442.

1. [Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world](https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789241514187). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Gould D, Nalepa J, Mignano M. (2020). Coaching Generation Z Athletes. Journal Of Applied Sport Psychology, 32: 104–120. Андрес А, Сербо Є, Фестрига С. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів. Молода спортивна наука України. 2015;2(19):6–12.
3. Hakman, A., Andrieieva, O., Bezverkhnia, H., Moskalenko, N., Tsybulska, V., Osadchenko, T., Filak, Y. (2020). Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students. Journal of Physical Education and Sport, 20(1), 116–122. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.01015>
4. Imas YV, Dutchak MV, Andrieieva OV, Kashuba VO, Kensytska IL Modern approaches to the problem of values’ formation of students’ healthy lifestyle in the course of physical training. Physical education of students. 2018;22 (4), 182-189.
5. Kashuba V, Khmelnitska I, Andrieieva O, Krupenya S, Denysenko V, Horodinska I. Biogeometric Profile of the Posture as a Factor of Men’s Functional Assessment of Movements in the Early Middle Age. Sport Mont, 2021; 19(S2): 35-9. DOI: 10.26773/smj.21090
6. Krutsevich T, Pangelova N, Trachuk S, Ivanik O. Motor Activity of the Male and Female Population in Modern Society. Journal of Physical Education and Sport. 2019; 19(3): 1591-8. DOI: 10.7752/jpes.2019.03231+
7. Ngai J.C., Ko F.W., Ng S.S., To K.-W., Tong M., Hui D.S. The long-term impact of severe acute respiratory syndrome on pulmonary function, exercise capacity and health status Respirology, 15 (3) (2010), pp. 543-550, 10.1111/j.1440-1843.2010.01720.x
8. World Health Organization. ACTIVE: A Technical Package for Increasing Physical Activity. World Health Organization, Geneva (2018). https://apps.who.int/iris/handle/10665/275415
9. Yelizarova O, Stankevych T, Parats A, Antomonov M, Polka N, Hozak S. Specific features of the Ukrainian Urban adolescents' physical activity: a cross-sectional study. J Environ Public Health, 2020: 3404285. DOI: 10.1155/2020/3404285
10. Zheng, W., Ma, Y.-Y., & Lin, H.-L. (2021). Research on Blended Learning in Physical Education During the COVID-19 Pandemic: A Case Study of Chinese Students. SAGE Open, 11(4). <https://doi.org/10.1177/21582440211058196>

**ДОДАТКИ**

**Додаток А**

**Анкета**

Шановний респондент!!!

Дані, отримані в ході анкетування, не розголошуються.

Заздалегідь вдячні Вам за допомогу та щирі відповіді в проведених дослідженнях!

1. Вік

* до 22 років
* 22-35 років
* 36-55 років
* понад 55 років

1. Стать

* чоловік
* жінка

1. Місце проживання

* місто
* селище міського типу, районний центр
* село

1. Сімейне положення

* одружений (заміжня)
* неодружений (не заміжня)

1. Наявність дітей

* відсутні
* 1 або 2 дитини
* 3-є і більше дітей

1. Чи є у Вашому розпорядженні транспортні засоби?

* так
* немає

1. Ваша освіта

* Вища
* Незакінчена вища
* Середня спеціальна
* Середнє

1. Кількість робочих днів на тиждень \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_дня (ів)
2. Графік роботи (Кількість робочих годин в день, наприклад: тиждень через тиждень 11:00-23:00):

* Ненормований (офіційно або неофіційно)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Нормований \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Місячний дохід (середній дохід – 1000 грн./міс.)

* Нижче середнього
* Середній
* Вище середнього
* Високий

1. Тривалість відпустки. Якщо вона є \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Займалися фізичною культурою раніше?

* так, але тільки під час навчання
* так, відвідував спортивну секцію або займалися самостійно
* займався не регулярно
* не займався

1. Чи дотримуєтеся Ви здорового способу життя?

* Так
* Скоріше так, ніж ні
* Швидше ні, ніж так
* Ні

1. Чи стежите Ви за своїм зовнішнім виглядом, фігурою?

* Так
* Ні

1. Скільки годин на тиждень Ви приділяєте фізичній активності?

* Не приділяю
* 1-3 години
* 3-7 годин
* 7-10 годин
* 10 годин і більше

1. Яка із запропонованих форм найбільш цікава і зручна для Вас?

* Самостійна
* Індивідуальна
* Групова

1. Як Ви проводите свій вільний час?

* Активно
* Пасивно

1. Якому з видів рухової активності Ви віддаєте перевагу?

* Оздоровчі види гімнастики
* Плавання
* Силове тренування
* Їзда на велосипеді
* Оздоровчий біг
* Спортивне орієнтування
* Туризм
* Шахи, шашки
* Зимові види відпочинку (лижі, катання на ковзанах, фрістайл)
* Водні види відпочинку (веслування, рафтинг, дайвінг, яхтинг)
* Скелелазіння
* Футбол
* Волейбол
* Баскетбол
* Теніс
* Настільний теніс
* Боулінг
* Більярд
* Танцювальні заняття
* Аеробіка

1. Як Ви проводите свою відпустку?

* Відпочинок на морі
* Робота і відпочинок на дачі
* Рішення домашніх турбот (ремонт, повсякденна діяльність)
* Свій варіант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Яку суму в місяць Ви можете виділити на фізичну активність?

* До 100 грн.
* 100 – 300 грн.
* 300 грн. і більше

1. З якою метою Ви займаєтеся фізичною активністю?

* Для поліпшення самопочуття
* Для поліпшення зовнішнього виду, фігури
* Для поліпшення або підтримання фізичної підготовки
* Для поліпшення постави
* Для гармонійного фізичного розвитку;
* Для вдосконалення фізичних здібностей
* Для поліпшення настрою
* Спілкування і можливість знайти нових друзів
* Для перевірки своїх сил
* Для отримання необхідних рухових навичок
* Для виховання вольових навичок
* Для зняття стресу, втоми, для активізації розумової діяльності
* Для раціонального використання вільного часу
* Для виховання цілеспрямованості і працездатності
* Для досягнення високих спортивних результатів

*Свій варіант*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Як Ви проводите свій вільний час?

* Читаю художню літературу
* Слухаю музику
* Граю на музичних інструментах
* Беру участь в художній самодіяльності
* Цікавлюсь мистецтвом, живописом і т. п.
* Відвідую кінотеатри
* Відвідую театр та концерти
* Займаюся фотографіями
* Займаюся фізичною культурою, спортом. Туризмом
* Відвідую спортивні події
* Цікавлюся спортивними подіями, телепрограмами та публікаціями
* Цікавлюся технікою і її розвитком
* Читаю публіцистичні газети і журнали
* Відвідую нічні дискотеки
* Зустрічаюся або спілкуюся з друзями, знайомими, родичами
* Відвідую кафе. Ресторани і т. п.
* Граю в азартні ігри
* Граю в комп'ютерні ігри

*Свій варіант* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Чи вважаєте Ви, що компанії, які піклуються про своїх співробітників (оплата абонементів на фізкультурно-оздоровчі послуги) ведуть правильну політику?

* Так, я б і сам не проти, в такій працювати
* Ні, це розслабляє персонал (я за це не платив, можна не ходити)

1. Ваші діти (якщо вони є) відвідують фізкультурно-оздоровчі заняття поза школою (ЗВО)?

* Так
* Немає

1. Що для Вас є основним при виборі Фітнес клубу?

* Місце розташування клубу (поруч з роботою, будинком)
* Тренери та інструктори працюють в клубі
* Цінова політика клубу
* Рекомендації друзів, знайомих

1. Ви віддаєте перевагу заняття:

* В закритих приміщеннях (в залі)
* На свіжому повітрі (парк, сквер, ігрові майданчики)
* На свіжому повітрі біля водойм (берег озера, річки, моря)

1. Причина, по якій Ви припинили б займатися:

* Стан здоров'я
* Зміни цінової політики клубу
* Зміна персоналу (погіршення якості викладання)
* Відсутність додаткових послуг (басейну, масажу, СПА тощо)
* Відкриття іншого клубу (досконалішого)

*Свій варіант*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Як часто Ви відвідуєте фізкультурно-масові або спортивні заходи в якості вболівальника? (турніри, чемпіонати, змагання будь-якого масштабу)

* 1 - 5 разів на тиждень
* 1 -8 разів на місяць
* 1 -12 разів на рік
* Не відвідую зовсім

1. Щоб Вам хотілося змінити в роботі відвідуваного Вами клубу?

Дякуємо Вам !!!

Бажаємо Вам міцного здоров'я та успіхів у всьому!!!