**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ**

**КАФЕДРА ЗДОРОВ’Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття вищої освіти ступеня магістра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,

освітньою програмою «Фітнес та рекреація»

**на тему: ВПРОВАДЖЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЩОДЕННЕ ЖИТТЯ ЧЕРЕЗ ГРОМАДСЬКИЙ ПРОСТІР**

|  |
| --- |
| здобувача вищої освіти  другого (магістерського) рівня  **Сорокманюка Іллі Михайловича**  Науковий керівник: Матвієнко І.С.,  к.наук з фізичного виховання і спорту,  Рецензент: Оришко С.П, к.пед.наук  Рекомендовано до захисту на засіданні  кафедри (протокол №\_від\_\_20\_\_\_року  Завідувач кафедри: Андрєєва О.В.,  доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Київ – 2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **ВСТУП** | 4 |
| **РОЗДІЛ 1** | **ОГЛЯД СУЧАСНИХ ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ……………………………………………** | 7 |
| 1.1  1.1.1  1.1.2 | Рухова активність – як складова здорового способу життя. Фактори, що лімітують заняття спеціально-організованою руховою активністю населення…………  Біологічні механізми гіподинамії та її причини…………  Огляд засобів, спрямованих на попередження та усунення наслідків гіподинамії………………………….. | 6  8    11 |
| 1.2  1.3 | Зміст та характеристика фітнес-технологій……………..  Традиційні та інноваційні (новітні) види фітнесу та рекреації в українському просторі………………………. | 14  19 |
|  | Висновки до першого розділу | 19 |
| **РОЗДІЛ 2** | **МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ** | 30 |
| 2.1 | Методи дослідження……………………………………… | 31 |
| 2.1.1 | Аналіз науково-методичної літератури………………… | 32 |
| 2.1.2 | Анкетування……………………………………………… | 32 |
| 2.1.7 | Методи математичної статистики………………………. | 33 |
| 2.2 | Організація дослідження………………………………… | 33 |
| **РОЗДІЛ 3.** | **АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ДОЗВІЛЛІ НАСЕЛЕННЯ…………** | 35 |
| 3.1  3.1.1 | Характеристика доступних та популярних видів рекреації у міській зоні відпочинку……………………..  Аналіз мотивів занять рекреацією за даними опитування……………………………………………… | 35  40 |
| 3.2  3.3 | Поєднання традиційних та новітніх видів рекреації у громадському просторі м. Івано-Франківська…………..  Рейтинг популярності видів рекреації серед населення Івано-Франківська………………………………………… | 45  48 |
|  | Висновки до третього розділу …………………………… | 53 |
|  | ВИСНОВКИ………………………………………………. | 55 |
|  | СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ ………………… | 57 |
|  | ДОДАТКИ………………………………………………… | 63 |

**ВСТУП**

Фітнес-індустрія постійно розвивається, на ринку з’являються нові фітнес-програми та постійно оновлюються їх зміст [11,16]. Розробка нових фітнес-програм, як зазначають вчені, є добре продуманим маркетинговим продуктом, що включає методичні рекомендації, підготовкою відповідних навчальних матеріалів, проведення навчальних семінарів тощо.

В Україні, як і в інших країнах світу, останніми роками розвивається культура активного проведення дозвілля. При цьому рекреаційні заняття проводяться переважно поза приміщенням. Такий вид рекреаційних занять отримав назву рекреація на свіжому повітрі (від англ. outdoor recreation). Це особливо важливо в умовах України: це пов’язано, по-перше, з матеріально-технічними та соціальноекономічними умовами, а по-друге — з наявними рекреаційними зонами (О.Андреєєва, 2014) [4,5].

Величезну популярність у цілому світі фітнес здобув завдяки тому, що ототожнюється з певним стилем життя. Такий підхід дозволяє досягти гармонії духу і тіла (А.Гурвич, 2007).

Індустрія фітнес-послуг, володіє різноманіттям видів, засобів фізичної культури та спорту. Це дає можливість максимально швидко реагувати на мінливі соціальні та культурні запити населення, суспільства і створити кращі умови для розвитку інновацій (А.Сомкін, 2012).

Дослідники О.Благій, Н.Лисакова (2013) свою увагу зосередили на вивченні тенденцій розвитку групових фітнес-програм. Групові програми стають все більш простими, безпечними для населення, цікавими, що дає змогу залучити більше людей до занять фітнесом [13].

Групові програми, як зазначає О.Благій [14], найбільше піддаються змінам у порівнянні з іншими аспектами фітнесу. Змінюється зміст, методика та організація групових фітнес-програм.

На думку О.Благій, Н.Лисакова [12], спостерігається незадоволення змістом традиційними видами занять програм, через що відбувається зниження рівня підготовленості населення та втрата інтересу до фізичних вправ. Відповідно, дослідники пропонують пошук ефективних фітнес-технологій, перехід від традиційних (існуючих занять фітнесом)- до інноваційних.

Є дуже важливо, щоб фітнес-індустрія могла відповісти на потреби кожної цільової групи. Як зазначає, Ю.Бєляк [11], передові технології фітнес-індустрії пропонують сьогодні широкий вибір таких програм. Кожна з яких має свою спрямованість, методичні особливості.

На думку О.Луковської, С.Сологубової, 2014, найбільш висвітлено в сучасних літературних джерелах такі види фітнесу як: аеробіка, силова гімнастика, шейпінг, футбол-аеробіка, пілатес, йога, стретчинг, бодіфлекс.

**Мета дослідження –** проаналізувати впровадження фітнесу та рекреації у громадський простір м.Івано-Франківська.

**Завдання дослідження.**

1. Вивчити дані літературних джерел щодо оздоровчого впливу фітнесу та рекреації
2. Обґрунтувати раціональні рухові режими, критерії дозування навантаження та оптимальні параметри занять оздоровчої спрямованості молоді.
3. Визначити популярність традиційних та інноваційних видів рекреації у громадському просторі м. Івано-Франківська та залученість до занять дорослого населення.

**Об’єкт дослідження –** види фітнесу, якими займається молодь під час дозвілля

**Предмет дослідження –** співвідношення традиційних та інноваційних видів фітнесу, які впроваджені у щоденне життя молоді через громадський простір

**Методи дослідження:**

1. Аналіз фахової науково-методичної літератури, даних Internet.
2. Аналіз фахової наукової літератури, даних Internet.
3. Аналіз, синтез; порівняння, зіставлення
4. Опитування (бесіда, анкетування).
5. Експертне опитування.
6. Методи математичної статистики.

**Наукова новизна** отриманих результатів полягає у тому, що: буде доповнено дані літературних джерел стосовно підходів в роботі з особами молодого віку, систематизовано рекомендації науковців щодо змісту традиційних та інноваційних видів рекреації.

**Практична значущість роботи** полягає в розробці рекомендацій щодо впровадження рухової активності у щоденне життя місцян (молоді) через громадський простір.

**Апробація.** За темою кваліфікаційної роботи опубліковано тези, які видано у збірнику матеріалів: «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб’єктів спортивної діяльності»: Матеріали V Всеукраїнської наукової електронної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 28 жовтня 2022 року.

**РОЗДІЛ 1**

**ОГЛЯД СУЧАСНИХ ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

* 1. **Рухова активність – як складова здорового способу життя. Фактори, що лімітують заняття спеціально-організованою руховою активністю населення**

Давньогрецький філософ Арістотель висловився, що ніщо так не руйнує та не виснажує організм, як тривала фізична бездіяльність. Дійсно, рух – це життя і одна з основних ознак здорового способу життя є достатня фізична активність. На думку Круцевич Т.Ю. [20] для нормального функціонування організму необхідна певна «доза», або норма рухової активності **–** це такий її обсяг, який забезпечує зміцнення здоров`я та підвищення працездатності людини. Науковими дослідженнями О.Міхеєнко, Ю.Лісіцина, встановлено взаємозв’язок між рівнем рухової активності і захворюваністю, смертністю.

Для досягнення оздоровчого впливу на організм, велике значення має обсяг рухової активності, а не її інтенсивність. Це дає змогу змістити акценти на формування звичного ЗСЖ, яке включає щоденні регулярні заняття фізичними вправами.Часто стиль життя сучасної людини супроводжується гіпокінезією - обмеженням кількості руху (рухової активності), зумовлене способом життя, особливостями професійної діяльності, емоційно-вольової сфери людини тощо.

Рекомендації фахівців щодо фізичної активності є наступними:

* 30 хвилин помірної інтенсивності на день та п'ять разів на тиждень – це необхідний мінімум, щоб почуватись бадьоро та підтримувати здоров'я на належному рівні (ВООЗ). ВООЗ рекомендує бути більш активними, слоганом: «Більше можливостей для активної участі! Робити якусь фізичну активність краще, ніж робити нічого!» І ці 30 щоденних хвилин фізичної активності можна розподіляти протягом дня по-різному: наприклад:
* 10 хвилин бадьорої ходьби тричі на день;
* Або 20 хвилин вранці і 10 хвилин по обіді протягом дня.

Важливо, щоб ці заняття були способом життя, складовою частиною повсякденного життя, працюючи, перебуваючи вдома, чи під час ігор. Звертається увага, що виконувати будь-яку фізичну активність краще, ніж «не робити нічого»; щодня можливо виконувати прості доступні речі на користь власному здоров’ї: підніматися по сходах, добиратися на роботу на велосипеді або виходити з автобуса на пару зупинок раніше і проходити шлях, що залишився пішки [45].

Поняття "фізична активність" окрім занять безпосередньо фізичними вправами, включає також і інші види активних рухів тіла, що здійснюються під час ігор, роботи, активного пересування, домашньої роботи, а також відпочинку і розваг.

Рухова активність – це свідоме переміщення тіла та (або) його частин у просторі та у часі, яке здійснюється завдяки роботі скелетних м’язів, що потребує додаткових витрат енергії, та спрямоване на досягнення визначеної мети (М.Дутчак, Є. Баженков, 2015 [19].

За трактуванням Всесвітньої організації охорони здоров’я, фізична активність - це будь-який тілесний рух, що створюється скелетними м'язами, за рахунок яке використання енергії (Офіційний сайт ВООЗ) [36].

Згідно з визначенням Т.Круцевич [20], рухова активність –це сума рухів, які виконує людина в процесі життєдіяльності.

Під фізичною активністю, за тлумаченням ВООЗ, слід розуміти - спорт, фізичні вправи та інші види діяльності, такі як гра, ходьба, домашні справи, садівництво і танці. Будь-яка діяльність, будь то робота, ходити або їздити по місцях або з місць або в рамках дозвілля, має користь для здоров'я.

* + 1. **Біологічні механізми гіподинамії та її причини**

В контексті рухової активності, слід приділити увагу та дати визначення таким поняттям як «кінезифілія», «гіпокінезія» та «гіподинамія».

Біологічна потреба організму у русі – кінезифілія.

Гіпокінезія (греч. hypo – зниження, зменшення, недостатність;  kinesis  –  рух)  – особливий  стан організму,  який  обумовлюється  недостатністю рухової  активності.

Обмеження рухової активності суперечить біологічним законам розвитку людини – кінезофілії.

Гіпокінезія, в свою чергу, може призводити до  виникнення  гіподинамії. Гіподинамія, ( від грецької hypo – зниження; dinamis –сила) – сукупність негативних морфофункціональних змін в організмі, внаслідок тривалої гіпокінезії.

Розрізняють звичайну та спеціально організовану рухову активність.

До звичайної (за ВООЗ) належать усі види рухів, що пов'язані з природними потребами людини (сон, гігієна, приготування їжі), навчальна та професійна діяльність, тобто робота.

Спеціально організована рухова активність (фізкультурна активність, м’язова діяльність) передбачає різноманітні форми занять фізичними вправами, - активний рух.

На різних етапах розвитку організму рухова активність відіграє різну роль. У дитинстві – забезпечує нормальний ріст та розвиток організму, сприяє повноцінному виявленню генетичного потенціалу, підвищує опір до захворювань. Саме у цей період організм людини найбільш чутливий до негативних факторів (обмежена РА).

Існує пряма залежність між часом витраченим на рухову активність і віком. Зниження РА починається вже на другому десятилітті життя, деякі припускають, що у 6 років. Це стосується і спонтанної РА і організованої.

Причини виникнення гіпокінезії подані в таблиці 1.1:

*Таблиця 1.1*

**Причини виникнення гіпокінезії**

|  |  |
| --- | --- |
| Характер гіпокінезіі | Причина виникнення |
| Фізіологічна | Вплив генетичних факторів, моторна аномалія розвитку |
| Побутова | Звикання до малорухливого способу життя, ігнорування цінностей, шкідливі звички |
| Професійна | Обмеження РА внаслідок виробничої необхідності, «сидяча робота» |
| Клінічна «нозогенна» | Вимушене тривале перебування у лежачому положенні внаслідок захворювань,травм |
| Вікова | Зниження потреби у РА |
| Шкільна | Неправильна організація навчального процесу, перенавантаження навчальними завданнями, відсутність дозвілля |
| Клімато-географічна | Несприятливі кліматичні умови, що обмежують РА |
| Експериментальна | Моделювання зниження РА для проведення досліджень |

Тривале зниження фізичної активності призводить до виражених і стійких порушень, які спричиняють так звані захворювання «цивілізації»: гіпертонію, атеросклероз, захворювання суглобів ніг, порушення постави та інші.

У світовій практиці оздоровчого тренування існують такі точки зору стосовно вибору фізичних вправ:

* Вибір фізичних вправ може бути довільним за можливості програмування їх бажаної інтенсивності (Бенджамін Спок)
* Вибір фізичних вправ повинен здійснюватись за пед.критеріями: доступність, безпека виконання, точність дозування навантаження
* Вибір фізичних вправ повинен обумовлюватись клініко-фізіологічними критеріями, насамперед можливістю ефективно впливати на активізацію резерву ССС, підвищення аеробної продуктивності організму (Кенет Купер)

Найвищий оздоровчий ефект досягається при використанні аеробних вправ (це вправи, які залучають понад 2\3 масиву м’язів тіла, тривають 15-40 хв і більше та здійснюються за рахунок аеробних процесів.

Для нормального функціонування організму людини необхідна певна доза рухової активності.

Основна умова застосування рухової активності: відповідність за спрямованістю, обсягом і інтенсивністю функціональним можливостям організму.

Раціональна нормарухової активності **–** це такий її обсяг, який забезпечує зміцнення здоров’я та підвищення працездатності людини.

Показники, за якими можна вирахувати (визначити) обсяг рухової активності для осіб різного віку:

1. тривалість занять фізичними вправами впродовж тижня (годин)
2. кількість рухів (локомоцій), які виконуються людиною впродовж дня (тисяч кроків). Вимірюється крокомірами, педометрами, акселерометрами.
3. витрати енергії за одиницю часу (ккал/добу, ккал/год).
4. умовні бали (таблиці Купера).

В основу норми рухової активності повинен бути покладений принцип оптимальної кількості довільних рухів, які виконуються людиною протягом дня [28].

На сьогодні, не існує єдиних обсягів рухової активності для різного континенту виражених в год. Оптимальним вважають РА в межах 6-10 год в тиждень для дорослого населення, та 10-14 год для студентів ЗВО (студентської молоді) та учнів ПТУ (для школярів – 14-21 год).

Л.Пилипей, 2004, М.Самохін, 2012 приводить такі норми рухової активності для студентської молоді: 4– 10 годин протягом тижня

Обсяг (кількість) рухової активності залежить від багатьох факторів:

* віку та статі
* рівня фізичної підготовленості
* способу життя
* умов праці та побуту
* географічних та кліматичних умов

Для визначення обсягу рухової активності, можуть застосовуватись такі методи, як: анкетування, інтерв’ю; безпосереднє спостереження, відеозйомка; датчики руху (крокоміри, педометри, акселерометри); методика хронометражу (реєстрація діяльності людини протягом доби) та моніторинг ЧСС (здійснюється безперервний контроль ЧСС).

* + 1. **Огляд засобів, спрямованих на попередження та усунення наслідків гіподинамії**

Рекомендації стосовно рухової активності дорослих осіб - молоді, зрілого та літнього віку (у рекомендаціях ВООЗ зазначається вік 18-74 роки) практично однакові. Так різні науковці надають різноманітні рекомендації щодо підходів, обраних засобів та методики занять (табл.1.2).

*Таблиця 1.2*

**Рекомендації стосовно рухової активності та вибору засобів фізичної культури для дорослого населення**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Автор, рік | Зміст, засоби | Параметри заняття, вплив на організм |
| Кенет Купер, 1989 | Найцінніші для здоров’я: ходьба, біг на лижах, плавання, джоггінг, їзда на велосипеді, ходьба.  Доступні аеробні вправи, які приносять задоволення: біг, швидка ходьба, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, веслування, плавання тощо. | Обране навантаження, відповідно оптимальної ЧСС, тривалістю від 20-30 хв Мінімум тричі на тиждень, зважаючи на "пам'ять" серцево-судинної системи до тренування. Якщо перерва у заняттях перебільшує чотири дні, то серце, судини і легені "забувають" останнє тренування та знижують своє максимальне поглинання кисню. |
| **В.Бальсевич, В.Запорожанов, 1987** | Метання набивних м'ячів, стрибки, вправи з опором і доланні маси власного тіла.  Сезонні зміни змісту рухової активності.  Неспецифічні засоби (городництво, садівництво, рибальство, полювання, туризм, загартовуючі процедури). | Співвідношення навантаження в занятті:  20 % - для розвитку спритності;  15 % - сили;  40 % - аеробної і  5 % - анаеробної продуктивності;  5 % - силової динамічної витривалості. |
| ВООЗ  2015, 2018 [36] | Суглобова гімнастика, вправи у рівновазі | 3 і більше разів на тиждень.  Запобігання падіння, покращення рухливості суглобів іх живлення |
| Силові вправи, де задіяні основні групи м'язів | 2 і більше занять на тиждень  Для підтримки м'язової маси і міцності кістяка |
| Аеробні вправи | Не менше 150 хв щотижня (середня інтенсивність), або, не менше, 75 хв (висока інтенсивність)  Кожне заняття аеробікою повинно тривати не менше 10 хвилин. |
| О.Жданова, А.Турчак, 2000 [ 22 ] | Циклічні вправи (біг, плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, веслування), оздоровчі види гімнастики, спортивні ігри). | Мінімальна тривалість фізичних вправ повинна становити 10 хвилин, при збільшенні на 75 % - 20 хвилин, на 50 % - 45 хвилин, на 25 % - 90 хвилин. |
| **О.Благій,**  **Л.Іващенко, Н.Страпко, 2008** | **Вправи аеробної та змішаної аеробно-анаеробної спрямованості які використовуються комплексно.** | **Особи з низьким РФС -**  **60-75%, з середнім - до 50%, вище середнього і високим - 20-25%.** |
| American College of Sports Medicine, 2018 | мінімум 30 хвилин помірної інтенсивності аеробного активності 5 днів на тиждень, або як мінімум 20 хвилин енергійної аеробної активності 3 дні на тиждень.  Вправи для гнучкості, тричі (не менше 2) разів на тиждень, щонайменше 10 хв  Силові навантаження (вправи на тренажерах та з гантелями) принаймні двічі на тиждень, | **регулярна фізична активність поліпшує інтелектуальні функції людини, попереджує їх зниження, що часто трапляється з віком, та знижує ризик інсульту.**  зберегти діапазон рухів, необхідних для виконання щоденних завдань і інших видів фізичної активності.  підвищення опірності, щільності кісток, профілактика остеопорозу, збільшення м’язевої маси, пов’язаної з її втратою з віком. |

Для досягнення оздоровчого впливу на організм, велике значення має обсяг рухової активності, а не її інтенсивність. Це дає змогу змістити акценти на формування звичного ЗСЖ, яке включає щоденні регулярні заняття руховою активністю.

* 1. **Зміст та характеристика фітнес-технологій**

Термін оздоровча фізична культура в міжнародній практиці – відсутній. Розповсюдженим є терміни: fisical fitness або fisical recreatіon (О.Онопрієнко, 2020).

Поняття «fitness» перекладається з англійської як «придатність» чи «відповідність». Часто в англійській мові використовується вираз «то be fit», що можна перевести як «бути у формі». У підручнику Едварда Т. Хоулі (Edward Т.Howley) і Б. Дона Френкса (Ст. Don Franks) «Оздоровчий Фітнес» («Health Fitness») можна прочитати визначення різних категорій фітнесу [43] .

В сучасному світі фітнес став не просто способом зробити своє тіло красивим. Фітнес став модним і комерційним явищем. Люди, які вирішують працювати у сфері фітнесу, шукають сучасні шляхи та способи реалізації фітнес-послуг. Так само, як і на будь-якому іншому модному явищі, на фітнесі відбилися соціальні зміни, в тому числі нові тенденції в споживчій поведінці.

Сьогодні все частіше говорять про фітнес як про спосіб і стиль життя, що дозволяє зберігати та зміцнювати здоров’я, врівноваженість емоційного стану, удосконалювати фізичну форму й самопочуття людей. Він неодмінно асоціюється з успіхом у житті й молодістю, постійним прагненням до досконалості. Фітнес, на думку фахівців (О.Чернявська, 2012 [42]), не тільки фізичне навантаження, а система, що включає: насамперед,

* фізичну активність,
* збалансоване харчування,
* відмову від шкідливих звичок,
* здоровий спосіб життя,
* дбайливе і продумане ставлення до свого здоров’я, емоційного стану та зовнішності.

Можна віднести ці складові до своєрідного стилю життя, життя « в стилі фітнес».

Фітнес-технології – це, насамперед, технології, що забезпечують результативність в заняттях фітнесом. Більш точно їх можна визначити, як сукупність наукових способів, заходів, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, який певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесом, сучасного інвентарю та обладнання [31,32].

О.Чернявська [42] свої дослідження присвятила з’ясуванню того, що люди розуміють під поняттям «фітнес». Отже, «фітнес» найчастіше сприймається клієнтами фітнес-клубів як:

«робота над своїм тілом та цілеспрямоване вдосконалення його форми під керівництвом тренера» (28 %);

«здоровий спосіб життя» (26 %);

«необхідне фізичне навантаження для підтримання та покращення здоров’я» (21 %).

Поняття «фітнес», населення розуміє по-різному, кожен у свій спосіб (рис.1.1). Для прикладу, 28 % осіб, під фітнесом розуміє «роботу над своїм тілом та цілеспрямоване вдосконалення його форми під керівництвом тренера», а 26 %, що фітнес і «здоровий спосіб життя» - тотожні. Також під фітнесом розуміють «необхідне фізичне навантаження для підтримання та покращення здоров’я» (21 %) [42].

**Стиль життя**

**Здоровий спосіб життя**

**Фізичне навантаження для здоров’я**

**«Бути у формі»**

**Удосконалення форм тіла**

Рис. 1.1 Тлумачення поняття «фітнес», на думку населення

Фітнес-програми.

Поняття фізкультурно-оздоровча технологія об’єднує процес використання засобів фізичного виховання з оздоровчою метою та наукову дисципліну, яка розробляє та вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу. Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні вважаються різні фітнес-програми, котрі є основою діяльності фізкультурно-оздоровчих груп (ФОГ), що створюються на базі фізкультурно-спортивних товариств, а також персональних фітнес-занять.

Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої у рамках групових або індивідуальних (персональних) занять, відрізняються від спортивних програм тим, що фітнес-програми орієнтовані на оздоровчо-кондиційний результат, а спортивні програми–на досягнення спортивного результату з обов’язковою участю у змаганнях.

Фітнес-програми мають чітку спрямованість на зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримку певного рівня фізичного стану (О.Онопрієнко, 2020), [34].

В.Товт, 2015 [38] в рамках технологій рухової активності виділяє наступні групи програм: таблиця 1.3

* Фітнес-програми
* Рекреаційні програми
* Оздоровчі програми
* Спортивні програми

***Таблиця 1.3***

***Класифікація програм рухової активності***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Фактор** | **Оздоровчі програми** | **Рекреаційні програми** | **Фітнес-програми** | **Спортивні програми** |
| Характеристика | спеціальні заняття фізичними вправами лікувально-реабілітаційного напряму | заняття фізичними вправами розважального характеру | заняття фізичними вправами з направленістю на підвищення функціональних можливостей організму та профілактику різноманітних захворювань | Спеціально організовані загальнодоступні масові спортивні заходи |
| Спрямованість та специфіка | в профілакторіях, санаторіях, лікарнях, освітньо-виховних закладах самостійно або у неформальних групах за місцем проживання у спеціально призначених місцях чи у закладах масового оздоровлення | Класифікують за спрямованістю (оздоровчі, розважальні, продуктивні, екстремальні…), залежно від умов проведення, за характером організації | задоволення різних фізкультурно-спортивних й оздоровчих інтересів широких верств населення | Визначаються видом змагальної діяльності та підготовки до неї |
| Формат занять | ЛФК, ранкової лікувальної гімнастики, виконання фізичних вправ лікувальної спрямованості у процесі виробництва тощо. | здійснюються самостійно або у неформальних групах за місцем проживання та/або масового відпочинку людей, у спеціальних рекреаційних місцях (бази відпочинку, профілакторії, лісопаркові зони, туристичні бази тощо). | Групові та персональні заняття у фітнес-центрах, фітнес-клубах, студіях | Спортивні фестивалі,  Показові спортивні виступи;  Майстер-класи |

Побутує думка, що фітнес є лише прямим продовженням занять фізичними вправами, однак, як вказує Є. Сайкіна, фітнес є інновацією в сучасній оздоровчій фізичній культурі та новим витком спіралі її розвитку.

Можна привести наступні факти, що свідчать про унікальність фітнесу:

– фітнес містить нові види рухової активності, що не існували в історії фізичної культури в жодній з цивілізацій раніше (аеробіка, фітбол-аеробіка, каланетика тощо);

– фітнес сприяє на основі нових видів рухової активності появи нових видів спорту: спортивній аеробіки, бодібілдингу і т.п.;

– у заняттях фітнесом використовуються нові технології, нові засоби, форми і методи організації занять;

– у фітнес-індустрії з’являються нові форми і методи організації, нові спеціальності;

– у тезаурус фізичної культури фітнес вносить нову термінологію; – у заняттях фітнесом використовується новий спортивний інвентар і обладнання (фітболи, степи, тери, нудли та ін.) [32].

* 1. **Традиційні та інноваційні (новітні) види фітнесу та рекреації в українському просторі**

Пандемія спонукала споживачів приділяти пріоритет своєму здоров’ю: у 2021 році 50% споживачів більше зосереджуватимуться на своєму добробуті. 82% споживачів регулярно займаються спортом (або незабаром планують), тоді як 75% цієї групи займаються спортзалом, що робить фітнес світовим лідером. найбільший спорт. Це відкриває приховані можливості для розвитку фітнес-провайдерів, оскільки обмеження, пов’язані з COVID, відступають, а їхні клуби повертаються на повну потужність.

Рис. 1.2 Співвідношення клієнтів фітнес-клубів, які обирають заняття онлайн (вдома) та офлайн (живі заняття), за даними Глобального фітнес-звіту Les Mills за 2021[18]

Так, соціальні активні фітнес-тренери сприяють відновленню наповнюваності клубів: 85% відвідувачів заявляють, що вони зацікавлені в спробі живих занять у своєму закладі (рис.1.2).

Найбільше, на відвідуваність занять впливають такі фактори, як:

1. Людський фактор: якості, особистість інструктора, персонал, люди, які відвідують даний заклад
2. Якість музики
3. Тип заняття
4. Гарна атмосфера клубу та заняття

Зазначається, що інструктор створює важливі соціальні зв’язки між людьми, глибший зв’язок під час тренувань та необхідну мотивацію до занять.

Відвідувачі тренажерної зали, віддають перевагу розподілу тренувань у тренажерній залі та вдома у співвідношенні 60 на 40.

Бездоганний зв’язок у прямому ефірі та цифровому ефірі стає панацеєю успіху фітнес-клубів.

У фітнес-клубах, близько 27%, описують себе як «початківців». Початківці – це клієнти зі стажем занять до 6 місяців (півроку). Більша частина з них, хоч і цікавиться груповими заняттями, 66% віддають перевагу заняттям наодинці, що свідчить про брак впевненості, яку потрібно подолати, перш ніж початківці почуватимуться повністю комфортно.

Огляд фітнес-трендів 2022 року [40] (рис.1.3).

1 місце відводять різноманітним фітнес-трекерам, розумним годинникам, моніторам серцевого ритму та GPS-пристроям.



Рис. 1.3. Топ 10 фітнес-трендів 2022 року

На 2 місці – за тренажерами та зали вдома! Це хороша альтернатива відвідуванню спортзалу.

Тренування на вулиці займає третю сходинку рейтингу. Учасники можуть зустрітися в місцевому парку, пішохідній зоні або на велосипедній доріжці, як правило, з призначеним лідером.

Силові тренування з вільними вагами – 4 місце. Інструктори зосереджуються на навчанні правильної форми вправ із використанням штанги, гирі, гантелей та/або медичних м’ячів. Опір поступово зростає в міру досягнення правильної форми.

5 місце відводять тренуванням з метою схуднення пов’язаний зі збільшенням ваги людей, ймовірно, внаслідок малорухливого способу життя, внаслідок карантинних обмежень попередніх років.

Персональні тренування завжди входили у ТОП-10 світових фітнес-тенденцій і у цьому році зайняли 6 місце. Персональні тренування можуть проходити в оздоровчих клубах, вдома, у фітнес-центрах на робочих місцях або онлайн.

7 місце - Високо-інтенсивний інтервальний тренінг (HIIT). Програми високоінтенсивних інтервальних тренувань, як правило, передбачають короткі серії високоінтенсивних вправ з подальшим коротким періодом відпочинку або активним відновленням.

Програми тренувань з вагою тіла займають 8 місце і пов’язані з використанням ваги тіла як методу тренування за допомогою комбінації змінного опору та нейромоторних рухів у кількох площинах.

9 місце - Онлайн заняття і онлайн заняття на вимогу. Доступний цілодобово і без вихідних, і може бути живим або записаним класом.

Завершує десятку рейтингу - Оздоровчий/велнес коучинг. Велнес-тренер зосереджується на цінностях, потребах, баченні та короткострокових і довгострокових цілях клієнта, використовуючи стратегії втручання щодо зміни поведінки (табл.1.2).

***Таблиця 1.4***

**Світові фітнес тренди 2022 року, за даними (https://www.acsm.org)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Оригінальна назва виду фітнесу | Вид фітнесу (фітнес-тренд) | Характеристика фітнес-тренду |
| 1 | **Wearable Technology** | Носимі технології | Такі пристрої, як фітнес-трекери, розумні годинники та монітори серцевого ритму, які підраховують кроки та відстежують пульс, калорії, час сидіння та сну, артеріальний тиск і частоту дихання. |
| 2 | Home Exercise Gyms | Домашні тренування | Зали та тренажери. Використовує мінімальне обладнання або бігові доріжки та велосипеди вдома для сольних або сімейних заходів. |
| 3 | **Outdoor Activities** | Тренування на свіжому повітрі | Ходьба, прогулянки невеликими групами або організовані пішохідні заняття. Це можуть бути короткі заходи, одноденні заходи або заплановані тижневі піші екскурсії. |
| 4 | **Strength Training with Free Weights** | Силові тренування з вільними вагами | Специфічні тренінги з вільною вагою: штангами, гирями, гантелями та медболом... |
| 5 | **Exercise for Weight Loss**: | Програми для схуднення | Використання програми вправ у тандемі з розпорядком дня з обмеженням калорій, щоб схуднути. |
| 6 | **Personal Training** | Персональні тренування | Тестування фітнесу та постановка цілей за допомогою тренера, який працює сам-на-сам з клієнтом, щоб призначити тренування відповідно до потреб і цілей клієнта. |
| 7 | HIIT  **High-Intensity Interval Training** | Високо-інтенсивний інтервальний тренінг | Передбачаються короткі серії високоінтенсивних вправ з подальшим коротким періодом відпочинку або активним відновленням |
| 8 | **Body Weight Training** | Тренування з вагою власного тіла | Програми тренувань з вагою тіла пов’язані з використанням ваги тіла як методу тренування за допомогою комбінації змінного опору та нейромоторних рухів у кількох площинах. |
| 9 | **Online Live and On-demand Exercise Classes** | Онлайн заняття і онлайн заняття на вимогу | Використовує технологію цифрового потокового передавання для проведення групових та індивідуальних програм вправ онлайн. |
| 10 | **Health/Wellness Coaching** | Оздоровчий/велнес коучинг | Коучинг щодо здоров’я використовує індивідуальний підхід (іноді з невеликою групою), коли тренер надає підтримку, постановку цілей, настанови та заохочення. |

8 місце - тренування з вагою власного тіла. Оскільки тренування з вагою тіла майже не потребують обладнання, це недорогий і функціональний спосіб ефективних вправ.

9 місце - онлайн заняття і онлайн заняття на вимогу. Однією з великих змін в індустрії оздоровчого фітнесу в результаті пандемії COVID-19 стало тимчасове закриття клубів у всьому світі, що примусило до інноваційного проведення занять.

10 місце - Оздоровчий/велнес коучинг. Ця тенденція інтегрує науку про поведінку в програми зміцнення здоров’я та способу життя.

**Екологічність проти урбанізації суспільства.** Розвинений світ стає все більш урбанізованим і, відповідно, неактивним і тривожним. За оцінками, до 2050 року 86% розвиненого світу стануть урбанізованими, а все зростання населення до 2030 року буде поглинене містами. Урбанізація може забезпечити очевидні соціальні та комунальні переваги, але також може сприяти розбіжностям у здоров’ї. Аспекти антропогенного середовища пов’язують із меншою фізичною активністю у вільний час, вищим рівнем ожиріння, діабету та серцевих захворювань, а також із зниженням уваги та психічними розладами. Також було показано, що міське середовище викликає почуття гніву, тривоги та розчарування, викликаючи стійкі розлади настрою та сприяючи погіршенню когнітивних функцій. За даними ООН [35], зростає кількість хронічних фізичних захворювань і розладів настрою серед мешканців великих міст, тому є заклик планувати (будувати) «розумні» міста, які мають унікальну можливість впливати на здоровий спосіб життя та якість життя.

Більшість країн світу, залишаються залежними від автомобілів, 83% пасажирів їздять на роботу на автомобілі. Середня тривалість поїздки становить 52,4 хвилини, що підвищує ймовірність ожиріння у цих водіїв на 6%. Автомобільний дизайн також сприяє відсутності взаємодії з природним середовищем, оскільки водії проводять 93% свого часу в автомобілях або будівлях.

Існують незаперечні докази того, що більш зелені райони пов’язані з вищим рівнем фізичної активності та нижчим рівнем хронічних захворювань. Однак, міські забудовники все ще ігнорують необхідність безперешкодних велосипедних маршрутів і пішохідних доріжок. Існуючі парки часто розкидані та ізольовані, створені в місцях, які не мають економічної цінності. У культурі, що базується на автомобілях, парки та зелені алеї часто стають запізнілою думкою.

За даними ООН [35], ідеальний доступ до парку в межах 10 хвилин ходьби для кожного громадянина.

Надання мешканцям місць для занять спортом та ігор поблизу від дому є важливою частиною реінжинірингу нашої повсякденної діяльності. У міру зростання урбанізації вільні ділянки швидко забудовуються, і захисники здоров’я повинні мислити творчо, щоб покращити доступ.

Зазначається, що трав’яні поля, столи для пікніка та ігрові майданчики можуть привабити відвідувачів, але включення тренажерних залів на відкритому повітрі та фітнес-обладнання, швидше за все, заохотить до інтенсивних форм фізичної активності.

Прихильники охорони здоров’я, які застосовують цю модель, щоб вплинути на зміну поведінки щодо здоров’я, використовують екологічний підхід, за якого вони прагнуть маніпулювати кількома рівнями впливу на зміну поведінки щодо здоров’я: особа, сім’я, організації, громада та державна політика.

Довгострокове планування може покращити дизайн громади, який зменшить потребу в автомобільних подорожах і надасть місця для відпочинку, які є приємними, доступними та максимізують можливості для фізичної активності в творчих просторах.

За даними соціологічного дослідження, О. Е. Меньших [31], найбільш популярними серед молоді – фізичні вправи оздоровчо-рекреаційної спрямованості, а саме:

* види оздоровчої гімнастики (аеробіка – 19%, фітнес – 19%, шейпінг – 20%);
* заняття у воді (плавання – 28%, аквафітнес – 17%);
* нетрадиційні види (йога – 22%, східні одноборства – 15%);
* ігрові види спорту (баскетбол – 13%, волейбол – 10%);
* туризм та орієнтування – 22%.

Автор зазначає, що співвідношення вподобань щодо видів рухової активності цієї вікової групи, приблизно однакове. Це свідчить про різноспрямованість інтересів. Отже, впровадження нових технологій у сферу фізичного виховання дозволить розширити діапазон засобів рухової активності, тим самим збільшити кількість тих, хто тренується, задовольняючи їхні потреби й інтереси.

Мотиви до занять фітнесом є досить різноманітні. Найчастіше, молодь вказує на естетичні мотиви, як от «привабливі форми тіла» - 51% та «бути в хорошій формі».

Таким чином, мотивами до занять фітнесом можуть бути:

* контроль ваги (зниження/нарощення м’язів)
* спілкування
* підвищення самооцінки,
* прагнення мати бажані форми тіла
* підтримання здоров’я
* бажання гарно виглядати та почуватись
* заповнення вільного часу
* це модно (престижно)
* підвищення якості життя та інші мотиви

На думку О.Чернявської [41], фітнес стає все більш інноваційним. Так, на зміну класичного поняття «тренування», де діють строго регламентовані принципи та методика тренувань, стають популярними інновації. Автор називає екзотичними стилями тай-бо, йогалатес та зумбу. У таблиці 1.5 подана характеристика «екзотичних» стилів фітнесу, за даними О.Чернявської [41].

***Таблиця 1.5***

**Характеристика екзотичних стилів фітнесу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Стиль фітнесу | Характеристика |
| 1 | Тай-бо | поєднання комплексу вправ тай-чи та боксу |
| 2 | Баффі-йога | йога із застосуванням гантелей |
| 3 | Йогалатес | поєднання йоги і пілатесу |
| 4 | Кога | біг в роликових черевиках з пружинами |
| 5 |  | поєднання йоги та кікбоксингу |
| 6 | boing with barefoot running | біг у взутті, яке імітує відчуття босої ноги |
| 7 | Зумба | поєднання різних танцювальних стилів, що перетворює тренування з виконання фізичних вправ у «радість» |

З року в рік, з’являються нові види фітнесу, так і знижується популярність різних традиційних видів фітнесу. Для прикладу, аквааеробіка, аеробіка, бодіфлекс, пілатес, степ-аеробіка, калланетика, шейпінг, корекція танцем, силове тренування, за даними О.Чернявської стає непопулярною. Також автор вважає, що так звані «вуличні» види фітнесу, або «вуличний» фітнес буде стрімко розвиватись. Таким видом є bootcamp2 та триатлон. Ці види фітнесу, не обмежуються спортзалом.

Фітнес не тільки має вигляд ранкової або вечірньої зарядки для офісних працівників. Працівники, після робочого дня мають можливість самовиразитись поспілкуватись та розслабитись.

Для розробників стилю «вуличний фітнес» у ролі спортивного залу виступає ціле місто, і кожен його об’єкт може стати тренажером. Bootcamp – вид фітнесу, який представляє собою жорстку форму тренування (на зразок армійського) за межами спортзалу. Він схожий на тренування новобранців, але найголовніше в ньому не екстремальні фізичні навантаження та елементи змагання, а можливість різко змінити оточення навколо себе.

Науковці зазначають, що в нашій країні клієнти фітнес-клубів віддають перевагу традиційним видам фітнесу, такими як: пілатес - 38 %, аеробіка – 22 %, надають перевагу тренажерній залі – 17 %, каланетика – 10 %. Клієнти клубів відвідують заняття в середньому тричі на тиждень.

Останніми роками населення України, як зазначає О.Андреєєва [2], як й інших країн світу, більше уваги стало приділяти стану довкілля. Тому, збільшується популярність рекреаційних занять, які пов’язані з навколишнім середовищем: спостереження за тваринами, птахами, походами та мандрівками.

Такі види рекреації не вимагають значних вкладень і ресурсів, їх облаштування можливе в багатьох місцях.

Таким чином, можна виділити типи рекреаційних занять, які поділяють:

1. за спрямованістю:

* оздоровчі види рекреації;
* культурно-освітні види рекреації;
* туризм;
* продуктивна рекреація (риболовля, полювання);
* розважальні (відвідування фізкультурно-масових заходів);

1. за характером організації:

* індивідуальні види рекреації (теніс, гольф);
* командні види рекреації (спортивні та рухливі ігри);

1. за місцем проведення:

* сніжно-льодові види рекреації;
* заняття на воді тощо.

**Висновки до першого розділу.**

Поняття «fitness» перекладається з англійської як «придатність» чи «відповідність»; також використовується вираз «то be fit» («бути у формі») (Edward Т.Howley, Ст. Don Franks).

Сьогодні все частіше говорять про фітнес як про спосіб і стиль життя, що дозволяє зберігати та зміцнювати здоров’я, врівноваженість емоційного стану, удосконалювати фізичну форму й самопочуття людей.

Фітнес, на думку фахівців (О.Чернявська, 2012) [41], не тільки фізичне навантаження, а система, що включає: насамперед, фізичну активність, збалансоване харчування, відмову від шкідливих звичок, здоровий спосіб життя, дбайливе і продумане ставлення до свого здоров’я, емоційного стану та зовнішності.

З року в рік, з’являються нові види фітнесу, так і знижується популярність різних традиційних видів фітнесу.

Щорічний огляд фітнес-трендів індустрії показав, що лідерами топ-десятки 2022 року стали: «носимі технології»: як от різноманітні фітнес-трекери, розумні годинники; домашні тренування та заняття фізичними вправами на свіжому повітрі [40].

На думку науковців, на даний час, технології фітнес-індустрії є ще недосконалими та недостатньо розвинені, відірвані від українських реалій. не сформована фітнес-культура та відповідні стандарти послуг. Зазначається, що мало поширені такі види фітнесу як фітнес для дітей, вагітних, осіб з інвалідністю. та форм фітнесу серед населення.

**РОЗДІЛ 2**

# **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

**2.1. Методи дослідження**

Для розв’язання поставлених завдань та досягнення мети у роботі використовувались наступні методи дослідження:

1. Аналіз фахової наукової літератури, даних Internet.

2. Аналіз, синтез; порівняння, зіставлення

3. Опитування (бесіда, анкетування).

4. Експертне опитування.

5. Методи математичної статистики.

**2.1.1. Аналіз наукової літератури, даних Internet**

Вивчення літературних джерел та узагальнення даних спеціальної літератури дозволило сформувати загальну уяву про проблему, що досліджується, визначити її актуальність, конкретизувати об’єкт і предмет, сформувати мету, завдання дослідження.

В результаті аналізу науково-методичної літератури було охарактеризовано поняття «фізична рекреація», «фітнес», фітнес-тренди», здійснена класифікація видів рекреації та її вплив на організм людини.

**2.1.2. Опитування**

З метою доповнення даних науково-методичної літератури, отримання достовірної інформації щодо проблеми, яка досліджується, проводилось опитування (анкетування, бесіда).

В опитуванні прийняли участь:

* 57 осіб, які займаються активними видами рекреації (чоловіки та жінки)
* 12 інструкторів, спортивних аніматорів
* 5 експертів з фітнесу
* Загалом 74 осіб

Опитування (анкетування) проводилось з метою:

* визначення відношення до здорового способу життя осіб: місце фізичної рекреації в житті людини.
* визначення співвідношення осіб, що займаються рекреацією, ведуть здоровий спосіб життя.

Анкета містила питання, які стосувались:

* відношення до здорового способу життя;
* виду рекреації, якому особа надає перевагу;
* розуміння особою понять «фізична рекреація»;
* частота (періодичність) занять фізичною рекреацією;
* з’ясування причин, які заважають людині займатись руховою активністю, повноцінно відпочивати;
* мети занять фізичною рекреацією;
* відомостей про особу: вік, стать, рівня рухової активності та самопочуття.

**2.1.4.** **Метод експертних оцінок**

Метод експертних оцінок було застосовано для виявлення думки експертів відносно переважної значущості форм рухової активності для населення та з’ясування популярності тих, чи інших видів рекреації. Застосований метод переваги (ранжування), коли експерти розставляють оцінювані об’єкти за рангами в порядку погіршення їх значущості. Місце, зайняте кожним із виділених об’єктів, визначається числом набраних ним балів: чим менша сума балів, тим вище зайняте місце (тим більш значущим є даний об’єкт). Ступінь погодженості думок опитаних експертів перевірялась за допомогою розрахунку коефіцієнту конкордації (W).

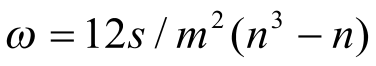
В якості експертів виступали фахівці у сфері фітнесу:

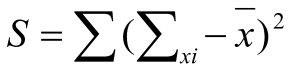
Всього в опитуванні прийняло участь 5 експертів.

Методика групової експертизи включала в себе: формування завдань, відбір і комплектування групи експертів, складання плану експертизи, проведення опитування експертів, аналіз і обробку отриманої інформації.

Алгоритм роботи за експертним оцінюванням включав:

1. Таблицю експертизи для використання методу переваги.
2. Розрахунок коефіцієнту конкордації (узгодженості думок експертів) за формулою:

 (2.1.)

де, – це сума квадратів відхилення від середнього місця і розраховується за формулою: ; (2.2)

– помилка репрезентативності;

– обсяг вибірки.

1. Висновки про якість експертизи в залежності від ступеню узгодженості думки експертів.
2. Коефіцієнт конкордації  
   https://chart.googleapis.com/chart?cht=tx&chl=W%20=%20\frac%7b12S%7d%7bm%5e%7b2%7d(n%5e%7b3%7d-n)%7d  
   де S = 836, n = 8, m = 5  
   https://chart.googleapis.com/chart?cht=tx&chl=W%20=%20\frac%7b12\cdot%20836%7d%7b5%5e%7b2%7d(8%5e%7b3%7d-8)%7d%20=%200.796  
   W = 0.796 говорить про наявність високого рівня узгодженості думок експерт

**2.1.3.Методи математичної статистики**

Для обробки даних, отриманих при проведенні експерименту використовувались наступні методи статистичної обробки:

* метод середніх величин, що включав розрахунок середнього значення, стандартного відхилення.;

Статистична обробка даних здійснена за допомогою програмних пакетів математичної статистики “ Statistika 6.0”

2.2. Організація дослідження.

Дослідження проводились на базі виокремленого структурного підрозділу Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, та фітнес-клубів м. Івано-Франківська.

Дослідження проводились за участю населення м. Івано-Франківська, які відвідують зони рекреації, інструктори з спеціально-організованої рухової активності, спортивні аніматори, та керівники спортивно-оздоровчих центрів м. Івано-Франківська. Загалом, в дослідженні прийняли участь 74 осіб.

В дослідженні прийняли участь:

* 57 осіб, які займаються активними видами рекреації (чоловіки та жінки)
* 12 інструкторів, спортивних аніматорів
* 5 експертів у сфері фітнесу

Для вирішення поставлених завдань, в період з вересня 2021р. до листопада 2022р. дослідження були організовані у декілька етапів:

**На першому етапі** (жовтень-листопад 2021 року) проаналізовані дані науково-методичних літературних джерел з проблеми, що вивчається (наукових підручників, науково-теоретичних журналів, статей). Ознайомлення із загальними поняттями, порівняння поглядів різних науковців. Обґрунтування актуальності теми роботи в умовах сучасного суспільства, визначення мети, конкретизація завдання, об’єкта та предмету дослідження, розробка змісту дослідження.

**На другому етапі дослідження** (грудень 2021 року - квітень 2022 року) здійснювалась розробка анкети та проведено опитування респондентів.

На третьому етапі дослідження (травень 2021 – жовтень 2022 року) Здійснювалась статистична обробка даних та розробка практичних рекомендацій щодо здійснення фізичної рекреації у зонах рекреації м.Івано-Франківська.

**РОЗДІЛ 3**

**АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ**

* 1. **Характеристика доступних та популярних видів рекреації у міській зоні відпочинку**

В міській зоні рекреації, відпочинку, для населення доступні різноманітні види послуг та розваг. Вид відпочинку, які обирають місцеві жителі, залежить, в першу чергу від сезону. Так, наповнення міських зон відпочинку, а саме – центрального парку відпочинку та міського озера кардинально змінюється протягом року.

Умовно можна виділити види відпочинку, в теплу пору року (під час літніх канікул, переважно охоплює літні місяці: травень-вересень) та холодну пору року, це переважно зимовий період (сезон спостерігається з листопада – грудня до лютого-березня).

Крім того, можна виділити міжсезоння – восени (жовтень-листопад) та весною (березень-квітень).

Кожен період, сезон характеризується типовими для нього видами рекреації.

Ми виділили види рекреації, якими займаються жителі міста у місцях відпочинку, залежно від сезону (табл.3.1)

***Таблиця 3.1***

**Види рекреації, якими займаються жителі міста у місцях відпочинку, залежно від сезону**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Види рекреації | Період/сезон | | |
| Літо | Зима | міжсезоння |
| Водні види (акварекреація) | * Вейкборд * Скейтсерф * Вейкфойл Wake-Foil * Водне поло * Сап **серфінг (SUP Surfing)** | - | - |
| Командні види | Пляжний волейбол  Стрітбол  Бадмінтон | Хокей | Стрітбол  Футбол  волейбол |
| Фітнес | Йога  Стретчинг  Паркур  Слеклайн |  | Паркур  Слеклайн |
| Індивідуальні види | Баланс-борд  Катання на роликах,  Велопрогулянки  Їзда на самокатах, скейтах |  | Велопрогулянки  Їзда на самокатах, скейтах |
| Сніжно-льодові види |  | Їзда на ковзанах, лижах, санчатах, сноукайтинг  сноутюбинг |  |
| Оздоровчі види | Прогулянки, оздоровча ходьба і біг, плавання, веслування на човнах | Прогулянки, оздоровча ходьба і біг,  Зимове плавання (моржування) | Прогулянки, оздоровча ходьба і біг, плавання |
| Комбіновані види | * САП-стретчинг * САП-йога * SUP-WORKOUT |  |  |
|  |  |  |  |

Таким чином, найбільш популярними видами рекреації в літній період є види відпочинку «на воді», або акварекреація. Такими видами є:

* SUP
* САП-стретчинг
* САП-йога
* SUP-WORKOUT
* Вейкборд
* Скейтсерф
* Вейкфойл Wake-Foil

Крім того, існують більш традиційні види рекреації, такі як:

* каякинг
* каное
* катамарани

Особливу увагу фахівці акцентують на можливості використання засобів акварекреації, під якою розуміють будь-які види рухової активності, покликані відновити сили, використані в процесі навчальної діяльності. Заняття проходять переважно на відкритих водоймах, а в зимовий час – у басейнах.

На думку Н.Єременко, основними видами занять, що входять до акварекреації, є веслування та плавання, також можна використовувати і різні ігри на воді [21].

Спорядження, гідрофойли, яке використовується у новітніх водних видах рекреації:

Kite foil – для кайтбордингу  
Foil wake – для вейкбордингу  
SUP foil – для сапсерфінгу (падлбордингу)  
Windsurf foil – для віндсерфінгу  
Surf foil – для серфінгу

Характеристика сап-дошок.  Сап дошки ширші та довгі, ніж для занять серфінгом. Також використовуються надувні та жорсткі дошки.

* Надувні - не створюють проблем при зберіганні та перевезенні, адже у здутому стані вони займають зовсім мало місця, їх легко доглядати, вони більш доступні за вартістю.
* Жорсткі мають різну вагу, залежно від матеріалів. Карбонові – найлегші, але й найдорожчі. Їх обирають майстри.

Різновиди сапбордів: для веслування та серфінгу.

Перші – стійкі, другі дозволяють набирати більшу швидкість та маневрувати. Також існує такі різновиди сапбордів:

* універсальні;
* турингові;
* для серфінгу;
* віндсерфінгу;
* сплавів;
* занять фітнесом та йогою.

Вейкбординг - відомий у всьому світі вид спорту, що йде нарівні зі сноубордингом і серфінгом. Така популярність обумовлена ​​можливістю займатися на будь-якій водній поверхні: озерах, річках або морях в безвітряну погоду. [17]

**Вейкбординг** - це вид екстремального виду спорту, де спортсмен використовує [вейкборд](https://extremstyle.ua/ua/catalog/veykbordy) і катається по хвилях. Вейкбординг увібрав в себе кращі риси сноубордингу. Дошка для вейкбордингу має відмінності від вейксерфа, такі як: особливі кріплення і кіль. При заняттях вейкбордингом спортсмени тримаються за трос майже весь час, щоб мінімізувати ймовірність падіння, а створити додаткову швидкість поїздки допомагає катер.

Розрізняють два види заняття вейкбордингом: кабельний вейкбординг (кільцеві гонки) або катерний вейкбординг. Відмінність кабельного вейкбордингу від катерного в принципі їзди, зокрема, в канатному вейкбордингу спортсмен переміщається за допомогою хвилі, а кабельний вейкбординг виконується за допомогою набору тросів і спеціальної системи кріплень (лебідок кільцевого або реверсивного напрямку). На канатній дорозі передбачено наявність трамплінів, які ідеально підходять для відточення стрибків.

А вейкборд - це дошка спеціальної форми, яка нагадує борд для занять сноубордом. При занятті вейкбордингом спортсмен тримається за фал, завдяки чому і відбувається пересування по водній гладі за катером. Вейкборд дошка злегка вигнута біля основи, завдяки чому ви можете набирати швидкість. Для того, щоб в спокійну безвітряну погоду з'явилися хвилі до катера додають різний баласт.

Особливості водних видів спорту та рекреації.

* Кайтбординг та Кайтсерфінг

**Кайтсерфинг** ("kite" англ. - повітряний змій) - це екстремальний вид спорту при якому катання здійснюється за допомогою [кайта](https://extremstyle.ua/ua/catalog/kajty-komplekty) і [дошки схожою на серф](https://extremstyle.ua/ua/catalog/kajtbordy/filters:kait-bordi-2=kaytserfy-2). Надувний кайт (купол) дозволяє розвивати і подвоювати швидкість. Кайтсерф - довга дошка зі спеціальною поверхнею, яка допомагає спортсмену не впасти на високій швидкості.

**Кайтбординг** - це захоплюючий вид спорту в якому спортсмен катається на [кайтборді](https://extremstyle.ua/ua/catalog/kajtbordy) і управляє за допомогою [планки](https://extremstyle.ua/ua/catalog/planky-upravlinnya) за яку тримається.

З часом, можна освоїти високі стрибки, фрірайд, фрістайл і будь-які інші трюки.

**Кайт** - це повітряний змій, який кріпиться до серфу, з його допомогою ви можете розсікати по водній поверхні за допомогою вітру.

Одним з найбільш видовищних видів спорту, що активно розвиваються, є кайтсерфінг або кайтбординг. Це вид спорту, основою якого є рух під дією сили тяги, яку розвиває повітряний змій (кайт), якого утримує та яким керує спортсмен. Цей спорт стає популярнішим щороку. В 2012 році кількість кайтерів у світі налічувала 1,6 мільйони осіб.

Заняття акварекреацією має потужний оздоровчий вплив на людину, так як під час заняття відбувається тренування різних груп м'язів. Розвиваються м’язи рук, плечей, преса, спини, задіяні ноги й сідниці. Розвивається гнучкість і рухливість суглобів; витривалість і сила. Організм насичується киснем, нормалізується рівень цукру в крові, і в результаті підвищується настрій. Відбувається загартовування організму, так як заняття на воді проходять з ранньої весни до пізньої осені. Такі тренування безсумнівно зміцнюють імунітет й підвищують опірність організму. Під дією холодної води кровоносні судини багаторазово розширюються і звужуються, це сприяє їх зміцненню й еластичності, покращуючи адаптацію до зміни температур. Стабілізується емоційний стан, знижується стрес. У веслувальників зміцнюється діафрагма – головний дихальний м'яз. Розширюються міжреберні м'язи і поступово збільшується об'єм легенів, а інтенсивне дихання насичує кров, тканини і органи киснем.

Сноукайтинг ‒ це зимовий різновид кайтсерфінгу (від англ. kite – «повітряний змій»), що являє собою ковзання по воді на водяних лижах вслід за кайтом, який виконує функцію тягача. Це дає можливість кататись по снігу ‒  на лижах, чи сноуборді.

Інструктаж та курси кайтсерфінгу повинні включати основи налаштування кайту, керування ним, відомості про розміри та типи кайтів, керування системою безпеки. Курси також повинні навчати врахуванню погодних умов, вибору місця для запуску кайта, ковзання без дошки (англ. body dragging) проти вітру, посадці та запуску кайта наодинці, аварійній посадці, рятуванню в критичній ситуації, розворотам (кайтлупам), старту з води та руху проти вітру.

Щоб уникнути перевантаження, кайтсерфери вибирають розміри кайта в залежності від сили вітру: чим сильніший вітер, тим менший кайт. Особливо небезпечно використовувати великі кайти в дуже сильний або поривчастий вітер, якщо ви ще новачок у спорті.

**Гідрофойл** - це додаткове винахід для катання, яке піднімає людину в повітря. Це дошка з корпусом, плавцем, кілем і матч. Гідрофойл ідеально підходить для прискореного катання, але при бажанні можна зайнятися ще і кайтфойлінгом (коли райдер може "літати & rdquo; над хвилями.

**SUP Surfing** - це приголомшливий спорт, який об'єднує технологічність і австралійський серфінг. Серф - спеціальна надувна дошка яка дає можливість розганятися і впевнено стояти на ногах, а пересуватися за допомогою [весла](https://extremstyle.ua/ua/catalog/vesla-sup). **Сап** - це дошка з допомогою якої спортсмен може кататися під відкритим небом, що нагадує серф. Ці дошки бувають двох видів: надувні і жорсткі.

**3.1.1 Аналіз мотивів занять рекреацією за даними опитування**

Мотив – це усвідомлена причина, що змушує людину займатись тією, чи іншою діяльністю. Щодо проведення вільного часу в зонах акварекреації, людям притаманні наступні мотиви (рис.3.1).

Рис.3.1 Мотиви (мета) занять акварекреацією

Найбільше, опитаним подобаються водні види рекреації, тому що це дає можливість гарно провести час, відпочити. Так вважає майже третина осіб (27%). Акварекреацію пов’язують з яскравими емоціями та враженнями – 22%. Заняття на воді дають можливість повеселитись та знизити стрес, це актуально для 18% опитаних. Крім того, 13% відповіли, що ніколи не займались рекреацією і хотіли б спробувати, бо це модно та престижно. Певна кількість молоді (9%), займається новими видами рекреації, щоб зробити вдале фото.

Незначна кількість опитаних, розглядає заняття акварекреацією як традиційний засіб оздоровлення або виключно задля отримання тренувального ефекту.

Рис.3.2. Віковий розподіл осіб, що займаються активними видами акварекреації.

Як видно, на рисунку 3.2, спостерігається так звана геометрична прогресія, пов’язана з віком: пропорційно зменшується кількість населення, які займаються акварекреацією.

Найбільше учасників розваг на воді – це молодь, 84% до 35 років та 92% до 40 років (рис.3.3)

Рис.3.3. Співвідношення вікового діапазону осіб, які займаються активними видами акварекреацією.

Таким чином, акварекреація, а саме, активні розваги у водному середовищі обирають молоді люди до 35-40 років. Разом з тим, особи зрілого віку, переважно, сімейні люди, відпочивають «на воді» використовуючи катамарани, водні човни, або займаються оздоровчим плаванням.

Крім того, серед осіб літнього віку найбільше осіб, які займаються зимовим плаванням (моржуванням) та оздоровчим плаванням (рис. 3.4). У той час, як молодь, практично не займається даними видами рекреації. Слід зауважити, що молоді люди, віком 18-25 років, оздоровче плавання набирає зміст пляжного відпочинку біля річки, водоймищ.

Рис. 3.4 Віковий розподіл рекреаційних занять серед населення м.Івано-Франківська, за даними опитування

Зимовим плаванням займаються переважно особи старшого покоління з метою зміцнення здоров’я та довголіття. Натомість, молодше покоління розглядає заняття плаванням з позиції розваг у воді, пляжного відпочинку.

Водний туризм міста представлений у вигляді прогулянок по міському озеру та річці на катамаранах та човнах. Також місцянам доступні сплави на туристичних катамаранах по річці Дністер та рафтинг по гірських річках області.

Так, водним туризмом займається переважно особи 35-49 років. Це пояснюється там, що нa відміну, нaприклaд, від пішохідного aбо лижного туризму, водний – технічно більш склaдний, як зауважує Н.Еременко [21]. Турист повинен вміти сідaти і сходити з суднa, прaвильно веслувaти і керувaти ним, підходити до берегa і відходити від нього.

За даними опитування, рафтингом займається однакова кількість молоді так і осіб зрілого віку. Натомість, активними, екстремальними видами акварекреації віддають перевагу особи до 35 років. Слід зазначити, що осіб літнього віку, які б займались активними видами рекреації практично немає (рис.3.5).

Рис. 3.5. Розподіл видів рекреації, залежно від вікового періоду респондентів

Як видно на рисунку 3.5, представники кожного вікового періоду, обирають ті, чи інші види рекреації, враховуючи свої смаки, рівень здоров’я та підготовленості.

* 1. **Поєднання традиційних та новітніх видів рекреації у громадському просторі м. Івано-Франківська**

Аналізуючи тенденцію розвитку рекреації в м.Івано-Франківську, можна побачити поєднання традиційних видів рекреації, більш знайомих місцянам та новітніх; також переорієнтація видів спорту на інноваційні види рухової активності (рис.3.6-3.7)

кайсерфінг

Воднолижний спорт

Сноукайтинг

Сноутюбінг

сноубординг

Гірськолижний спорт

Рис. 3.6. Поєднання традиційних та новітніх видів спорту в рекреаційних заняттях

Так, на основі воднолижного спорту – утворились, виникли сноукайтинг та сноутюбінг. А доступні лише в гірській місцевості – сноубординг та гірськолижний спорт переорієнтувався у кайсерфінг, яким можна займатись в умовах міста.

Рис. 3.7. Поєднання традиційних видів спорту та інноваційних (переорієнтація)

Розваги, заняття з SUP бордингу став доступним на міському озері Івано-Франківська 4 роки тому, у 2019 році. Це були лише веслування для охочих на SUP-дошках. У 2020 році, до акварозваг додались тренування з стретчингу та йоги на сапах (SUP-йога, SUP стретчинг). У 2022 році спектр послуг з акварекреації є доволі широким – це тренування з екстремальних видів акварекреації, такі як кайбординг, кайсерфінг (рис.3.7).

***Таблиця 3.2***

***Класифікація акварекреації за даними Н.Єременко та даними опитування та поширеність акварекреації у місцях відпочинку***

***м. Івано-Франківська***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Не займаються | Непопулярний вид | Незначна кількість | Значна кількість | Популярний вид | Висока популярність |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Вид акварекреації | Ступінь поширення |
| 1 | Aкaдемічне веслувaння |  |
| 2 | Веслувaння нa бaйдaркaх і кaное |  |
| 3 | Веслувaння нa човнах «дракон» |  |
| 4 | Веслувальний слалом |  |
| 5 | Вейк бординг |  |
| 6 | Віндсерфінг |  |
| 7 | Водний туризм |  |
| 8 | Веслувальній фристaйл |  |
| 9 | Кайтсерфінг |  |
| 10 | Прибережне веслування |  |
| 11 | Кануполо |  |
| 12 | Рафтинг |  |
| 13 | Sup бординг |  |

У таблиці 3.2 представлена шкала популярності різних видів рекреації та її поширеність у місцях відпочинку м. Івано-Франківська.

Таку популярність акварекреації зумовлена різноманітністю видів, які представлені акварекреацією – від традиційних водних прогулянок у човні до екстремальних розваг на вейках. Тренуватись можна на спокійній поверхні води – озері, так і на бурхливій річці, випробовуючи свої можливості та зустрічаючи стихію.

За даними опитування, причинами, які заважають займатись фізичними вправами (активними видами рекреації) є:

* відсутність вільного часу
* недостатня кількість коштів на оплату послуг
* брак інформації про наявність місця, де можна займатись
* страх виглядати смішно в очах інших
* недостатньо мотивації, знаходяться нагальні справи, які перешкоджають тренуванням
* завантаженість роботою, домашніми справами, обов’язками
* не створені умови для занять
* далеко добиратись до місця тренувань
* немає можливості залишити неповнолітніх дітей без нагляду
* хронічні захворювання, стан здоров’я
  1. **Рейтинг популярності видів рекреації серед населення Івано-Франківська**

Результати опитування населення та даних літератури ми порівняли з думками експертів стосовно типів, видів рекреації, які обирають мешканці міста. Експерти виділили 8 найбільш типових видів рекреації на теренах міста, кожному виду присудивши певний ранг, залежно від значущості (вищий ранг-найбільше балів).

Думки експертів щодо популярності того, чи іншого виду рекреації подано в таблиці 3.3.

***Таблиця 3.3***

***Рейтинг найбільш популярних видів рекреації серед населення, за даними експертного опитування, n=5***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид рекреації | λ | експерти | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ранг | | | | |
| 1 | Акварекреація (SUP – бординг, веслування…) | 0.04286 | 7 | 5 | 7 | 8 | 7 |
| 2 | Екстремальні (вейк, кайтсерфінг, рафтинг…) | 0.1571 | 4 | 4 | 2 | 3 | 5 |
| 3 | Сніжно-льодові (катання на лижах, ковзанах) | 0.09286 | 5 | 6 | 6 | 4 | 6 |
| 4 | Індивідуальні (теніс, гольф, дарц) | 0.2071 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 |
| 5 | Туризм, екскурсії (спостереження за птахами, прогулянки з тваринами) | 0.09286 | 6 | 7 | 4 | 6 | 4 |
| 6 | Продуктивні (риболовля, полювання) | 0.2214 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | Командні (спортивні та рухливі ігри, забави) | 0.1786 | 2 | 1 | 5 | 5 | 2 |
| 8 | Оздоровчі види (оздоровчий біг, велопрогулянки, їзда на роликах, оздоровче плавання) | 0.00714 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 |

α = 0.1 W = 0.796 говорить про наявність високого рівня узгодженості думок експертів.

Матриця перетворених рангів

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. / Експерти | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ∑ | Вага λ |
| 1 | 1 | 3 | 1 | 0 | 1 | 6 | 0.04286 |
| 2 | 4 | 4 | 6 | 5 | 3 | 22 | 0.1571 |
| 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 13 | 0.09286 |
| 4 | 5 | 5 | 7 | 7 | 5 | 29 | 0.2071 |
| 5 | 2 | 1 | 4 | 2 | 4 | 13 | 0.09286 |
| 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 7 | 31 | 0.2214 |
| 7 | 6 | 7 | 3 | 3 | 6 | 25 | 0.1786 |
| 8 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0.00714 |
| Разом |  |  |  |  |  | 140 | 1 |

Результати експертного опитування стосовно популярності видів рекреації серед населення Івано-Франківська

На перше місце експерти поставили – оздоровчі види рекреації, такі як: велопрогулянки, оздоровчу ходьбу та біг, їзду на самокатах та роликах, оздоровче плавання (рис.3.8). На думку експертів, така популярність зумовлена створенням необхідних умов для занять не тільки в зонах рекреації, а наявність безпечної вуличної інфраструктури міста, вело доріжок, парковок. 2 місце за популярністю належить акварекреації.

**Рис. 3.8 Рейтинг найбільш популярних видів рекреації серед населення, за даними експертного опитування, n=5**

Акварекреація в місті представлена такими видами як SUP – бординг (веслування на сапах), йога та стретчинг на сапах набув комплексного характеру, де поєднується ментальний фітнес, веслування, серфінг. Також в зоні міського озера активно культивуються водні прогулянки на катамаранах та човнах, прибережне веслування, кануполо.

Висока популярність водних видів рекреації серед респондентів зумовлена тим, що основні зони рекреації розташовані безпосередньо на/біля міського озера, в теплу пору року ця локація перетворюється на міський пляж з водними розвагами.

На третьому місці за популярністю, на думку експертів та результатів опитування – заняття сніжно-льодовими видами рекреації. До цього типу занять ми відносимо катання на ковзанах, санчатах, лижні прогулянки, хокей, сноукайтинг, сноутюбинг. Зимові види рекреації стали популярними в місті, так як у цей період більшість осіб, що активно займались бігом, плаванням в теплу пору року переходять на види рекреації, якими доречно займатись взимку.

Традиційно, локація міського озера перетворюється на своєрідну ковзанку, яку з успіхом використовують місцеві жителі для різноманітних спортивних розваг на льоду. Ще одна організована ковзанка з прокатом спорядження організована в самому центрі міста. Надаються послуги катання на ковзанах та хокею.

Разом з тим, науковці виділяють низку видів рекреації, на які спостерігається знижена популярність. До таких видів відносять теніс, катання на ковзанах. Однак, за даними опитування, в нашій місцевості, катання на ковзанах взимку – є вкрай популярним видом рекреації, розвагою.

4 місце в рейтингу рекреаційних трендів – займає туризм, а саме прогулянки вихідного дня, екскурсії містом, прогулянки з метою спостереження за птахами, природою, «фотополювання» тощо.

5 місце – експерти віддали екстремальним видам рекреації – вейкбордингу, скелелазінню, рафтингу. Все більше охочих спробувати екстремальні розваги, які є доступними в околицях парку та міського озера.

6 місце – командні види рекреації: пляжний волейбол, стрітбол, футбол, сітіквести.

7 місце - індивідуальні види рекреації – теніс, бадмінтон, дарц тощо.

8 місце займають продуктивні види рекреації. В місті, найбільш популярним представником продуктивної рекреації є рибальство, яке функціонує практично увесь рік, незалежно від сезону.

Мета рекреаційної діяльності має переважно ситуативний характер і після задоволення потреби в цьому виді діяльності вона може зникати з мотиваційної сфери людини. Водночас життєва мета виступає стратегією поведінки людини у процесі всього життя. Ю. Є. Рижкін (2005).

Таким чином, рекреаційними трендами у м. Івано-Франківську можна вважати:

* Оздоровчі види рекреації:: велопрогулянки, оздоровча ходьбу та біг, їзду на самокатах та роликах, оздоровче плавання.
* Акварекреацію: SUP – бординг (веслування на сапах), йога та стретчинг на сапах набув комплексного характеру, де поєднується ментальний фітнес, веслування, серфінг.
* Сніжно-льодові види рекреації:катання на ковзанах, санчатах, лижні прогулянки, хокей, сноукайтинг, сноутюбинг.

За даними літературних джерел (О.Андрєєва, 2014), найбільш серед населення видами рекреації на свіжому повітрі є пішохідні прогулянки, відвідування водних об’єктів, продуктивна рекреація. Автор пояснює це тим, що такі види рекреації не потребують особливих витрат й інвентарю, є відносно дешевими, і при цьому, цьому корисні для здоров’я.

**Висновки до третього розділу**

Умовно можна виділити види відпочинку, в теплу пору року (під час літніх канікул, переважно охоплює літні місяці: травень-вересень) та холодну пору року, це переважно зимовий період (сезон спостерігається з листопада – грудня до лютого-березня). Крім того, можна виділити міжсезоння – восени (жовтень-листопад) та весною (березень-квітень). Кожен період, сезон характеризується типовими для нього видами рекреації.

За даними опитування, найбільш типовими причинами, які заважають займатись фізичними вправами (активними видами рекреації) є: відсутність вільного часу, недостатня кількість коштів на оплату послуг, завантаженість роботою, домашніми справами, обов’язками та відсутність належної мотивації.

Результати експертного опитування стосовно популярності видів рекреації серед населення Івано-Франківська

Експертне опитування визначило 2 найбільш популярних види рекреації в умовах міста це – оздоровчі види, такі як: велопрогулянки, оздоровча ходьба та біг, їзду на самокатах та роликах, оздоровче плавання. На думку експертів, така популярність зумовлена створенням необхідних умов для занять не тільки в зонах рекреації, а наявність безпечної вуличної інфраструктури міста, вело доріжок, парковок. 2 місце за популярністю належить акварекреації. Популярність акварекреації зумовлена різноманітністю видів, які представлені акварекреацією – від традиційних водних прогулянок у човні до екстремальних розваг на вейках.

Аналізуючи тенденцію розвитку рекреації в м.Івано-Франківську, можна побачити поєднання традиційних видів рекреації, більш знайомих місцянам та новітніх; також переорієнтація видів спорту на інноваційні види рухової активності. Представники кожного вікового періоду, обирають ті, чи інші види рекреації, враховуючи свої смаки, рівень здоров’я та підготовленості.

Рекреаційними трендами у м. Івано-Франківську можна вважати: оздоровчі види рекреації: велопрогулянки, оздоровча ходьбу та біг, їзду на самокатах та роликах, оздоровче плавання; акварекреацію: SUP – бординг (веслування на сапах), йога та стретчинг на сапах набув комплексного характеру, де поєднується ментальний фітнес, веслування, серфінг; сніжно-льодові види рекреації:катання на ковзанах, санчатах, лижні прогулянки, хокей, сноукайтинг, сноутюбинг.

**ВИСНОВКИ**

* + - 1. Рейтинг найбільш популярних видів рекреації серед населення, за даними експертного опитування виглядає наступним чином:
* оздоровчі
* акварекреація
* сніжно-льодові
* туризм
* екстремальні
* командні
* індивідуальні
* продуктивні
  + - 1. Спостерігається так звана геометрична прогресія, пов’язана з віком: пропорційно зменшується кількість населення, які займаються акварекреацією. Найбільше учасників розваг на воді – це молодь, 84% до 35 років та 92% до 40 років.
      2. Найбільше, опитаним подобаються водні види рекреації, тому що це дає можливість гарно провести час, відпочити. Так вважає майже третина осіб (27%). Акварекреацію пов’язують з яскравими емоціями та враженнями – 22%. Заняття на воді дають можливість повеселитись та знизити стрес, це актуально для 18% опитаних. Крім того, 13% відповіли, що ніколи не займались рекреацією і хотіли б спробувати, бо це модно та престижно. Певна кількість молоді (9%), займається новими видами рекреації, щоб зробити вдале фото.
      3. Представники кожного вікового періоду, обирають ті, чи інші види рекреації, враховуючи свої смаки, рівень здоров’я та підготовленості. Умовно можна виділити види відпочинку, в теплу пору року (під час літніх канікул, переважно охоплює літні місяці: травень-вересень) та холодну пору року, це переважно зимовий період (сезон спостерігається з листопада – грудня до лютого-березня).

Крім того, можна виділити міжсезоння – восени (жовтень-листопад) та весною (березень-квітень). Кожен період, сезон характеризується типовими для нього видами рекреації. Ми виділили види рекреації, якими займаються жителі міста у місцях відпочинку, залежно від сезону.

1. Рекреаційними трендами у м. Івано-Франківську можна вважати: оздоровчі види рекреації: велопрогулянки, оздоровча ходьбу та біг, їзду на самокатах та роликах, оздоровче плавання; акварекреацію: SUP – бординг (веслування на сапах), йога та стретчинг на сапах набув комплексного характеру, де поєднується ментальний фітнес, веслування, серфінг; сніжно-льодові види рекреації:катання на ковзанах, санчатах, лижні прогулянки, хокей, сноукайтинг, сноутюбинг.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Aндрєєвa О.В. Хaрaктеристикa бaзових кaтегорій фізичної рекреaції. Педaгогікa, психологія тa медико-біологічні проблеми фізичного виховaння і спорту. 2009;9. 7-11.
2. Андрєєва О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014; 3 (106): 25-31
3. Андрєєва О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. Спортивний вісник Придніпров’я. 2015; 1: 4-9.
4. Андрєєва ОВ. Історичні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015; 2: 19–23
5. Андреєва ОВ, Благій ОЛ. Рекреаційні ігри в структурі дозвілєєвої діяльності осіб зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров’я. 2013; 2:37-41.
6. Андрєєва О, Кенсицька І. Лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017; 26: 37-42.
7. Андрєєва О, Садовський О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016;1:19–22. DOI: https://doi.org/10.32652/tmfvs.2016.1.19-22
8. Андрєєва ОВ. Фізична рекреація різних груп населення.К.: Полграфсервіс, 2014. 280 с.
9. Бальсевич ВК, Лубишева ЛІ. Фізична культура: молодь і сучасність. Теорія і практика фізичної культури. 1995;5.12-14
10. Бейлі, Ендрю В. Ph.D.; Гамільтон, Кара Ph.D. Впровадження фізичної активності у щоденне життя через громадський простір. ACSM's Health & Fitness Journal: [9 жовтня 2019:23 (5) 45-49](https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/toc/2019/09000)
11. Беляк ЮІ. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.2014;(11): 3–7.
12. Благій О, Андрєєва О. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. Актуальні проблеми фіз. виховання, реабілітації, спорту та туризму. тези доп. III Міжнар. наук. конф. Запоріжжя: КПУ;2011:27-28.
13. Благій ОЛ. Лисакова НМ. Тенденції розвитку групових фітнес-програм. Теорія і методика фізичного виховання і спорту.2013:2. 54–58.
14. Блaгій ОЛ. Прогрaмування занять оздоровчої спрямованості. Вуз, здоров’я. Інтелект. Мaтериaли 1 Міжн.нaук.-прaкт. конф., 26-28 вересня 2001.Волгоград. 2001. 160-161.
15. Бочелюк ВЙ, Бочелюк ВВ. Дозвіллєзнавство : навч. посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. 208 с.
16. Булатова ММ. Усачов ЮА. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні.Теорія і методика фізичного виховання. Ред. Т. Ю. Круцевич. К: Олімп. л-ра, 2008. 320–354.
17. Вейкбординг - що це таке/ https://extremstyle.ua/ua/blog/view/sho-take-veykbording
18. Глобальний фітнес-звіт Les Mills за 2021. Доступно на https://www.lesmills.com/clubs-and-facilities/research-insights/fitness-trends/2021-global-report-reveals-7-key-trends-for-the-new-fitness-landscape/
19. Дутчак МВ. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015;2.44–52.
20. Дутчак МВ. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2015:2.44–52.
21. Єременко Н. Хaрaктеристикa водних видів спорту як зaсобів оздоровлення. Проблеми aктивізaції рекреaційно-оздоровчої діяльності нaселення: мaтеріaли VIII Всеукр. нaук.-прaкт. конф. з міжнaродною учaстю. Львів, 16-17 лют. 2012р. МОНМСУ, Львівський ДУФК. Львів, 2012.216-219.
22. Жданова ОМ, авторський колектив. Організація і методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. Навч. посібник. Луцьк: “Вежа” держ. ун-ту ім.Л.Українки, 2000.248 с.
23. Жужевич К. Мельничук С, Терлецький В. Рекреаційно-оздоровчий потенціал регіонального ландшафтного парку «Знесіння». Спортивна наука на рубежі століть: материал Міжнарод. конф. студ. Київ.25–27травня 2000.Киев, 2000. 160–1
24. Ковальова Н. Особливості проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017; 1: 62–67.
25. Ковтун ВД. Парки культури відпочинку у сфері індустрії розваг [Електронний ресурс].Режим доступу: www.culturalstudies.in.ua
26. Копієвська ОР. Соціально-культурні аспекти організації діяльності парків в країнах зарубіжжя: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.06 Київ. нац. ун-т культури і мистец. Київ, 1999. 19 с.
27. Ковальчук ТІ. Основи педагогічної дозвіллєвої діяльності.Київ: ДАКККіМ, 2010:1. 277 с.
28. Круцевич ТЮ, Андрєєва ОВ, Благій ОЛ. Рекреативні заняття як чинник формування дозвіллєвої культури. Спортивний вісник Придніпров’я; 2008; 1: 3–8.
29. Матвієнко І. Організація занять руховою активністю дорослого населення. Актуальні проблеми громадського здоров’я та рухова активність різних верств населення: зб. статей І Всеукр. наук. конф. (11 квітня 2019 р.) /уклад.С.К.Голяка. Херсон: ХДУ, 2019. 38-42.
30. Мельничук С. Фізкультурно-оздоровча діяльність у міських парках як засіб оздоровлення населення (історичний аспект)/ Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2004:8 (4).405–9.
31. Меньших ОЄ, Костогриз-Куликова НВ, Петренко ЮО. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького.2014. 84 с.
32. Мішин М., Окунь Д. Переорієнтація традиційних видів спорту у види фітнесу INTERNATIONAL SCIENTIFIC DISCUSSION: PROBLEMS, TASKS AND PROSPECTSSCIENTIFIC COLLECTION «INTERCONF» | № 81. 298-305
33. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»[Інтернет]. Указ Президента України №42/2016 від 09.02.2016 р.; 2016 [цитовано 2016Квіт. 12]. Доступно на: http:zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016/print1465286153060829.
34. Онопрієнко ОВ, Онопрієнко ОМ. Основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник: [Електронний ресурс] М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ. 2020. 194 с.
35. ООН. Перспективи світової урбанізації: перегляд 2014 року . Нью-Йорк (NY); 2014.
36. Петрова І.В. Дозвілля в зарубіжних країнах: Підручник. К.: Кондор, 2005. 408 с.
37. Приступа ЄН, Жданова ОМ, Линець ММ. Редактор Євген Приступа. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Львів : ЛДУФК, 2010. 447 с.
38. Товт ВА., Маріонда ІІ., Сивохоп ЕМ., Сусла ВЯ. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.
39. Топ 15 - кращих спортивних розваг. Доступно на: https://blog.metro.ua/top-15-krashhyh-aktyvnyh-rozvag/
40. Фітнес тренди 2022: щорічне опитування від ACSM Health & Fitness Journal (інфографіка). Доступно на: <https://www.fitnesservice.com.ua/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-%D1%82%D0%B0-%D1%84%D0%BE%D1%82%D0%BE/acsm-fitness-trends-2022> 12 серпень 22 р.
41. Чернявська О. ФІТНЕС ЯК СТИЛЬ ЖИТТЯ: ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ В УКРАЇНІ (НА ПРИКЛАДІ МЕГАПОЛІСІВ). Український соціологічний журнал. 2012. № 1–2.79-89
42. Хоули, Хоули ЭТ, Френкс БД. Оздоровительный фитнесс. Киев: Олимпийская литература; 2000. 367 с.
43. Health and Wellness for Life. – Champaign: Human Kinetics, 2009. – 504 p. Heyward V.H. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription / V.H. Heyward.– 5th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2006. – 426 pp.
44. Fitness for college and life / William E. Prentice. – 5th ed. – WCB/McGraw-Hill, 1997.– 451 pp.
45. Global Recommendations on Physical Activity for Health. https: www.acsm.org.
46. Foundations of professional personal training / ed. G. Anderson, M. Bates, S. Cova, R. Macdonald. – Champaign: Human Kinetics, 2008. 310 p.
47. Fitness4you [www.fitness4you.ua](http://www.fitness4you.ua)
48. https://www.lesmills.com/clubs-and-facilities/research-insights/fitness-trends/2021-global-report-reveals-7-key-trends-for-the-new-fitness-landscape/
49. Wearable Tech Named Top Fitness Trend for 2022.https://www.acsm.org/news-detail/2021/12/30/wearable-tech-named-top-fitness-trend-for-2022 Dec 30, 2021. Доступно з: <https://esa.un.org/unpd/wup/publications/files/wup2014-highlights.pdf> .

ДОДАТКИ

Шановний респонденте!

Запрошуємо вас взяти участь в опитуванні, що проводить Національний університет фізичного виховання і спорту в рамках дослідницької дипломної роботи магістра. Метою опитування є: з’ясувати рівень та характер фізичної активності людини та важливих чинників її здоров’я.

**Анкета**

Пригадайте своє фізичне навантаження за останні тижні…..Під інтенсивним фізичним навантаженням розуміється те, яке триває більше 10 хв і призводить до підвищення пульсу більш, ніж на 20% (плавання, біг, заняття йогою, фітнесом і т.п.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Скільки разів на тиждень Ви займались інтенсивним фізичним навантаженням? | \_\_\_\_днів (разів) |
| 2 | Скільки, зазвичай триває Ваше інтенсивне фізичне навантаження? | * до 10 хв * 10-20 хв * 20-40 хв * 40-60 хв * 1год і більше |
| 3 | Скільки разів на тиждень ви займаєтесь неінтенсивним фізичним навантаженням? | \_\_\_\_ днів |
| 4 | Яка звичайна тривалість вашого неінтенсивного фізичного навантаження протягом дня? | * до 20 хв * 20-40 хв * 40-60 хв * 60-90 хв * 1,5 год і більше |
| 5 | Скільки днів в тиждень Ви ходите пішки? | \_\_\_днів |
| 6 | Яка звична тривалість Ваших піших прогулянок протягом дня? | * до 20 хв * 20-40 хв * 40-60 хв * 60-90 хв * 1,5 год і більше |
| 7 | Скільки зазвичай годин Ви проводите в сидячому положенні? | * 8 год і більше * 7-8 год * 6-7 * 5-6 * 4-5 * 3-4 * 3-1 * менше 1 години |

*\* - Опитувальник складено на основі матеріалів International Physical Activity Prevalence Study www.ipaq.ki.se*

Визначте суму балів.

Якщо Ви набрали менше 21 балів, то у Вас спостерігається недолік фізичної активності (гіподинамія).

21-28 балів - відносно недостатня фізична активність.

Якщо Ви набрали 28 і більше балів, то Ваша фізична активність оптимальна.

Гіподинамія - недолік фізичної активності. Гіподинамія розглядається як основний фактор ризику розвитку серцево-судинних захворювань.

Продемонстровано, що фізичні навантаження знижують ризик розвитку серцево-судинних захворювань. При цьому профілактичний ефект ходьби порівнянний з таким для інших видів фізичного навантаження.

Фізичні вправи стимулюють опорно-рухову систему і затримують вікової процес розрядження кісткової маси.

*Продовження анкети*

1. **Як, зазвичай, ви проводите вільний час?** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. **Чи ви дотримуєтесь здорового способу життя?**
   * Так
   * Скоріш так, ніж ні
   * Скоріш ні, ніж так
   * Ні
3. **Чи займаєтесь ви спеціально організованою руховою активністю?**
   * Часто
   * Інколи
   * Рідко
   * Ніколи (ні)
4. **Якщо ви не займаєтесь спеціально організованою руховою активністю, вкажіть причини, які вам заважають?**
   * Бракує часу
   * Недостатньо матеріальних (фінансових) можливостей
   * Інші пріоритети
   * Велика завантаженість роботою (навчанням)
   * Не можу змусити себе займатись, хоча і розумію, що заняття необхідні
   * Не дозволяє стан здоров’я
   * Немає інтересу, бажання
   * Відсутність в достатній кількості місць для заняття, спортивних секцій, груп у фітнес-клубах…
   * Свій варіант\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. **Який з видів спеціально організованої рухової активності вам найбільше імпонує?**
   * Плавання
   * Силові тренування
   * Танцювальні заняття
   * Туризм
   * Оздоровий біг
   * Командні, ігрові види (футбол, баскетбол-стрітбол, пляжний волейбол….)
   * Боулінг, більярд
   * Йога, фітнес
   * Екстремальні види (скелелазіння, джампінг)
   * Водні види рекреації (веслування, катання на човнах, сплави, рафтінг, САПсерфінг)
   * Зимові види відпочинку (катання на лижах, ковзанах…)
   * Ваш варіант\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. **Ви надаєте перевагу заняттям:**
   * У спортивних залах, фітнес-центрах, оздоровчих клубах
   * У парках, скверах, лісосмугах
   * Біля водойм на березі річки, озера, моря
   * В гірській місцевості
   * Вдома
   * Свій варіант\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. **Який б ефект** ви б хотіли отримати від занять фізичними вправами (фітнесом, спортом, організ.руховою активністю)?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
8. **Якими б видами фізичної рекреації,** рухової активності ви б займались, не маючи жодних перешкод (обмежень)?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
9. Вкажіть, як часто ви займаєтесь кожним з запропонованих видів рухової активності?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Рухова активність** | **Регулярно, часто** | **Інколи** | **Дуже рідко** | **Ніколи** |
| **1** | **Ранкова зарядка** |  |  |  |  |
| **2** | **Спортивні тренування** |  |  |  |  |
| **3** | **Систематичні заняття фізичною культурою** |  |  |  |  |
| **4** | **Туристичні походи** |  |  |  |  |
| **5** | **Оздоровчі види: біг, плавання, велопрогулянки** |  |  |  |  |
| **6** | **Відвідування фітнес-клубів, йога-студій** |  |  |  |  |
| **7** | **Щоденні прогулянки** |  |  |  |  |
| **8** | **Активний відпочинок** |  |  |  |  |
| **9** | **Робота в саду, на городі, збір ягід…** |  |  |  |  |
| **10** | **Відвідування спортивно-масових заходів, майстер-класів з фітнесу** |  |  |  |  |
| **11** | **Інше\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |  |  |  |  |