

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
І СПОРТУ УКРАЇНИ  
КАФЕДРА ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття ступеня магістра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

освітньою програмою Фітнес та рекреація

на тему: **ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В  
УМОВАХ ГІРСЬКОЛИЖНИХ ЦЕНТРІВ**

здобувача вищої освіти  
другого (магістерського) рівня  
Халамай Анастасії Миколаївни

Науковий керівник: Блистів Т. В.  
к. фіз. вих., доцент

Рецензент: Семененко В. П.  
к. фіз. вих., доцент

Рекомендовано до захисту на засіданні  
кафедри (протокол № 6 від 24.11.2021 р.)

Завідувач кафедри: Андреева О.В.  
д. фіз. вих., професор

---

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ДОЗВІЛЛЯ В УМОВАХ ГІРСЬКОЛИЖНИХ ЦЕНТРІВ .....	7
1.1. Поширеність зимових видів рекреації у організації активного відпочинку населення .....	7
1.2. Особливості діяльності гірськолижних центрів із залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності .....	9
1.3. Характеристика зимових видів рекреації.....	17
Висновки до розділу 1 .....	25
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	26
2.1. Методи дослідження .....	26
2.1.1 Теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури, документальних матеріалів, Інтернет-джерел .....	26
2.1.2. Педагогічні методи дослідження.....	27
2.1.3. Соціологічні методи дослідження (Опитування) .....	28
2.1.4. Методи математичної статистики .....	29
2.2. Організація дослідження.....	29
РОЗДІЛ 3 РЕКОМЕНДАЦІЇ З ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ ПІД ЧАС ЗИМОВОГО ВІДПОЧИНКУ .....	31
3.1. Характеристика ринку рекреаційно-оздоровчих послуг у сфері зимового відпочинку.....	31
3.2. Ступінь задоволеності клієнтів організацією рекреаційної діяльності на базі гірськолижних центрів .....	37
3.3. Особливості організації оздоровчо-рекреаційної діяльності в умовах гірськолижних центрів.....	43
ВИСНОВКИ .....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	50
ДОДАТКИ .....	59

## **ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я

РА – рухова активність

ОРРА – оздоровчо-рекреаційна рухова активність

## ВСТУП

**Актуальність.** У Національній стратегії розвитку оздоровчої рухової активності зазначається, що «в Україні до XXI століття не спостерігався значний прогрес в питаннях залучення населення до оздоровчої рухової активності. Удаване зростання кількості залучених до спортивних занять громадян ніколи не відповідало рівню здоров'я населення» [47].

Альтернативою державним і громадським структурам в сфері рекреації, спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи стають спортивно-оздоровчі центри. Створення таких центрів на Україні дозволяє вирішувати такі завдання: оздоровлення населення, організація раціонального проведення дозвілля, формування здорового способу життя, а також ряд економічних задач.

У більшості розвинених країн Європи, США, Австралії, Японії характерним ланкою організації рекреації є оздоровчі центри і клуби [3]. Де нарівні з традиційними фітнес центрами і клубами, широко поширені гірськолижні центри [58].

У сфері фізичної рекреації проведено значну кількість досліджень, що стосуються залучення різних груп населення до активного відпочинку з використанням різних засобів рухової активності [8–12, 16–21, 26–32 та ін.]. Досліджень, які стосуються організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності різних груп населення в умовах розважальних комплексів виразно не вистачає, і вони, в основному, присвячені питанням вдосконалення діяльності організаторів активного відпочинку (аніматорів), організованого туризму, соціально-культурних умов організації сімейного дозвілля засобами оздоровчо-рекреаційних технологій. Розробка організаційно-методичного забезпечення цієї діяльності в розважальних комплексах дозволить підвищити рекреаційний ефект відпочинку, який полягає в оптимізації фізичного, психічного і соціального стану людини.

В Україні процес впровадження рекреаційної діяльності та бази гірськолижних центрів в значній мірі стримується відсутністю науково-обґрунтованої системи їх організації, а також таких факторів, як фінансування і незнання перспектив.

Актуальність теми обумовлена також появою нових технологій, які вносять суттєві корективи в діяльність гірськолижних центрів, дозволяючи отримувати сніг навіть в закритих приміщеннях. Однак і при таких технічних можливостях, вплив погоди і клімату на діяльність гірськолижних центрів залишається значним. Питанням організації сімейного дозвілля з використанням зимових видів рекреації присвячені розробки авторів [4, 71].

Однак, актуальність досліджень, пов'язаних з вивченням питань організації оздоровчо-рекреаційної роботи в умовах гірськолижних центрів, які визначаються зростаючими соціальними вимогами до них, як до організаційних об'єктів фізкультурно-оздоровчого та спортивного руху, незаперечна, а раціоналізація їх діяльності особливо важлива в умовах нинішнього економічного становища країни.

**Мета роботи** – дослідити особливості організації оздоровчо-рекреаційної діяльності в умовах гірськолижних центрів.

**Завдання роботи:**

1. Узагальнити положення фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів, вітчизняного та світового практичного досвіду з теоретичних основ організації дозвілля в умовах гірськолижних центрів.

2. Оцінити ступінь задоволеності якістю рекреаційних послуг, що надаються гірськолижними центрами та визначити чинники залучення населення до рухової активності під час відпочинку.

3. На підставі порівняльного аналізу роботи зарубіжних і вітчизняних гірськолижних центрів розробити і обґрунтувати рекомендації з організації оздоровчо-рекреаційних заходів під час відпочинку.

**Об'єкт дослідження** – оздоровчо-рекреаційна діяльність населення в умовах гірськолижних центрів.

**Предмет дослідження** – рекомендації з організації оздоровчо-рекреаційних заходів під час відпочинку населення в умовах гірськолижних центрів.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз науково-методичної літератури і документальних матеріалів; соціологічні методи дослідження (опитування, анкетування); педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження), методи математичної статистики.

**Наукова новизна** роботи полягатиме в тому, що:

- виявлено специфіку організації дозвілля засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах гірськолижних центрів;
- визначено чинники, що сприяють раціоналізації дозвілля, які враховують добровільність при виборі роду занять і ступінь активності при використанні рекреаційних технологій, залучення у видовищні, ігрові, фізкультурно-оздоровчі та інші види організації дозвіллевих форм;
- ♦ доповнено теоретичні положення про організацію оздоровчо-рекреаційних занять з використанням катання на гірських лижах, перспективність впровадження різних форм рухової активності на відкритому повітрі для організації дозвілля та активного відпочинку осіб різних груп населення.

**Практична значимість** дослідження полягатиме у розробці рекомендацій щодо застосування різноманітних форм занять з використанням засобів зимової рекреації в умовах гірськолижних центрів.

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Робота складається з переліку умовних позначень вступу, трьох розділів, висновків до розділів 1 і 3, загальних висновків та списку використаних джерел (71 найменування), додатків. Кваліфікаційна робота викладена на 67 сторінках комп'ютерної верстки, ілюстрована 5 таблицями.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ДОЗВІЛЛЯ В УМОВАХ ГІРСЬКОЛИЖНИХ ЦЕНТРІВ

#### **1.1. Поширеність зимових видів рекреації у організації активного відпочинку населення**

Україна має значні рекреаційні ресурси, до яких відносяться рекреаційні території, що можуть бути використані для організації активного дозвілля та відпочинку, туризму, лікування, оздоровлення різних груп населення. Умовно рекреаційні ресурси поділяють на природні та соціально-економічні.

До природних рекреаційних ресурсів відносять природні умови, об'єкти, явища, які сприятливі для активної та пасивної рекреації – відновлення духовних та фізичних сил, затрачених під час роботи, навчання, творчості.

Авторами зазначається, що практично вся територія України знаходиться в смузі кліматичного комфорту. Україна має прекрасні умови для організації як літнього, так і зимового відпочинку. Досвід показує, що майже в усіх областях України щорічно проводять свій відпочинок тільки неорганізованим способом кілька мільйонів чоловік.

Найбільш популярним місцем для зимового відпочинку є Карпатський регіон, зокрема, курорт Буковель. За рівнем комфортабельності, інфраструктури, а також кліматичних умов і красі ландшафтів Буковель не поступається відомим закордонним курортам. Карпатські гірськолижні бази і курортні комплекси по праву вважаються спортивно-розважальними центрами європейського рівня.

Зростання популярності гірськолижного спорту пояснюється рядом причин. Перш за все, тим, що він оригінальний і не схожий ні на один із звичних для людини видів діяльності. Це прекрасний засіб відпочинку, туризму і рекреації, що особливо актуально в даний час, так як грає важливу

роль в задоволенні рухових і соціальних потреб людини [1, 5, 8, 10, 14 та ін.]. Масове захоплення населення катанням на гірських лижах зростає багато в чому завдяки достатку і різноманітності гірськолижного інвентарю, підвищення сервісу в місцях масового катання і доступності катання більшого контингенту населення, особливо в районах гористій і середньо піднесеної місцевості [40, 48].

Гірськолижний спорт надає різнобічну позитивний вплив на організм: сприяє поліпшенню фізичного розвитку, загартовуванню організму, зміцненню здоров'я. В результаті систематичних тренувань підвищується працездатність, поліпшується робота серцево-судинної системи і дихальних органів, розвиваються основні групи м'язів [49].

На закінчення необхідно відзначити, що процес занять людини спусками з гір на лижах має глибоке історичне коріння і є невід'ємною частиною життя багатьох народів. Внаслідок високої привабливості в якості зимового виду фізичної активності, катання на гірських лижах виділилося в окремий вид спорту і набуло широкого поширення на всіх континентах земної кулі. Еволюція інвентарю, обладнання та якості лижних трас значно підвищили популярність, а також забезпечили більшу безпеку пересувань гірськолижників. У зв'язку з цим підвищилася актуальність питань, пов'язаних з подальшим розвитком інфраструктури для занять гірськолижним спортом і вдосконаленням роботи основної ланки - гірськолижного центру.

Буковельський гірськолижний курорт - найбільша вітчизняна база зимових видів спортивного відпочинку. Тут справжнє роздолля для любителів сноубордингу та гірських лиж. До того ж приголомшлива природа і сліпучі панорамні види забезпечать заряд позитивних емоцій найдосвідченішому туристу на рік вперед.



## **1.2. Особливості діяльності гірськолижних центрів із залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності**

Гірськолижний центр – це різновид спортивно-оздоровчого центру, який є особливою формою організації масових занять гірськолижним спортом, супутніми видами зимового відпочинку і туризму, який, поряд з власною потужною матеріально-технічною базою, має в своєму розпорядженні необхідні для занять гірськолижним спортом умови (кліматичні, рельєф і ін.).

Залежно від обраного виду рухової активності або пропонованих програм гірськолижні центри можуть бути як вузькопрофільними, так і багатоцільовими.

В останні роки за кордоном все більшої популярності набувають багатоцільові гірськолижні центри. Наприклад, в Австрії практично кожен гірськолижний центр є багатоцільовим [48]. Такі центри призначені для задоволення самого широкого спектру спортивних та оздоровчо-рекреаційних інтересів клієнтів і надання послуг.

Багатоцільові гірськолижні центри, як правило, мають крім трас для катання на гірських лижах: траси для катання на сноуборді, санях, траси для зимового Маунтінбайка, траси для катання на бігових лижах, сноупарки з різними трамплінами та халф-пайпом, стіни для скелелазіння, дитячі майданчики, траси для снігоходів і т.д. Крім цього, деякі гірськолижні центри можуть мати власний плавальний басейн, спортивні зали для ігор, тренажерні зали, доріжки для бігу, зали для дітей, сауни, приміщення для відпочинку і т.д.

Класифікація гірськолижних центрів може здійснюватися за кількісними показниками, які характеризують кількість, протяжність і площа трас, загальну площу займаної території. Характер гірськолижного центру також може визначатися і його територіальним розташуванням - кліматичний пояс, висотою і характером гір, типом місцевості (місто, сільська місцевість, парк, курорт, ділова частина міста), а також годинами роботи. Так, наприклад, в США з'явилися цілодобові оздоровчі центри [48].

Ще одним аспектом класифікації гірськолижних центрів можуть служити особливості його будівництва. Відомо, що в місцях з несприятливим кліматом, низькою горбистій місця або обмеженістю території, де не можуть нормально розвивати гірськолижний центр, використовують нові технології, що дозволяють штучно наростити ґрунт або створити критий гірськолижний центр, як це вже зроблено в Фінляндії, Канаді, Японії, Англії.

Так, наприклад, всередині торгово-розважального комплексу, розташованого в містечку Мілтон Кейнес (передмістя Лондона), який представляє собою величезну трикутне спорудження, розмістився гірськолижний стадіон з трасою 190 м, перепадом висоти 44 м і площею схилу 6000 м<sup>2</sup>. Температура від 2 до 6 градусів морозу на цій горі під дахом підтримується спеціальними машинами і комп'ютерними програмами, що дозволяє зберігати в придатному для катання на лижах стані 1500 тонн справжнього снігу.

Наведені вище приклади щодо особливостей будівництва гірськолижних центрів, дозволяють нам класифікувати їх на:

- природні,
- штучні (криті),
- частково штучні (засновані на нарощуванні ґрунту).

У зарубіжній технічній літературі класифікація гірськолижних центрів проводиться або по одному з якісних ознак, або в надмірно узагальненому вигляді. Так, Д. Шапп і Ж. Піала [103] у своїй роботі розрізняють: "зимові (снігові) стадіони", "альпійські села", "гірськолижні станції відпочинку" і "зимові курорти".

Крім цього, закордонні спортивні організації, зокрема спортивні клуби, класифікуються в залежності від контингенту тих, хто займається:

- для дітей; шкільні (оздоровчі, за видами спорту і за інтересами);
- студентські (оздоровчі та за видами спорту);
- на підприємствах і фірмах (оздоровчі та за видами спорту);
- за місцем проживання,

- в парках (оздоровчі та за видами спорту);
- при великих курортах (лікувально-оздоровчі);
- спортивні клуби за видами спорту;
- для жінок;
- для сімей тощо [45].

В індустрії гірськолижних центрів дана класифікація не може вступити в силу через низку причин. Перша, і найголовніша, причина – це те, що гірськолижний центр, в силу своєї величезної території і дорогого устаткування, не може пропонувати послуги тільки для конкретної групи осіб, так як це буде не вигідно, як для центру, так і для тих хто займається. Друга причина – це те, що навіть малий по площі гірськолижний центр здатний вмістити велику кількість клієнтів і розділити їх по групах (траси для новачків, дитяче гірськолижне містечко і т.д.).

Проблема термінології свідчить про відсутність загальної наукової теоретичної платформи та єдиного погляду на розвиток гірськолижних центрів з одного боку, а, з іншого – про багатогранність цього нового складного і специфічного явища.

Сучасний соціум створює напружену ситуацію для сім'ї через низку причин: посилюється розшарування сімей за рівнем доходів, розвивається депопуляція, росте число розлучень, руйнується традиційна структура сім'ї; змінюються старі, загальноприйняті норми поведінки, характер подружніх відносин, взаємини між батьками і дітьми [44]. Однією зі сфер життєдіяльності, де найбільш плідно можуть вирішуватися завдання збереження здоров'я населення, є дозвілля. Саме тут може бути забезпечена активізація соціальних механізмів охорони здоров'я і пробудження особистісної ініціативи індивіда в самозбереженні на основі вибору сприятливого способу життя і різноманітних форм дозвілля. В якості однієї з найважливіших проблем сучасної сім'ї виступає організація її вільного часу, яка включає в себе сімейне дозвілля. Дозвілля та відпочинок – одна з найбільш динамічних сфер повсякденного життя [5]. У цьому контексті найважливішим

завданням стає зміцнення фізичного здоров'я, пропаганда здорового способу життя, підвищення якості активного відпочинку [16, 39]. Особливе місце в системі формування здорового способу життя займають оздоровчо-рекреаційні технології, що дозволяє їх використовувати як засіб формування здорового сімейного дозвілля [7, 24].

На думку багатьох фахівців помітною популярністю серед громадян користуються різнопланові оздоровчо-рекреаційні послуги, що надаються спеціалізованими оздоровчими центрами і комплексами [36, 46, 49, 52]. Дослідниками також наголошується на значній перспективності використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності в організації активного дозвілля [49, 60]. З огляду на значну атрактивність зазначених засобів доцільним є розробка програм оздоровчо-рекреаційних занять, що матимуть виражений рекреаційний ефект. Протягом останніх 25 років суттєво збільшилася кількість публікацій з проблеми дослідження сімейного дозвілля; однак, не було зроблено узагальнення масиву наявних даних та можливостей використання результатів проведених досліджень для підвищення рівня залученості осіб різного віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Сутність рекреаційної сфери полягає у задоволенні потреб людини, пов'язаних із оздоровленням, відпочинком та змістовним проведенням часу в період дозвілля, тобто задоволення всього комплексу потреб у рекреаційних послугах за допомогою різних засобів [11, 39, 48, 49]. Розширення рекреаційної діяльності одночасно є причиною й наслідком значних змін у житті сучасного суспільства, пов'язаних з підвищенням якості та рівня життя населення, зростанням культурно-освітнього рівня, зростанням фонду вільного часу. Про масштаби рекреації свідчать дані [5], які показують, що 20% (тобто 1/5 всього населення світу) щорічно бере участь у рекреаційній діяльності, 40-55% населення великих міст світу у вихідні дні залучаються до активного проведення дозвілля з рекреаційними цілями; рекреаційні витрати в економічно розвинених країнах у 2,3 рази вищі від витрат на одяг і взуття та на 18 % вищі витрат на закупівлю продовольчих продуктів. Відпочинок із

привілею у минулому перетворюється у сучасному світі на найважливішу статтю споживчого попиту, стає характерним елементом способу життя.

В той же час довготривала недооцінка важливості комплексного і системного дослідження організації активного сімейного дозвілля призвели до накопичення невирішених питань та загострення ситуації у сфері сімейного оздоровлення при одночасній відсутності цілісного бачення причин та наслідків розгортання негативних та кризових явищ [44]. Досліджень, які стосуються організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності різних груп населення в умовах розважальних комплексів виразно не вистачає, і вони, в основному, присвячені питанням вдосконалення діяльності організаторів активного відпочинку (аніматорів), організованого туризму, соціально-культурних умов організації сімейного дозвілля засобами оздоровчо-рекреаційних технологій [10, 25, 45, 49]. Розробка організаційно-методичного забезпечення цієї діяльності в розважальних комплексах дозволить підвищити рекреаційний ефект відпочинку, який полягає в оптимізації фізичного, психічного і соціального стану людини. Зазначене обумовлює актуальність теми дослідження.

В даний час в Україні все більше уваги приділяється питанням забезпечення якості рекреаційного продукту, сприйняття якого багато в чому є суб'єктивним, залежним від індивідуальних характеристик кожного рекреанта. У сфері фізичної рекреації проведено значну кількість досліджень, що стосуються залучення різних груп населення до активного відпочинку з використанням різних засобів рухової активності. Визначені її теоретико-методологічні принципи в працях провідних вчених [5, 14, 39, 48]. Відбувається ефективно впровадження в практику інноваційних оздоровчо-рекреаційних технологій відповідно до індивідуальних особливостей і мотивації людини. Питання наукового обґрунтування застосування різних засобів рухової активності та оцінки їх рекреаційного потенціалу розглянуті в дослідженнях багатьох авторів. Технології проектування оздоровчо-рекреаційних занять знайшли своє практичне застосування в процесі

фізичного виховання молодших школярів [7]; практиці роботи літніх оздоровчих таборів з дітьми середнього шкільного віку [23]; процесі фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності студентів [36]; процесі рекреаційної діяльності осіб зрілого віку на [46, 49, 52]. Раціональна організація сімейного дозвілля була предметом дослідження як вітчизняних так і зарубіжних науковців. Шляхи оптимізації забезпечення рекреаційної діяльності різних груп населення в умовах гірськолижних туристичних комплексів вивчалися Н. Пангеловою, А. Семянчуком [48]. На важливості дозвіллевої роботи з сім'ями наголошує сучасний вітчизняний культуролог І. В. Петрова, яка узагальнює досвід роботи сімейних центрів дозвілля в зарубіжних країнах, аналізує широкий спектр їх пропозицій і послуг [53].

В якості однієї з найважливіших проблем сучасної сім'ї виступає організація її вільного часу, яка включає в себе сімейне дозвілля. Дозвілля та відпочинок – одна зі сфер, які найбільш динамічно розвиваються у повсякденному житті більшості людей. У цьому контексті найважливішим завданням є зміцнення фізичного здоров'я, пропаганда здорового способу життя, підвищення якості педагогічної роботи в сфері активного відпочинку.

Сімейне дозвілля – це частина вільного часу, яка передбачає добровільну і спільну участь членів сім'ї у різноманітних видах як активної, так і пасивної діяльності, що сприяє згуртуванню сімейного колективу. Поняття «дозвілля» часто тлумачиться і сприймається як відпочинок, розвага, задоволення, гра, вільний час, неробоча діяльність, свобода, рекреація і т. д.

Рекреаційне дозвілля сьогодні розглядається як вид діяльності, який добровільно обирається і здійснюється людиною у вільний час та має відновлювальний і оздоровлюючий ефект, що включає соціально виправдані види занять. Рекреаційно-оздоровча діяльність володіє великими можливостями для прояву активності людини в залежності від вікових особливостей, інтересів, фізичних здібностей та індивідуальних переваг і зорієнтована на підвищення культури побуту і формування здорового способу життя. Особливу роль в інфраструктурі дозвілля відіграють спортивні

установи, які крім своєї прямої функції – підтримка фізичного стану людини – сприймаються як невід’ємний елемент здорового способу життя [60]. Дозвіллева діяльність дозволяє людині відновлювати працездатність (спорт, ігри на повітрі, оздоровчі заняття), розширювати самосвідомість (звернення до мистецтва, філософії), самореалізуватися і знімати стреси (аматорські заняття, розваги). Дозвілля надає можливість осмислити індивідуальні особливості: природжені якості характеру, творчий потенціал, рівень інтелектуального розвитку. Дослідження Г. В. Безверхньої [14] вказують на те, що на вибір тих або інших занять у вільний час впливають соціальні моменти: вік, стать, сімейно-родинні відносини, мода, реклама, соціальний статус. Серед видів дозвіллевої діяльності найбільш поширеними є: свята, заняття мистецтвом, мандрівки, ігрова діяльність, масові видовища, організована рухова активність. Нами досліджувалися способи проведення вільного часу осіб різного віку. В результаті дослідження встановлено, що більшість респондентів проводять вільний час із родиною. Ці дані свідчать про наявність стійкої потреби в культивуванні й підтримці сімейних зв’язків через систему рекреаційно-оздоровчих заходів. На чергових двох місцях (при вірогідно нижчих значеннях) розміщуються респонденти, які надають перевагу проведенню дозвілля з приятелями та колегами, а також у самодіяльних та організованих групах. Подальший аналіз результатів указує на те, що молоді особи відчують сильну потребу у встановленні суспільних контактів, що реалізується через рекреаційні заходи у складі неформальних та організовуваних груп. Найбільша кількість бажаючих проводити вільний час із приятелями та колегами спостерігається у студентському та шкільному віці. Із віком зростає відсоток людей, які проводять дозвілля на самоті, тобто частіше уникають контактів як із приятелями, так і з членами родини. В той же час більшість респондентів наголошує, що брали би участь у оздоровчо-рекреаційних заходах при належній їх організації.

Одним із значних досягнень культури зарубіжних країн є наявність ефективно функціонуючої сфери дозвілля і рекреації. Рекреаційна сфера являє

собою сукупність природних, матеріально-технічних та фінансово-організаційних засобів, які спрямовані на забезпечення рекреаційного обслуговування населення відповідно до суспільних і індивідуальних потреб в сфері дозвілєво-рекреаційної діяльності. До складу даної сфери відносяться: територіальні природні ресурси, фінансові засоби, матеріально-технічна база, система організації та управління даною сферою, а також система освіти фахівців. В зарубіжних країнах відбувається процес збільшення обсягу вільного часу у населення, а отже, процес якісного збільшення дозвілєвих програм і послуг. В області організації дозвілля лідерами стали США і Канада, де в рамках комерційного сектору створена потужна індустрія дозвілля, а також свої послуги надають державні організації [25]. В американській моделі звертає на себе увагу перевага в сторону функції розваги. У європейській моделі більш збалансоване співвідношення функцій і більша увага приділяється духовному розвитку особистості.

Саме в європейських країнах (Німеччині, Швейцарії та Франції) зародилося таке явище, як аніматорство, суть якого полягає в наданні педагогічної спрямованості дозвілєвим заходам. Автори [25] зазначають, що моделі дозвілля різних країн виконують наступні функції: фізіологічну, пізнавальну, психологічну, комунікативну, естетичну, компенсаторно-творчу. При цьому виділяють три найважливіші функції: рекреації, розваги, фізичного і духовного розвитку особистості. Аналіз наукових джерел і практичного досвіду організації дозвілля молоді за кордоном, який у багатьох аспектах є ідентичним, дозволяє стверджувати, що воно є не лише засобом фізичного розвитку молоді, а й дієвим засобом самореалізації особистості. Дослідники [24] на основі вивчення особливостей організації дозвілєвої діяльності різних країн встановили певні відмінності та особливості. Так, багато подорожуючи, японці долучають себе до природи, мистецтва, саме тому у країні дуже багато будинків творчості, різноманітних клубів, наукових і культурних центрів, музеїв, бібліотек, цивільних громадських залів, дискусійних барів, музичних кафе, які сприяють гармонізації особистості. В Австрії пріоритет в організації



дозвілля віддається навчальному та виховному компонентам. Позашкільна робота з дітьми включає спільні творчі заняття дітей і батьків, даючи їм можливість використовувати різноманітні види діяльності. Заклади освіти, культури, спорту забезпечують дане співробітництво і стимулюють спільні види діяльності членів сім'ї. Рекреаційна спрямованість діяльності Маннергеймської Ліги захисту дітей і молоді в Фінляндії сприяє духовно-моральному розвитку молоді. Головними пріоритетами програми Ліги є наявність здорового навколишнього середовища, допомога сім'ям та дітям, профілактика правопорушень. Ліга надає великого значення створенню здорового довкілля як основи здорового покоління в майбутньому. Такі програми сприяють мотивації молоді до активної участі в створенні нового типу екологічної культури. У Швейцарії для розвитку і зміни соціального спілкування людей, громадських структур і вдосконалення умов для дій окремих індивідів і соціальних груп з метою більш повної реалізації потенціалу всебічних людських можливостей, у багатьох сферах соціального і культурного життя широке визнання отримала соціально-культурна анімація. Метою анімації є формування всебічно розвиненої особистості, відродження етичних цінностей, духовне оновлення суспільства в цілому. Анімація, стимулюючи розвиток комунікативних навичок, сприяє самореалізації молоді та досягненню високого рівня життя. [24].

### **1.3. Характеристика зимових видів рекреації**

Однією з визначальних характеристик способу життя людини є її дозвілля. Активний відпочинок, пов'язаний з руховою діяльністю та спілкуванням свідчить про те, що людина піклується про своє здоров'я, самопочуття, фізичний розвиток, про те, що вона прагне до накопичення позитивних вражень.

Активний відпочинок, пов'язаний з різними фізкультурними заняттями, є одним з конструктивних, соціально схвалюваних і особистісно корисних

видів проведення дозвілля, організації вільного часу. Тому організація активного відпочинку людей – одне з важливих професійних завдань фахівців з фізичної культури і спорту.

У структурі активного відпочинку слід виділяти фізкультурно-активний, у тому числі, сімейний відпочинок. У його зміст не обов'язково включати такі форми рухової активності, як самостійні заняття у фізкультурно-спортивних клубах, секціях, залах. Це пов'язано з тим, що переважна більшість громадян (як дітей, так і дорослих) поділяють організовані заняття фізичною культурою і спортом в вільний від роботи час і активний (в тому числі, сімейний) відпочинок, і не включають перші в структуру свого дозвілля. Крім того, організовані заняття в клубах і спортивних залах, нехай і цілком ефективні, носять, переважно, індивідуальний характер і не передбачають використання даної форми для організації активного сімейного відпочинку, отже, мало сприяють вирішенню завдань фізичного виховання дітей, нормалізації сімейного мікроклімату, зміцнення здоров'я всіх членів сім'ї.

Відповідно до класифікації рекреаційної діяльності за сезонною ознакою виділяють зимові види рекреації, до яких відносяться: гірські і звичайні лижі, лижний серфінг, ковзанярський спорт, їзда на санях і мотосанях, лижні походи, футбол на снігу/

Дослідження спрямоване на визначення ефективності лижного дозвілля як здоров'язберігаючої технології. В ході реалізації соціального проекту «Наша лижня» була доведена ефективність створення здоров'язберігаючого простору з допомогою використання та розвитку любительського лижного спорту.

При постійно зростаючій увазі до природних ресурсів з точки зору їхнього використання в рекреаційних цілях, виникає проблема відсутності привабливого, конкурентоспроможного рекреаційного продукту. Сучасне туристично-рекреаційне освоєння територій ґрунтується переважно на використанні біологічних ресурсів територій і акваторій і здійснюється в теплий період року.

Катання на ковзанах популярне в багатьох країнах з холодною зимою. Це цілком звичний вид зимового дозвілля, для визначення якого найбільш підходящим є існуючий за кордоном термін «WildIce Skating» або «Outdoor skating» – катання на ковзанах по дикому (природному) льоду (катання за межами приміщень). Заняття на ковзанах прекрасно розвивають серцево-судинну, дихальну системи і загальну координацію рухів, крім того, відрізняються невеликим травматизмом, в порівнянні з іншими популярними видами спорту.

Wild Ice Skating поступово набирає популярність в світі. Так, знаменитий шведський марафон Vikingaräppet (The Viking Run - Гонка Вікінгів) – 80-ти кілометровий забіг на ковзанах з міста Упсала в Стокгольм. Щороку цей захід привертає десятки тисяч любителів активного відпочинку і ковзанів. По-шведськи ця розвага називається Långfärdsskidskor - катання по льоду на великі дистанції. Протягом всієї зими практикується катання по морським затоках і заливах в районі Стокгольму. Тут працюють інструктори для початківців, є багато пунктів прокату інвентарю, туроператори навіть пропонують пакетні WildIceSkating-тури.

Величезною популярністю користується це захоплення в Нідерландах - на батьківщині ковзанів. Тут організація льодових марафонів лімітована кліматичними умовами, тому проводити їх вдається не щороку. Подія це називається Elfstedentocht (дослівно – Тур одинадцяти міст) і представляє собою забіг на ковзанах по льоду в провінції Фрісландії. Загальна протяжність маршруту складає майже 200 км. Взяти участь в турі може не кожен. 200 професійних ковзанярів і 16 000 любителів змагаються на дистанції в дві сотні кілометрів. Більшій кількості учасників лід просто не може витримати, але бажаючих взяти участь в Турі набагато більше. Тому для того, щоб бути допущеним до забігу, потрібно перебувати в спеціальному клубі. Кількість членів клубу становить близько 20 000 осіб. При цьому близько двох тисяч осіб вже кілька років стоять в «листі очікування», щоб потрапити в клуб.

Захоплення набирає популярність в Канаді і США. Наприклад, в Оттаві діє знаменитий марафон International Big Rideau Lake Speed Skating Marathon. Катання по Каналу Рюдо - найпопулярніший вид зимового дозвілля.

Особливу роль в інфраструктурі дозвілля відіграють спортивні установи, які крім своєї прямої функції – підтримка фізичного стану людини – сприймаються як невід’ємний елемент здорового способу життя.

Створення умов для активного проведення дозвілля, у тому числі використання ресурсів масового спорту та фізичної культури, є ключовим напрямком діяльності органів влади всіх рівнів у вирішенні завдання формування здорового способу життя населення. При цьому у визначенні пріоритетів спортивної політики важливий облік потреб, мотивів, інтересів, які лежать в основі спортивної дозвіллевої діяльності людини. Важливий також аналіз бар’єрів доступності спортивних та фізкультурно-оздоровчих послуг для різних груп населення, в тому числі і соціокультурних, психологічних бар’єрів і реалізація комплексних заходів, що дозволяють їх мінімізувати.

Створення сучасного, позитивного дозвіллевого середовища передбачає розробку дозвіллевих програм у культурно-дозвіллевих центрах. А саме: необхідності значення психологічних закономірностей взаємодії людей у клубних об’єднаннях, обліку різноманіття зв’язків між ними в процесі спілкування, особистих і групових інтересів, мотивів відвідування, а також загальних особливостей дозвіллевої орієнтації людей, яка складається стихійно, незалежно від діяльності тієї чи іншої клубно-дозвіллевої установи. Сучасні культурно-дозвіллеві центри виступають як місце певної концентрації соціально-культурної діяльності людей у сфері дозвілля, де люди здобувають навички самореалізації, самоствердження у творчості, досвід дозвіллевого поведіння. В основу діяльності клубно-дозвіллевої установи слід покласти структуру і характер запитів людини, постійно розробляти і включати в практику нові, нетрадиційні і нестандартні форми розваг, освіти, спілкування і творчості різних верст населення.

Модель культурно-дозвіллевого середовища виступає не лише як упорядкованість, але і як образне представлення культурного простору дозвіллевих установ; дозвілева установа і її культурне середовище являють собою художньо-естетичний об'єкт, композиційну структуру, об'єкт образного рішення художньої творчості фахівця установи культури. Принципи створення композиційної структури дозвіллевого середовища установ полягають у виявленні духовного змісту, сутності проєктованого культурно-дозвіллевого середовища, обліку особливостей установи, її функціонально-культурних завдань, пошуку художнього образу об'єкта культури, його структури і форми вираження.

Тюбінг («плюшка», «ватрушка»). Один із сучасних варіантів весело провести час всією родиною – це покататися на тюбінги. Велика розмаїтість розмірів і кольорів приведуть в захват не тільки дітей, а й дорослих. Тюбінг став заміною класичних санок завдяки більшій безпеці, простоти і зручності перенесення. У здутому стані ватрушка практично не займає місця будинку або в машині, а великий гумовий борт захищає від випадкових травм. Тюбінг представляє собою гумову камеру, яка обтягнута спеціальним чохлом, що володіє великим опором до зношування і збільшує ковзання по снігу або льоду, Ви зможете розвивати велику швидкість на схилах з невеликим ухилом.

Батьки обов'язково оцінять можливість кататися разом з дитиною за рахунок великих розмірів тюбінгу. З боків є зручні гумові ручки, що б Ви змогли втриматися, навіть з'їжджаючи з найшвидших і крутих гірок. Сама камера пом'якшує удари при падінні або зіткненні, що, незважаючи на велику швидкість, знижує можливість травми до мінімуму. Крім прекрасного настрою і позитивних емоцій, такий вид активного відпочинку тонізує велика кількість груп м'язів і забезпечує корисні кардіонагрузки. Купити тюбінг ви можете на нашому сайті.

#### Самокат-снігокати

Для любителів самокатів, які не хочуть розлучатися з ним навіть взимку є рішення - купити самокат-снігокати. Самокат-снігокати є абсолютно новим

засобом пересування в зимову пору року. Нагадує своїм зовнішнім виглядом і конструкцією самокат, але замість коліс у нього встановлені 2 невеликих лижі.

Завдяки збільшеній ширині, снігокати залишається стійким, а зручне кермо дозволяє легко і невимушено маневрувати, об'їжджаючи перешкоди. Сучасні самокати-снігокати здатні витримувати максимальні навантаження до 100 кг, що дозволяє насолоджуватися швидким пересуванням, як дітям і підліткам, так і дорослим. Для людей, які люблять більш екстремальне напрямком, самокат-снігокати підходить вивчення і виконання простих трюків, що привнесе різноманітність під час катання.

Всім відомі, але які не втратили актуальність льодові ковзани вже багато років залишаються одним з улюблених і доступних видів спорту серед росіян. Практично кожна людина в своєму житті хоч раз пробував стати на ковзани. З настанням холодів, абсолютно всі діти і дорослі чекають заповітних підготовлених льодових ковзанок, щоб знову відчути ту плавність і швидкість під час розгону. Вони підрозділяються на кілька різних стилів, відрізняються конструкцією і матеріалами.

Ковзани для фігурного катання володіють збільшеною довжиною халяви і має меншу товщину основного матеріалу. У конструкції є невеликий каблук, шипи на шкарпетці леза для виконання різних маневрів і класична шнурівка. Найчастіше фігурні ковзани не оснащуються додатковим шаром утеплювача і посиленими вставками в області п'яти і носка. Але в той же час вони мають термоформований наповнювач для щільного прилягання і надійної фіксації за формою ноги. Початковий рівень ковзанів для фігурного катання часто має більш демократичну ціну, ніж прогулянкові моделі. Тому, якщо Вам подобається кататися на підготовленому, критому катку і Ви не хочете витратити велику суму грошей, то купити фігурні ковзани для початкового рівня катання - це найкращий варіант.

Класичні прогулянкові ковзани мають більш низьке халяву і є найбільш комфортними для повсякденного катання. Вони мають додатковий матеріал, що утеплює чобіток, який зберігає достатній температурний режим і захищає

ноги від переохолодження, навіть в найхолодніші дні. За такими моделями легко доглядати, внутрішній черевик можна дістати і окремо просушити при необхідності. Як і фігурні, прогулянкові ковзани повинні щільно охоплювати ногу, але не передавлює пальці і не викликати дискомфорту.

Хокейні ковзани відрізняються стилем їзди і вимагають спеціальної техніки катання, необхідної для швидкого переміщення під час гри і роботи з ключкою. Така техніка більше нагадує біг, ніж звичне класичне катання. Тому дані моделі ковзанів не варто купувати, якщо Ви не збираєтеся грати захоплюватися грою в хокей. Хокейні ковзани мають конструкцію, що складається з 3 основних частин: Зовнішній черевик, поліпропіленова основа, до якої кріпиться рама і саме лезо. Основна оболонка черевик має збільшену жорсткість і збільшену довжину, на відміну від класичних прогулянкових ковзанів. На нозі вони фіксуються за допомогою звичайної шнурівки, яка збільшена за довжиною і більш стійка до зносу. За рахунок цього забезпечується щільне і точне прилягання, що дуже важливо під час гри. Міністерство внутрішніх справ має додатковий шар з полімерних спінених матеріалів і м'якої підкладки для підвищеного комфорту протягом всього часу тренувань або гри. Залежно від рівня ковзанів, вони розрізняються додатковими посиленними вставками для захисту пальців від ударів шайбою або ключкою, а також фірмовими механізмами для точкової настройки черевика під індивідуальну форму ноги.

### Гірські лижі і бігові лижі

Лижний спорт залишається самим затребуваним і поширеним видом спорту в холодну пору року. Це найпростіший, доступний, тісно пов'язаний з природою і багато в чому корисний для здоров'я зимовий спорт. Лижі з'явилися практично скрізь, де жила людина в умовах сніжної зими, через потребу швидко пересуватися через складно доступні і засніжені місця. Спочатку гірські лижі нагадували широкі накладки для ходьби, а не ковзання. Численні змагання з лижного спорту стали проводитися у всіх країнах світу зі

снігом і гірськими рельєфами. Лижні організації та напрямки різнилися від країни, зміни клімату і особливостей рельєфу.

У Норвегії найбільше стали популярні гонки по пересіченій місцевості, стрибки в довжину і двоєборстві. У Фінляндії та Росії - гонки на час по рівнинним підготовлених трасах. В Японії лижний спорт під впливом австрійських тренерів отримав гірськолижне напрямок і швидкісних спусків. Лижі мають безліч різних напрямків починаючи від простих прогулянкових, закінчуючи спеціальними лижами для професійних гонок. Якщо Ви любитель екстриму, для Вас є спеціальні лижі для фрістайлу та виконання різних трюків. Такий спорт дає можливість подорожувати і побачити прекрасні гірські схили різних країн і міст. Не можна не помітити, що гірськолижні курорти Росії займають одне з лідируючих місць за якістю трас і проживанні.

Ще одне з найсучасніших і розвиваються спортивних напрямків зимову пору року. Сноуборд включений в олімпійський список спортивних дисциплін. Прабатьком сноубордингу, як і скейтів, є серфінг, і перші сноуборди за формою нагадували саме дошки для серфінгу. Швидко зростаюча популярність сноуборду привела до того, що його визнали до офіційних зимових видів спорту: в 1985 році на австрійському гірськолижному курорті Цюрс відбувся перший Кубок Світу з сноуборду.

В даний час сноуборд як вид спорту міцно завоював своє місце серед багатомільйонної аудиторії спортсменів. За сноуборду організуються велика різноманітність змагань високого рівня: Олімпійські ігри, Чемпіонати світу, Кубок світу, X-Games, UsOpen і інші. Вони транслюються по телебаченню на весь світ. Численні гірськолижні курорти зводять спеціальні підготовлені парки для екстремального напрямку - джіббінга, який має на увазі виконання різних трюків. Завдяки великій різноманітності стилів, Ви безумовно знайдете відповідний по духу і темпу саме для Вас. Сноубординг допоможе знайти нових друзів і компанію для спільних подорожей та активного відпочинку.



## Висновки до розділу 1

Особливе місце в системі формування здорового способу життя сучасної сім'ї займають рекреаційні технології, що сприяють фізичній і духовній реабілітації людини, максимальному розвитку ініціативи, самостійності, що знімають фізичне, психічне та інтелектуальне напруження, а також стимулюють соціальну активність і створюють оптимальні умови для творчого самовираження особистості. Все це дозволяє розглядати рекреаційні технології як засіб формування здорового сімейного дозвілля і культури побуту сучасної сім'ї.

Організація дозвілля та ефективність його реалізації визначається, по-перше, наявністю і постійним збільшенням вільного часу, по-друге, подальшим розвитком сучасної індустрії дозвілля, по-третє, вмідим і продуманим вибором засобів і форм використання вільного часу. Висока мотивація відіграє провідну роль і має велике значення для всієї системи педагогічних засобів і соціально-культурних технологій, застосовуваних в дозвіллевих програмах.

Основні особливості сучасної соціально-культурної діяльності –високий рівень культурно-технічної оснащеності, використання сучасних технологій і форм, методів, естетично насичений простір і високий рівень дозвіллевого процесу.

Створення здоров'язберігального простору, формування потреби в здоровому способі життя і наповненні вільного часу художньою культурою, творчими видами діяльності і спортом, передбачають розробку та реалізацію авторських програм і проектів з оздоровчого дозвілля.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Для розв'язання завдань дослідження використали такі методи:

- Теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури, документальних матеріалів, Інтернет-джерел;
- Соціологічні методи дослідження;
- Педагогічні методи дослідження;
- Методи математичної статистики.

##### 2.1.1 Теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури, документальних матеріалів, Інтернет-джерел

Аналіз документів і літературних джерел був одним з основних методів дослідження, оскільки міститься в них інформація носить об'єктивний характер і відображає, як правило, предмет дослідження таким, яким він є незалежно від уявлень про нього. Застосування даного методу дозволило визначити вихідну позицію для вивчення і виявлення основної соціально-педагогічної проблеми та похідних від неї приватних проблем. Отримані в результаті аналізу дані систематизувалися, а також теоретично оброблялися відповідно цілям і завданням дослідження.

Аналіз документів і літературних джерел виконував:

- «розвідувальну функцію» (підтвердив актуальність проблеми, створив основу для подальших досліджень);
  - «додаткову функцію» (підтвердив і доповнив результати, отримані іншими методами);

- «пояснювальну функцію» (сприяв інтерпретації, характеристиці та оцінці даних, забезпечуючи більшу надійність теоретичних узагальнень).

Отримання загальних уявлень про ступінь наукової розробленості досліджуваної проблеми, а також вихідних матеріалів для вирішення конкретних наукових завдань стало можливим на основі використання такого методу, як контент-аналіз монографічної і періодичної літератури. Цей метод полягав у вивченні і аналізі літературних джерел з даної теми дослідження. За допомогою цього методу ми проаналізували роботи з питань організації, управління, фінансування всієї спортивно-оздоровчої сфери, і зокрема спортивних організацій в нашій країні і за кордоном; статті і замітки з спортивних газет і журналів; офіційні нормативно-правові документи; рекламні журнали, брошури, листівки.

Аналіз інформації, отриманої з «Інтернет» в проведенні дослідження також зіграв велику роль. По-перше, інформація отримана цим методом дала нам уявлення про найбільш розвинені гірськолижні центри, гірськолижні комплекси і курорти, що розташовані в таких віддалених місцях, як Північна і Південна Америка, Нова Зеландія, Австралія, Японія і деякі країни Європейського союзу, в яких організація безпосереднього спостереження і соціологічного опитування вимагає непосильних фінансових витрат. По-друге, за допомогою даного методу була отримана найбільш свіжа інформація про технічні досягнення, пов'язані з матеріально-технічним забезпеченням сучасних гірськолижних центрів. По-третє, була вивчена цінова політика і особливості маркетингової діяльності деяких гірськолижних центрів.

### **2.1.2. Педагогічні методи дослідження**

Виходячи з класифікації педагогічних методів дослідження, що були застосовані на різних етапах проведення дослідження слід відокремити педагогічне спостереження, педагогічний експеримент.

Педагогічне спостереження було реалізовано в процесі аналізу підходів

до організації та проведення занять з оздоровчого фітнесу. Використання даного метода на першому етапі виконання дослідження дозволило доповнити теоретичні відомості, що представлені в науково-методичній літературі, безпосередньо результатами власного аналізу досвіду практиків в сфері оздоровчого фітнесу. Аналізу підлягали такі напрями діяльності спеціалістів в сфері оздоровчого фітнесу як різноманіття засобів силового фітнесу, що реалізуються в процесі фізкультурно-оздоровчих занять, методичні підходи та форми проведення занять, реакція жінок першого зрілого віку на запропоноване фізичне навантаження та їх емоційний стан під час даного виду діяльності.

Попередня підготовка до здійснення педагогічного спостереження передбачала розробку плану проведення спостереження, визначення мети та завдань, об'єктів спостереження, методів його проведення, окреслення заходів по фіксації отриманих результатів. Відповідно до виду педагогічне спостереження було безпосереднім та прихованим задля уникнення неприродної поведінки об'єктів спостереження [38].

Під педагогічним експериментом розуміли спеціально організоване дослідження, що проводиться з метою визначення ефективності використання тих чи інших методів, засобів, форм, видів, прийомів, способів і нового змісту навчання та тренування [38].

### **2.1.3. Соціологічні методи дослідження (Опитування)**

В процесі проведення дослідження використано метод опитування. За тлумаченням наведеним у спеціальній науково-методичній літературі, опитування являє собою метод збору соціальної інформації про досліджуваний об'єкт під час безпосереднього (інтерв'ю) чи опосередкованого (анкетування) соціально-психологічного спілкування науковця й респондента шляхом реєстрації відповідей респондентів на сформульовані запитання [38]. Метод опитування було використано з метою характеристики контингенту

досліджуваних, а саме визначення їх соціального статусу, рівня освіти, з'ясування досвіду занять фізичними вправами, дотримання засад ЗСЖ, уподобань щодо форм та методів проведення занять з використанням засобів зимових видів рекреації. (Додаток А).

#### **2.1.4. Методи математичної статистики**

Для всебічного аналізу даних отриманих в процесі виконання дослідження було застосовано загальноприйняті методи математичної статистики [15, 64, 65].

Дані, отримані в результаті анкетування, оброблені статистичним методом визначення показників відносної частки. Він передбачає проведення аналізу результатів дослідження з метою визначення процентного співвідношення між частинами і цілим. Для розрахунку використовували формулу 2.1:

$$P_{\%} = \frac{m}{n} \times 100\% \quad (2.1),$$

де,  $P_{\%}$  – показник відносної частки;  $m$  – число респондентів, що вибрали той чи інший варіант відповіді;  $n$  – кількість вибірки.

Статистична обробка одержаних даних проводилася на ПК за допомогою пакету “Statistica 6.0” (StatSoft, США) і електронних таблиць “Excel 2010” (Microsoft, США).

## **2.2. Організація дослідження**

Програма дослідження враховувала три етапи:

На першому етапі (вересень 2020 р. – жовтень 2020 р.) проводилось вивчення науково-методичної літератури за проблематикою дослідження.

Проведено системний аналіз сучасних даних наукової літератури, вивчені науково-теоретичні, методичні організації зимових видів відпочинку.

Здійснювалось обґрунтування обраного напрямку дослідження, визначалися мета, завдання, предмет та об'єкт дослідження, програма поетапного дослідження.

На другому етапі дослідження (листопад 2020 – березень 2021 р.) було проведено констатувальне дослідження, що містило письмове опитування різновікового контингенту який брав участь у програмах зимової рекреації. До участі у констатувальному експерименті було запрошено 20 сімей. Проведено узагальнення аналіз та інтерпретацію отриманих даних.

На третьому етапі (квітень 2021 р. – листопад 2021 р.) проведено математичну обробку та системний аналіз отриманих результатів, визначено ступінь задоволеності організацією зимового відпочинку. Здійснено формування основних висновків кваліфікаційної роботи, завершено оформлення кваліфікаційної роботи.

## РОЗДІЛ 3

### РЕКОМЕНДАЦІЇ З ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ ПІД ЧАС ЗИМОВОГО ВІДПОЧИНКУ

#### **3.1. Характеристика ринку рекреаційно-оздоровчих послуг у сфері зимового відпочинку**

У нашій країні зимові види рекреації та пов'язані з ними ринкові відносини викликають деякі специфічні особливості обмеження ринку.

Перша особливість полягає у обмеженості матеріально-технічних ресурсів. Той факт, що країна, де є умови для розвитку гірськолижного спорту, не має власних виробників інвентарю та обладнання. Практично весь наявний на сьогоднішній день матеріально-технічний арсенал, а це і канатні дороги, і обладнання для підготовки трас, і гірськолижне екіпірування, і багато іншого, експортуються на наш ринок іншими країнами. Це суттєво відбивається на вартості послуг у зимових видах рекреації.

Друга особливість виявляється у тимчасовому обмеженні споживання послуги. У зимових видах рекреації рекреаційно-оздоровча послуга можлива лише тоді, коли умови, у яких вона надається, здатні забезпечити її якість. Однією з таких умов у зимовій рекреації є відповідний сніговий покрив, який може зберігатись певний час. Тому і послугу у сфері гірськолижного спорту можна отримати лише у певну пору року.

Обмеженість ринку сфери зимового відпочинку так само проявляється і в психологічній готовності людини до придбання таких послуг, що є третьою особливістю. Це пояснюється тим, що заняття гірськолижним спортом несуть у собі відомий елемент ризику, небезпека у перевищенні меж людських можливостей, і характеризуються надмірними фізичними навантаженнями, що нерідко призводить до травмування окремих систем організму, і як наслідок – формування почуття страху у того, хто займається. У зв'язку з цим,

ймовірність того, що людина, яка не має певних вольових якостей, виявить бажання отримати подібну послугу – знижується.

Підсумовуючи, ми з'ясували, наскільки високий рівень обмежень ринку послуг у зимових видах рекреації порівняно з іншою діяльністю у сфері фізичної культури та спорту.

Аналіз особливостей ринку фізкультурно-спортивних послуг у сфері зимових видів рекреації, як і в будь-якій іншій сфері, потребує знання таких ключових ринкових категорій, як попит та пропозиція.

Питання загальної теорії попиту та пропозиції широко висвітлено у багатьох працях вітчизняних та зарубіжних економістів, а також у спортивній економіці. Беручи до уваги багатогранність розкриття понять попиту та пропозиції, ми утримаємося від повторення, і спробуємо розкрити лише сутність та характерні особливості цих двох складових стосовно ринку у сфері зимової рекреації.

Попит на товари та послуги у сфері зимових видів рекреації обумовлюється багатьма факторами, як традиційними для економіки дозвілля – рівень, якість, ціна, рівень доходів населення, кількість вільного часу у населення, ціна на супутні товари та послуги, ціна послуг-субститутів, кількість покупців на ринку, смак споживача; так і специфічними для «зимових видів рекреації» – якість трас та інвентарю, рівнем технічної та психологічної підготовленості, рівнем здоров'я. Крім цього, у сфері зимових видів рекреації, на криву попиту впливають зовнішні фактори, що не залежать від самого покупця і продавця. До них відносяться: клімат, погода, структура схилів, привабливість місцевості тощо.

Для фізкультурно-оздоровчої послуги рівень якості обумовлюватиметься такими факторами, як: рівень кваліфікації персоналу, який займається виробництвом послуги (інструктор, тренер, організатор, методист); якість матеріально-технічної бази, куди відносяться умови проведення занять (освітлення, підготовленість схилу, якість інвентарю, комфорт додаткових приміщень); ступінь мотивації виробника; рівень



забезпечення безпеки занять; рівень науково-методичного забезпечення занять; рівень медичного контролю функціонального стану споживача; ступінь психологічної готовності та мотивації споживачів послуги (визначається метою споживача, рівнем його загальної культури, вольовими якостями, психологічної сумісності споживачів при колективному споживанні послуги); індивідуальні особливості споживача; наявність супутніх послуг та їх якість; якість управління гірськолижного центру.

Якість спортивно-видовищної послуги у гірськолижному спорті залежить від таких факторів: рівень кваліфікації виробників послуг; рівень психологічної та економічної мотивації клієнтів; якість матеріально-технічної бази; якість спортивного інвентарю, що його використовують виробники послуг (включаючи його естетичні параметри); рівень комфортності умов, де здійснюється виробництво (для спортсменів) та споживання (для глядачів) послуги; наявність та якість супутніх послуг; якість спортивного менеджменту тощо.

Серед факторів, що визначають якість оздоровчо-рекреаційної послуги, слід назвати такі: рівень кваліфікації виробника послуги тренера; рівень кваліфікації споживача послуги; ступінь психологічної та економічної мотивації інструктора та клієнта; якість матеріально-технічної бази, де проводиться тренувальна діяльність; рівень комфортності умов, у яких здійснюється тренувальна діяльність; якість спортивного менеджменту.

Враховуючи важливість впливу кожного з перерахованих факторів у формуванні якості товарів та послуг у сфері зимових видів рекреації, ми хочемо виділити найголовніші фактори, що потребують особливої уваги. Це, по-перше, рівень кваліфікації спеціаліста (тренера, інструктора, менеджера), по-друге – ступінь мотивації виробника та споживача послуги, і по-третє – якість матеріально-технічної бази.

Як стверджують фахівці, під час встановлення ціни на фізкультурно-спортивну послугу важливо не допускати виникнення протиріччя між споживчою вартістю (корисністю) та вартістю послуги. Це пояснюється тим,

що бажання знизити вартість послуги може призвести до занепаду її якості, що, у свою чергу, призведе до зменшення попиту на таку послугу та зменшить показники економічної діяльності гірськолижного центру. Тому вкрай необхідно в роботі використовувати знання про зміст економічних особливостей запропонованої фізкультурно-спортивної послуги – споживчої вартості та власне вартості послуги.

Встановлення ціни послуги також залежить від характеру взаємодії попиту та пропозиції. Це підтверджено дослідженнями багатьох фахівців у галузі економіки та не вимагає додаткових пояснень.

Високий рівень доходів населення сприймається як один із чинників, що впливає на рівень попиту. Він дає можливість людям витратити більше коштів на споживання фізкультурно-спортивних послуг у гірськолижному спорті. Обмежує попит на заняття гірськолижним спортом наявність вільного часу у населення. Даний фактор тісно пов'язаний з попереднім і суттєво посилює його дію щодо попиту. Менш зайнята людина має більше вільного часу, який може витратити на відвідування гірськолижного центру.

Можливість отримати супутні товари є додатковим стимулом для того, щоб людина скористалася послугами гірськолижного центру. У той самий час, високі ціни супутні товари можуть призвести до втрати споживачів послуги. Наприклад, висока ціна прокату лижного спорядження може зменшити кількість відвідувачів гірськолижного центру.

Рівень забезпечення попиту на послуги у сфері зимового відпочинку однаково залежить і від пропозиції, що складається на ринку. Пропозиція – це кількість одиниць товарів чи послуг у сфері гірськолижного спорту, які виробники пропонують за певною ціною.

Зміст спортивно-оздоровчої роботи вітчизняних гірськолижних центрів, як показав аналіз, налічує понад 20 видів програм, що складають чотири групи:

1. спортивні програми,
2. навчально-тренувальні,
3. рекреаційно-оздоровчі;

#### 4. масові спортивно-оздоровчі заходи.

До рекреаційно-оздоровчих програм, які особливо популярні серед любителів зимового відпочинку в нашій країні, належать такі:

- групові заняття з гірських лиж, сноуборду;
- персональні заняття з гірських лиж, сноуборду;
- самостійні заняття на гірських лижах, сноуборді.

Окремою групою виділено програми, пов'язані з проведенням спортивних, оздоровчих та видовищних заходів. До них ми віднесли:

- змагання з окремих зимових видів спорту;
- організовані спортивно-оздоровчі свята, фестивалі;
- професійні шоу-програми, театралізовані вистави.

Оцінюючи зміст спортивно-оздоровчої роботи, яку ведуть гірськолижні центри України в рамках вищезгаданих програм, встановлено, що зміст усталених програм спортивної спрямованості вже застарів і вимагає модернізації відповідно до революційних змін техніки видів спорту, інвентарю, системи підготовки тощо. Нові програми, до яких належать програми екстремального спорту, програми навчально-тренувальної та рекреаційно-оздоровчої спрямованості, спортивно-оздоровчі свята та шоу-програми знаходяться на початковому етапі свого розвитку та потребують цілеспрямованого вивчення досвіду роботи гірськолижних центрів провідних країн світу.

Аналіз показав, що основними компонентами роботи гірськолижних центрів зарубіжних країн є обсяг і якість спортивно-оздоровчих програм, що надаються. Програми складені таким чином, що дозволяють проводити спортивно-оздоровчу роботу 365 днів на рік та 24 години на добу. За змістовною частиною таких програм та якістю матеріально-технічного забезпечення визначається клас гірськолижного центру.

Останнім часом характер та спрямованість спортивно-оздоровчої роботи гірськолижних центрів дещо змінилися. Якщо раніше превалював чисто

оздоровчий, навчальний чи змагальний аспект, то тепер програми стали набагато складнішими та серйознішими. Велика увага приділяється сім'ям та дітям: батьки займаються на лижах, а їхні діти під наглядом інструкторів навчаються основ техніки, грають, катаються на каруселях тощо.

Зміст зимових програм спортивної та рекреаційної спрямованості включає всі основні дисципліни гірськолижного спорту, фрістайлу та сноубордінгу, які культивуються і в нашій країні. Крім перерахованих програм, провідні гірськолижні центри світу практикують всі різновиди технічного (халф пайп, біг еір) та екстремального фрістайлу на лижах та сноуборді, заняття на бігових лижах, ковзанах, карвінг, фрірайд, лижний тріал, керлінг, пара гонки на снігоходах, картингах, баггі, зимовий вело тріал.

До навчально-тренувальних додалися програми підготовки інструкторів, навчання дітей основ техніки гірськолижного спорту на спеціальних тренажерних пристроях.

Особливою популярністю серед відвідувачів гірськолижних центрів усіх розвинених країн користуються фітнес-програми. Такі фітнес програми пропонують своїм клієнтам більше 70% досліджуваних центрів. Найбільш поширеними є використання у фітнес програмах наступних напрямків:

- тренування у тренажерних залах;
- аеробіка, зокрема степ, слайд, сайкл, фанк, силові класи, бокс, ушшу, йога;
- плавання та аквааеробіка;
- тренування на стежках здоров'я, терренкур;
- заняття із дітьми.

Величезною заслугою слід зазначити наявність програм реабілітації у деяких гірськолижних центрах. Наявність програм реабілітації сприяють відновленню та адаптації хворих на серцево-судинні захворювання, захворювання органів дихання, захворювання опорно-рухового апарату. Такі програми ґрунтуються на дозованому використанні занять на гірських лижах, сноуборді, бігових лижах. рекреаційний ефект занять у гірськолижних центрах

заснований на сукупному впливі гірського середовища (висота, температурний режим, атмосферний тиск, вологість, розрядженість та чистота повітря тощо) та сприятливого емоційного фону, що формується під час дозованого фізичного навантаження.

### **3.2. Ступінь задоволеності клієнтів організацією рекреаційної діяльності на базі гірськолижних центрів**

Для отримання адекватної оцінки якості оздоровчо-рекреаційних послуг, сімейного дозвілля та ставлення батьків до оздоровчо-рекреаційної діяльності в цілому та зимових видів рекреації в організації активного дозвілля зокрема, у ході дослідження за допомогою Google Форми нами було розроблено онлайн опитувальник, розрахований на спільне заповнення його батьками. Google Форми надають розробнику можливість у режимі реального часу відстежувати активність респондентів, переглядати статистику.

Понад половини сімей, залучених до дослідження (усього 55,0%) мають одну дитину, 40 % – сім'ї з двома дітьми, натомість лише 5 % опитаних – це сім'ї, які мають трьох і більше дітей.

Установлено, що серед учасників опитування переважають батьки, які не мають хронічних хвороб, надлишкової маси тіла та шкідливих звичок. Максимальний відсоток респондентів, які характеризуються ризиком для здоров'я (усього 20,0%), склали батьки, які мають шкідливі звички як-от тютюнопаління.

Наступна група питань стосувалась занять руховою активністю опитаних у дитинстві та їхньої взаємодії зі сферою фізичного виховання і спорту в поточний момент. Можна стверджувати, що вибірка батьків характеризувалась заняттями спортом у дитинстві обох батьків та значною часткою сімей, в яких професійна діяльність матерів має відношення до сфери фізичного виховання і спорту.

Установлено, що опитувані сім'ї переважно ведуть активний спосіб життя: на це вказало 60,0% опитаних. 25% сімей характеризуються пасивним способом життя, а ще 15% зізналося, що ведуть спосіб життя, який не сприяє збереженню здоров'я.

Крім того, переважна частка сімей (усього 60,0%) розуміються на тому, як активний сімейний відпочинок впливає на благополуччя сім'ї. Водночас менше половини респондентів указало, що мають достатні знання з питань організації активного сімейного відпочинку на основі оздоровчо-рекреаційних технологій.

Стосовно розподілу сімей за рівнями сімейного благополуччя, рухової активності та задоволення дозвіллям, то можна побачити, що в цілому респонденти характеризуються добрим або задовільним рівнями. У кожному з випадків понад половина опитуваних оцінили своє сімейне благополуччя та задоволення сімейним дозвіллям як високе або добре.

Вивчаючи побажання сімей щодо активного дозвілля, то понад половини опитаних бажають або скоріше бажають розширити знання з питань організації активного дозвілля.

Отримані результати свідчать про значний потенціал щодо розширення рухової активності сімей з дітьми, в тому числі й за рахунок використання зимових видів рекреації.

Розподіл сімей за відповідями на питання опитувальника показав, що у дослідженні прийняли участь переважно сім'ї, які частково задоволені доступністю місць для занять активним сімейним відпочинком та таких, що в цілому вважають спільний активний сімейний відпочинок важливим. Зокрема доведено, що кількість задоволених сімей переважає кількість повністю задоволених доступністю місць для занять активним сімейним відпочинком і не задоволених узагалі разом.

Аналізуючи пріоритети батьків на питання «Які заходи Ви здійснюєте для збереження здоров'я членів сім'ї?» ми помітили, що вони віддають перевагу пішим прогулянкам на свіжому повітрі: 75,0% опитаних вказало, що

здійснюють такі прогулянки з дітьми систематично. Так само, помітний відсоток батьків, частка яких склала 65,0% зазначило, що щороку їздять відпочивати на курорт, а ще половина опитаних зазначило, що їхні заняття з дітьми ОРА носять систематичний характер.

У ході дослідження побудовано рейтинги найбільш привабливих видів активного дозвілля та причин, що заважає їх використовувати сім'ям із дітьми, згідно якого респонденти віддають перевагу пішим прогулянкам на свіжому повітрі, систематичним заняттям ОРА та рухливим іграм, а на заваді використанню ними вказаних форм дозвілля найперше постає брак часу, а також низький рівень якості послуг розважальних центрів.

Таблиця 3.1

**Рейтинги найбільш привабливих форм активного дозвілля та причин, що заважають їх використовувати сім'ям із дітьми (n=20)**

Форми активного дозвілля	Ранги		Причини, що лімітують заняття	Ранги	
	$\bar{r}$	Rang		$\bar{r}$	Rang
Систематичні заняття ОРА	3,24	2	Відсутність часу	2,84	1
Відвідування курортів/санаторіїв	3,84	4	Відсутність цікавих пропозицій	4,45	6
Піші прогулянки на свіжому повітрі	3,06	1	Низький рівень якості послуг розважальних центрів	4,15	3
Загартовування	4,55	6	Відсутність матеріальних можливостей	4,24	4
Відвідування розважальних центрів	5,30	7	Низький рівень знань і навичок організації активного дозвілля	4,59	5
Рухливі ігри	3,67	3	Відсутність бажання систематично займатися оздоровчою руховою активністю	4,48	7
Спільне виконання комплексів фізичних вправ	4,33	5	Ніяких, займаємось активним дозвіллям	3,25	2

Так само, було побудовано рейтинги мотивів занять зимовими видами рекреації та причин, що заважають їх використовувати сім'ям із дітьми, згідно

з якими зимові види рекреації приваблюють батьків як засіб зміцнення фізичного здоров'я членів сім'ї, вони погоджуються з тим, що такий вид активного відпочинку забезпечує цікаве й емоційно забарвлене дозвілля, а також стверджують, що мають спільне захоплення зимовими видами рекреації. Водночас, брак часу та відсутність матеріальних можливостей – головні причини, що перешкоджають сім'ям у повній мірі застосовувати зимові види рекреації (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Рейтинги мотивів занять зимовими видами рекреації та причин,  
що заважають їх використовувати сім'ям із дітьми (n=20)**

Мотиви для занять зимовими видами	Ранги		Причини, що лімітують заняття зимовими видами	Ранги	
	$\bar{r}$	Rang		$\bar{r}$	Rang
Зміцнення фізичного здоров'я членів сім'ї	3,39	<b>1</b>	Відсутність часу	3,24	<b>1</b>
Загартовування членів сім'ї	4,19	4	Відсутність цікавих пропозицій	4,29	5
Підвищення благополуччя сім'ї	4,25	6	Низький рівень якості послуг розважальних центрів	4,44	7
Цікаве й емоційно забарвлене дозвілля	3,60	<b>2</b>	Відсутність матеріальних можливостей	3,76	<b>2</b>
Спільне захоплення	4,05	<b>3</b>	Низький рівень знань і навичок організації даного виду активного дозвілля	4,02	4
Підвищення витривалості й фізичної працездатності членів сім'ї	4,27	7	Відсутність бажання займатися зимовими видами рекреації	4,38	6
Підвищення розумової працездатності	4,24	5	Ніяких, займаюсь зимовими видами рекреації	3,86	<b>3</b>

Розподіл сімей за тривалістю занять активним сімейним відпочинком показав, що у роботі дні переважно батьки займаються ОРА з дітьми від 40 хвилин до 1 години: так вказало 50,0% опитаних. Натомість у вихідні дні тривалість активного відпочинку зростає й 65,0% сімей засвідчило, що



займаються з дітьми понад годину, тобто частка таких сімей зросла на 15,0% порівняно з робочими днями.

За результатами дослідження встановлено, що серед сімей, які відпочивали у гірськолижних центрах задоволеними лишилися 90,0% респондентів. Зокрема, зафіксовано тенденцію до підвищення ступеня задоволеності від участі у програмах на основі використання зимових видів рекреації осіб різних вікових та гендерних ознак.

В той же час респонденти, які мали можливість відпочивати закордоном, відвідуючи гірськолижні центри вказали на порівняльний аналіз організації роботи вітчизняних та зарубіжних гірськолижних центрів, ключові з яких представлено у табл. 3.3

Оцінювання проводилося шляхом розподілу показників в один із трьох оціночних інтервалів:

1. «високий» – показник повністю задовольняє попит споживача;
2. «середній» – показник частково задовольняє попит споживача;
3. "низький" - показник не задовольняє попит споживача.

*Таблиця 3.3*

### **Результати порівняльного аналізу роботи гірськолижних центрів Європи та України**

Аналізовані ознаки роботи гірськолижних центрів	Оцінка	
	Європа	Україна
Якість гірськолижних трас	висока	низька
Кількість, довжина та різноманітність спусків	висока	середня
Якість тренувальних занять	висока	середня
Якість прокатного гірськолижного спорядження	висока	низька
Пропускна здатність та комфорт механічних підйомників	висока	низька
Зручність під'їзних шляхів до схил, паркінг	висока	низька

Комфорт та різноманітність готельних комплексів, ресторанів, барів, кафе	висока	середня
Культура поведінки господарів та обслуговуючого персоналу щодо клієнта	висока	середня
Ціна на товари, послуги	низька	середня
Рівень забруднення довкілля	низька	висока

Як видно з таблиці, переважна більшість показників, що характеризують роботу гірськолижних центрів Європи, повністю задовольняють попит наших споживачів. Основний акцент ставиться на якість послуг та комфорт. Єдиним компонентом, несприятливим для наших співвітчизників, є висока ціна на товари та послуги. Проте, судячи з того, як зростає попит у туристичних фірм на відпочинок за кордоном, можна сказати, що вирішальним компонентом, який спонукає любителів гірських лиж обирати між країнами Європи та України, залишається не ціна, а якість та комфорт.

Якщо ж подивитися на оцінку складових якості та комфортності, які пропонує наш споживач на гірськолижних курортах України, ми побачимо, що така оцінка знаходиться в межах між низькою і середньою, тобто часткове або повне незадоволення нашого споживача. Невимушено напрошується висновок про те, що для привернення уваги нашої людини до відвідування вітчизняних гірськолижних центрів необхідно якомога покращити матеріально-технічну сторону, створити інфраструктуру (готелі, паркінг, спортивні зали, басейни, культурні центри, місця громадського харчування, медичні установи), провести нормальні дороги, а також забезпечити кваліфікованими фахівцями.

Таким чином, результати порівняльного аналізу показали важливі складові роботи гірськолижних центрів, що дозволяють сформуванню позитивний інтерес та мотивацію у споживачів гірськолижного відпочинку. Такими складовими є якість та комфорт.

### 3.3. Особливості організації оздоровчо-рекреаційної діяльності в умовах гірськолижних центрів

Як показав аналіз прогресивних форм роботи гірськолижних центрів зарубіжних країн, програми, що пропонуються у гірськолижних центрах, відрізняються великим обсягом використовуваних засобів спорту та рекреації, які охоплюють як зимовий, так і літній сезон роботи. Впровадження програм у практичну діяльність гірськолижних центрів здійснюється за допомогою надання основних та супутніх послуг. Результати, отримані під час аналізу передових форм роботи зарубіжних гірськолижних центрів, необхідні розробки власної моделі змісту спортивно-оздоровчої роботи вітчизняних гірськолижних центрів.

Таблиця 3.4

#### Перелік основних та супутніх послуг провідних гірськолижних центрів світу

Види послуг	Перелік послуг	Частка, %
<b>Основні</b>	Послуги канатно-буксирувальних доріг	100
	Пункти прокату спорядження	100
	Послуги інструкторів	100
	Дитячі спортивні школи	100
	Дитячі майданчики для катання на лижах	94,3
	Організація занять для школярів	60

<b>Супутні</b>	Ski-Service (обслуговування та ремонт спортінвентарю)	100
	Страхування клієнтів	100
	Пункти громадського харчування	100
	Вбиральні	100
	Готелі	98,5
	Служби порятунку	97,1
	Магазини (спорттовари, сувеніри, косметика, преса)	91,4
	Прокат снігоходів, автотранспорту	77,1
	Послуги транспорту	74,3
	Дитячі садочки	70
	Фітнес клуби	67,1
	Роздягальні та камерами зберігання	61,4
	Лижний патруль (поліція, охорона)	48,6
	Вертоліт, у т.ч. рятувальний	45,7
	Інші (екскурсії, авіа каси, турагенства та ін.)	42,8
Власний канал у місцевому ТБ	8,5	

Особливою популярністю серед відвідувачів гірськолижних центрів усіх розвинених країн користуються фітнес-програми. Такі фітнес програми пропонують своїм клієнтам більше 70% досліджуваних центрів. Найбільш поширеними є використання у фітнес програмах наступних напрямків:

- тренування у тренажерних залах;
- аеробіка, зокрема степ, слайд, сайкл, фанк, силові класи, бокс, ушу, йога;
- плавання та аквааеробіка;
- тренування на стежках здоров'я, терренкур;
- заняття із дітьми.



1	2	3	4	5	6	7	8
<b><u>Зимовий період</u></b>							
Гірськолижний спорт та його різновиди	+	+	+	+	-	+	-
Класичний фрістайл та його різновиди	+	+	+	+	-	+	-
Сноубординг та його різновиди	+	+	+	+	-	+	-
Технічний та екстремальний фрістайл	+	+	+	+	-	+	-
Карвінг	+	+	+	+	-	+	-
Фрірайд	+	+	+	+	-	+	-
Лижний тріал	-	-	+	+	-	+	-
Заняття на ковзанах	-	+	+	+	-	+	-
Заняття на бігових лижах	+	+	+	+	-	+	-
Керлінг	+	+	+	+	-	+	-
Катання на санях	-	-	+	+	-	+	+
Катання на снігоходах	+	+	+	+	-	+	+
Катання на тюбінгах, «матрасах»	-	-	+	+	-	+	+
Заняття на спеціальних тренажерах	-	+	+	+	-	-	+
<b><u>Літній період</u></b>							
Маунтін бординг та його різновиди	+	+	+	+	-	+	+
Грас-скі	+	+	+	-	-	+	-
Безмоторний картинг	+	+	+	+	-	+	-
Катання на роликів ковзанах	+	+	+	+	-	+	+
Скейтбординг	+	+	+	+	-	+	+
Фрізбі	+	-	+	+	-	+	+
1	2	3	4	5	6	7	8
<b><u>Засоби змішаного використання (зима – літо)</u></b>							
Туризм та його різновиди (в т.ч. кінний)	+	+	+	+	-	+	-
Спелеотуризм	-	+	+	+	-	-	-
Парапланеризм	+	+	+	+	-	+	+
Скелелазіння	+	+	+	+	-	+	-
Велотріал	+	+	+	-	-	+	-
Мототріал	+	+	+	-	-	+	-
Тренування у тренажерному залі	-	-	-	+	+	-	-
Аеробіка та її різновиди	-	-	-	+	+	+	-
Плавання	-	+	-	+	+	-	+
Біг, ходьба	+	-	-	+	+	+	-
Гімнастика та її різновиди	-	-	-	+	+	-	+
Теніс та його різновиди	+	+	+	+	-	+	+
Сквош	-	-	+	+	+	+	+
Боулінг	+	+	+	+	-	+	+
Більярд та його різновиди	+	+	+	+	-	+	+
Спортивні ігри	+	-	+	+	-	+	+
Катання на квадроциклах, баггі, картингах	+	+	-	-	-	+	+
Заняття на дитячому майданчику	-	-	-	-	-	-	+
Відвідування сауни	-	-	+	+	-	-	+
Відвідування салону краси	-	-	+	+	-	-	+

Примітка: знак + означає, що засіб у програмі використовується; знак «-» - засіб не використовується

### **Висновки до розділу 3**

У розділі надано характеристика ринку рекреаційно-оздоровчих послуг у сфері зимового відпочинку. За результатами соціологічного опитування визначено ступінь задоволеності клієнтів організацією рекреаційної діяльності на базі гірськолижних центрів. Проведено порівняльний аналіз досвіду організації оздоровчо-рекреаційної діяльності вітчизняних та зарубіжних гірськолижних центрів, встановлено відмінності у якості послуг. Розкрито особливості організації оздоровчо-рекреаційної діяльності в умовах гірськолижних центрів. Розроблено варіанти використання можливих засобів оздоровчо-рекреаційної спрямованості в умовах гірськолижних центрів у рамках програм зимового та літнього періодів.

## ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз літератури з проблеми дослідження показав, що особливе місце в системі формування здорового способу життя займають оздоровчо-рекреаційні технології, що дозволяє їх використовувати як засіб формування здорового сімейного дозвілля. Розширення рекреаційної діяльності одночасно є причиною й наслідком значних змін у житті сучасного суспільства, пов'язаних з підвищенням якості та рівня життя населення, зростанням культурно-освітнього рівня, зростанням фонду вільного часу.

2. В даний час в Україні все більше уваги приділяється питанням забезпечення якості рекреаційного продукту, сприйняття якого багато в чому є суб'єктивним, залежним від індивідуальних характеристик кожного рекреанта. У сфері фізичної рекреації проведено значну кількість досліджень, що стосуються залучення різних груп населення до активного відпочинку з використанням різних засобів рухової активності, зокрема зимової рекреації.

3. Отримані результати опитування дали нам змогу виявити пріоритетні мотиви та інтереси сімей до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. На основі відповідей в анкеті ми визначили рейтинг найбільш привабливих форм активного дозвілля сімей та встановили причини які їм заважають їх реалізувати. Понад половини опитуваних респондентів оцінили своє сімейне благополуччя та задоволення сімейним дозвіллям як високе або середнє.

4. Розроблено варіанти використання можливих засобів оздоровчо-рекреаційної спрямованості в умовах гірськолижних центрів у рамках програм зимового та літнього періодів, які використовуються у таких видах програм: спортивні програми, навчально-тренувальні, рекреаційно-оздоровчі; програми реабілітаційної спрямованості; фітнес програми; видовищні спортивно-оздоровчі заходи; "Après ski" (час після лиж).



5. Оцінка ефективності у підвищенні якості надання оздоровчо-рекреаційних послуг запропонованих підходів та рекомендації з організації оздоровчо-рекреаційної діяльності на базі гірськолижних центрів буде здійснена у подальших дослідженнях.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О, Пацалюк К. Чинники, що детермінують рекреаційну активність осіб зрілого віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2008;31-34.
2. Андреева О. Аналіз сучасних концептуальних моделей фізичної рекреації. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2012. № 1. С. 42–46.
3. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : [спец. ]24.00.02 „Фізичне культура, фізичне виховання різних груп населення” Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2014. 39 с.
4. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення. К. Поліграфсервіс, 2014 280 с.
5. Андреева О. Особливості фізичної рекреації різних груп населення /О. Андреева //Теорія і методика фізичного виховання та спорту. – 2007. – №2. – С. 10-13.
6. Андреева О. Особливості фізичної рекреації різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання та спорту. 2007;2; 10-13.
7. Андреева О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення / О. Андреева // Спортивний вісник Придніпров'я – 2015. – № 1. – С. 4-9.
8. Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014;3(106):25-31.
9. Андреева О. Характеристика базових категорій фізичної рекреації. Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. Харків: ХХІІІ, 2009. №9. С. 7–11.
10. Андреева О. Чинники, що детермінують рекреаційну активність осіб зрілого віку /О. Андреева, К. Пацалюк // Слобожанський науково-

спортивний вісник: збірник наукових статей – Харків: ХДАФК, 2008. – С. 31-34.

11. Андреева О.В. Історичні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення / О.В. Андреева // Слобожанський науково-спортивний вісник – 2015 – № 2 (46). – С. 19-23.

12. Андреева ОВ. Теоретико-методичні засади рекреаційної діяльності різних груп населення [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2014. 44 с.

13. Апанасенко ГЛ, Попова ЛА. Индивидуальное здоровье: теория и практика. К.: Медкнига, 2011. 107 с.

14. Безверхня Г. Фактори, що впливають на вибір видів дозвілля людини. Спортивний вісник Придніпров'я. 2009; 2-3: 56-59.

15. Бишевец НГ, Сергієнко КМ, Голованова НЛ. Підготовка студентів закладів вищої освіти фізкультурного профілю до застосування методу експертних оцінок. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018;1:18-35.

16. Благій О., Андреева О. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. Актуальні проблеми фіз. вих., реабілітації, спорту та туризму: тези доп. III Міжнар. наук. конф. Запоріжжя: КПУ. 2011, С. 27 – 28.

17. Благій О.Л. Сучасні підходи до управління фізичним станом чоловіків зрілого віку в процесі кондиційного тренування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. №1. С. 22 – 25.

18. Благій О.Л., Захаріна Є.О. Організаційно-педагогічні умови формування мотивації студентів до рухової активності в процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2009. №4. С.92-96.

19. Благій О.Л., Лисакова Н.М. Тенденції розвитку групових фітнес-програм. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013 № 2. С.54-58.

20. Благій О.Л., Ярмак О.М. Структура та зміст технології скринінгу фізичного стану юнаків 15-17 років. Науковий часопис НПУ імені М. П.

Драгоманова науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2012. №11. С.15-21.

21. Благій О.Л., Ячнюк М. Ю., Березовський В.А. Аналіз підходів щодо залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки Луцьк, 2018. Вип. 30 С.56–61.

22. Василенко М.М. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 - теорія і методика професійної освіти. Київ, 2018. 40 с.

23. Гакман А. Руховий режим дітей у літньому оздоровчому таборі / А. Гакман, О. Андрєєва // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2011. – № 4. – С. 35–41.

24. Ганьшина ГВ, Бабаєва ЕВ, Муравьева ЖВ, Старых ЛВ. Формирование здорового образа жизни семьи средствами рекреативных технологий. Современные проблемы науки и образования. 2017;3. <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=26423>

25. Горелова А, Ильина К. Рекреационная модель организации досуга за рубежом <http://www.tsutmb.ru/nauka/internet-konferencii/6-visheslovatskie-chtenia/gorelova.pdf>

26. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті: монографія., 2007. 114 с.

27. Дутчак М. В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні : автореф. дис... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : [спец] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2009. 39 с.

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

29. Дутчак М. Рухова активність: термінологія та класифікація. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів: ЛДУФК, 2016. – С. 351–353.
30. Дутчак М., Баженов Є. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». Спортивна наука України. 2015. № 5. С. 56–63. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/SNU\\_2015\\_5\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/SNU_2015_5_11)
31. Дутчак М., Малкова Д. Актуалізація дослідження проблеми оцінювання якості фітнес-послуг. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 3. С. 37–42.
32. Дутчак М.В. Основні положення концепції гуманізації процесу залучення населення до рухової активності в Україні. Актуальні проблеми фіз. культ. і спорту: зб. наук. пр. К.: Наук. Світ, 2007. №12. С.47-53.
33. Иващенко Л.Я. Научно-прикладные основы базовой физической культуры мужчин 20-59 лет с малоподвижным образом жизни : автореф. дис. на соискание ученой степени д-ра пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки». М., 1988. 34 с.
34. Иващенко Л.Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. К.: Наук. світ, 2008. 198с.
35. Катерина У. М. Організаційно-методичні засади діяльності навчально-оздоровчих комплексів у процесі фізичного виховання студентської молоді : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Київ, 2017. 21 с.
36. Катерина У. М. Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів / У. М. Катерина, О. В. Андрєєва // Молодіж. наук. вісн. Східно-європ. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. –2014. – Вип. 14. – С. 18–22.
37. Ковальова Н.В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання: автореф. дис. на здоб. наук. ступ.

канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02– фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. К., 2013. 20 с.

38. Костюкевич ВМ, Шинкарук ОА, Воронова ВІ, Борисова ОВ. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах: навчальний посібник (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт). Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 554 с.

39. Круцевич Т. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема / Т. Круцевич, О. Андрєєва // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 5-13. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp\\_2013\\_1\\_2](http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2013_1_2).

40. Круцевич Т. Ю. Безверхня Г. В. Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення. К.: Олімп. літ., 2010. 200 с.

41. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02.К., 2000. 44 с.

42. Круцевич Т., Андрєєва О. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема. Спорт. вісн. Придніпров'я. 2013. №1. С. 5–13.

43. Круцевич ТЮ, Андрєєва ОВ. , Благій ОЛ. Потреба людей різного віку у руховій активності як природний фактор залучення населення до рекреаційно-оздоровчої діяльності Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького держ. пед. ун-ту: Науково-теоретичний вісник, Переяслав-Хмельницький, 2015. С. 430-439.

44. Молодіжна сімейна політика в Україні. / Ничипоренко С.В. – Умань: Видавець «Сочінський», 2011. – 217 с.

45. Муравьева ЖВ. Социально-культурные условия организации семейного досуга средствами рекреативно-оздоровительных технологий. Вестник ТГУ. 2009. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-kulturnye-usloviya-organizatsii-semeynogo-dosuga-sredstvami-rekreativno-ozdorovitelnyh-tehnologi>

46. Нагорна В.О. Побудова рекреаційних занять з пул-більярду для осіб зрілого віку : дис. ... наук. ступ. канд. наук : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.О. Нагорна; НУФВСУ. – 2008. – 200 с.

47. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» Указ Президента України №42/2016 від 9.02.2016 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/17627>

48. Пангелова Н. Зарубіжний досвід організації сімейного відпочинку з дітьми у рекреаційно туристичних комплексах / Н. Пангелова, А. Сем'янчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2014. - № 4. - С. 78-80. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS\\_2014\\_4\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2014_4_16)

49. Пасічняк Л. Особливості залучення різних груп населення до активного відпочинку в умовах міського парку [електронний ресурс] / Любомир Пасічняк, Мирослав Дутчак // Спортивна наука України. – 2015. – № 5 (69). – С. 21–26. – Режим доступу до ресурсу: <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/350/339>.

50. Пасічняк Л., Дутчак М. Теоретичне обґрунтування технології проектування та реалізації програм спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення (на матеріалі міських парків. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2016. Вип. 21. С. 68–76.

51. Пацалюк К. Г. Соціально-педагогічні умови рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих боулінг-клубів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к.фіз.вих. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. / К. : НУФВСК, 2012. 22 с.

52. Пацалюк К. Обґрунтування технології рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчого клубу / Костянтин Пацалюк, Олена Андрєєва // Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Наук.-пед. проблеми фіз. культури. – К., 2011. – Вип. 8. – С. 171–175.

53. Петрова І. В. Дозвілля в зарубіжних країнах: [підручник] / І. В. Петрова. – К.: Кондор, 2008. – 408 с.
54. Приступа Є. Жепка А., Лара В. Рекреація, як соціально-культурне явище, різновид і результат діяльності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. 2007. № 1. Режим доступу: <http://www.lifesway.org/inf/PP200701.pdf>.
55. Рыжкин Ю. Е. Социально-психологические проблемы физической рекреации. СПб.: Издательство СПб ГПУ «Нестор», 2005. С. 76–84.
56. Садовський О. О. Формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ...канд. наук з фізичного виховання та спорту : спец.24.00.02 "Фізичне виховання різних груп населення". Київ, 2017. 23 с.
57. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности [Текст] : сб. матер. Всемирной организации здравоохранения / сост. Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. – Киев : Олимп. лит., 2013. – 528 с.
58. 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.
59. Чеховська Л, Жданова О, Грибовська І, Данилевич М, Шевців У. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2019. 220 с.
60. Щепеткова І. О. Досуг как научная категория: разнообразие подходов к изучению. Дискуссия. 2015. №6 (58). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dosug-kak-nauchnaya-kategoriya-raznoobrazie-podhodov-k-izucheniyu>
61. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2017 рік / Укр. ін-т стратег. дослідж. МОЗ України ; редкол.: П.С. Мельник [та ін.]. Київ : Медінформ, 2018. 458 с.



62. 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>
63. Andrieieva O, Hakman A, Kashuba V, Vasylenko M, Patsaliuk K, Koshura A, Istyniuk I. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019;19(S.4):1308-14. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s4190>
64. Byshevets N, Denysova L, Shynkaruk O, Serhiyenko K, Usychenko V, Stepanenko O, Iryna S. Using the methods of mathematical statistics in sports and educational research of masters in physical education and sport . *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19. Supplement issue 3. p. 1030-1034.
65. Byshevets N, Shynkaruk O, Stepanenko, O, Gerasymenko, S, Tkachenko, S, Synihovets, I, Filipov, V, Serhiyenko, K, Iakovenko. Development skills implementation of analysis of variance at sport-pedagogical and biomedical researches. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019;311:2086-2090.
66. Drozdovska, S., Andrieieva, O., Yarmak, O., & Blagii, O. (2020). Personalization of health-promoting fitness programs for young women based on genetic factors. *Journal of Physical Education and Sport*, 20, 331–337. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s1046>
67. Imas YV, Dutchak MV, Andrieieva OV, Kashuba VO, Kensytska IL, Sadovskiy OO. 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):182-9. <https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0403>
68. Orikhovska, A., Andrieieva, O., Kashuba, V., Lazarieva, O., Lytvynenko, Yu., Kyrychenko, V., Arefyiev, V., & Khrypko, I. (2020). Social Integration of Hearing-Impaired Students by Means of Health-Enhancing and Recreational Activities. *Teoriâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ*, 20(2), 86-94. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.04>

69. Global recommendations on physical activity for health. Geneva : World Health Organization, 2010. 57 p.

70. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025.– Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2015. – 27 p.

71. Steps to health. A European framework to promote physical activity for health. Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2007. 45 p.

## **ДОДАТКИ**

### Анкета Для сімей з дітьми

Шановні батьки! Опитування проводять з метою встановлення якості Вашого життя й Вашого ставлення до оздоровчо-рекреаційної діяльності для подальшої розробки відповідних рекомендацій. Опитувальник розраховано на спільне заповнення її батьками. Щиро дякуємо за співпрацю)

P.S. Прохання у питаннях, де потрібно внести свою відповідь, записувати виключно цифри без одиниць вимірювання

1. Вкажіть Ваш сімейний стаж
  - до 7 років
  - від 7 до 12 років
  - понад 12 років
2. Скільки у Вас дітей?
  - 1 дитина
  - 2 дитини
  - 3 і більше
  -
3. Якого віку у Вас діти?
  - до 5 років
  - до 8 років
  - до 10 років
  - понад 10 років
4. Чи є серед Ваших дітей діти дошкільного віку?
  - Так
  - Ні
5. Чи маєте Ви хронічні хвороби?
  - Так, обоє
  - Так, батько
  - Так, матір
  - Ні
6. Чи маєте Ви надлишкову масу тіла?
  - Так, обоє
  - Так, батько
  - Так, матір
  - Ні
7. Як Ви можете охарактеризувати стиль життя Вашої сім'ї?
  - активний
  - пасивний

- ведемо спосіб життя, що не сприяє збереженню здоров'я (мало відпочиваємо, багато працюємо, вживаємо їжу швидкого приготування, рідко буваємо на свіжому повітрі тощо)
8. Чи займалися Ви спортом у дитинстві?
- Так, обоє
  - Так, батько
  - Так, матір
  - Ні
9. Чи пов'язана Ваша професійна діяльність зі сферою фізичного виховання і спорту?
- Так, у обох
  - Так, у батька
  - Так, у матері
  - Ні
10. Чи займаєтесь Ви систематично оздоровчою руховою діяльністю спільно з дитиною/дітьми?
- Так
  - Інколи
  - Ні
11. Скільки часу на тиждень Ви зазвичай займаєтесь активним сімейним відпочинком?
- до 4 годин
  - 4-6 годин
  - 6-8 годин
  - понад 8
12. Чи відомо Вам як організувати активний сімейний відпочинок на основі оздоровчо-рекреаційних технологій?
- Так
  - У цілому
  - Не замислювалась над цим
13. Чи відомо Вам як активний сімейний відпочинок впливає на благополуччя сім'ї?
- Так
  - У цілому
  - Не замислювалась над цим
14. Яким видам активного сімейного дозвілля Ви віддаєте перевагу? (відмітьте всі підходящі варіанти)
- прогулянки в парку
  - рухливі ігри
  - акварекреація
  - катання на ковзанах/роликах
  - катання на лижах/санках

- туристичні походи/мандрівки
  - відвідування розважальних центрів
  - катання на велосипеді/самокаті
  - інші
15. У який період року Ваша сім'я менше займається активним дозвіллям?
- восени
  - взимку
  - весною
  - влітку
16. Чи турбуєтесь Ви про стан здоров'я членів сім'ї?
- Так
  - У цілому
  - Не замислювалась над цим
17. Які заходи Ви здійснюєте для збереження здоров'я членів сім'ї? (оберіть заходи, що здійснюєте систематично)
- Систематично займаємось оздоровчою руховою активністю (ОРА)
  - Щороку їздимо відпочивати на курорт
  - Систематично проходимо лікарське обстеження
  - Вживаємо вітамінні комплекси
  - Здійснюємо піші прогулянки на свіжому повітрі
  - Сумісно робимо ранкову гігієнічну гімнастику
  - Загартовуємось
  - Відвідуємо розважальні центри
  - Інше
18. Проранжуйте найбільш доцільні з Вашої точки зору форми активного дозвілля, де 1 - найбільш прийнятний, 7 - найменш прийнятний ((відмітьте галочкою число, що відповідає Вашій оцінці кожного запропонованого заходу)
- Систематичні заняття ОРА
  - Відвідування курортів/санаторіїв
  - Піші прогулянки на свіжому повітрі
  - Загартовування
  - Відвідування розважальних центрів
  - Рухливі ігри
  - Спільне виконання комплексів фізичних вправ
19. Що заважає Вам займатися оздоровчо-рекреаційними заняттями ? (оберіть найбільш суттєві перепони)
- Нічого, ми піклуємось про власне здоров'я
  - Не маю часу
  - Не маю матеріальних можливостей
  - Відсутність розважальних центрів
  - Не маємо бажання систематично займатися оздоровчою руховою активністю

20. Проранжуйте найбільш суттєві перепони, що заважають Вам проводити активне дозвілля, де 1 - найбільш суттєва, 7 - найменш суттєва ((відмітьте галочкою число, що відповідає Вашій оцінці кожної запропонованої перепони)

- Не маю часу
- Не має цікавих пропозицій
- Низький рівень якості послуг розважальних центрів
- Не маю матеріальних можливостей
- Не маю знань і навичок організації активного дозвілля
- Не маємо бажання систематично займатися оздоровчою руховою активністю
- Ніяких, займаємось активним дозвіллям

21. Як Ви оцінюєте рівень сімейного благополуччя?

- Високий
- Добрий
- Задовільний
- Незадовільний

22. Як Ви оцінюєте рівень рухової активності членів Вашої сім'ї?

- Високий
- Добрий
- Задовільний
- Незадовільний

23. Чи бажали б Ви розширити знання з питань організації активного дозвілля?

- Так
- Скоріше так
- Можливо
- Не маю такої потреби

24. Як Ви оцінюєте рівень задоволення Вашим сімейним дозвіллям?

- Високий
- Добрий
- Задовільний
- Незадовільний

25. Чи використовуєте Ви зимові види рекреації у організації активного відпочинку?

- Так
- Інколи
- Ні

26. Чи бажали б Ви використовувати зимові види рекреації у організації активного відпочинку?

- Так
- Скоріше так
- Можливо

- Ні
27. Проранжуйте мотиви, які б спонукали Вас використовувати зимові види рекреації в організації активного дозвілля, де 1 - найбільш вагомий, 7 - найменш вагомий ((відмітьте галочкою число, що відповідає Вашій оцінці кожного запропонованого заходу) \*
- Підвищення витривалості й фізичної працездатності членів сім'ї
  - Підвищення розумової працездатності
  - Зміцнення фізичного здоров'я членів сім'ї
  - Загартовування членів сім'ї
  - Підвищення благополуччя сім'ї
  - Цікаве й емоційно забарвлене дозвілля
  - Спільне захоплення
28. Проранжуйте причини, що заважають Вам використовувати зимові види рекреації в організації активного дозвілля, де 1 - найбільш вагомий, 7 - пнайменш вагомий ((відмітьте галочкою число, що відповідає Вашій оцінці кожного запропонованого заходу)
- Відсутність часу
  - Відсутність цікавих пропозицій
  - Низький рівень якості послуг розважальних центрів
  - Відсутність матеріальних можливостей
  - Відсутність знань і навичок організації активного дозвілля з використанням зимових видів
  - Відсутність бажання займатися зимовими видами
  - Ніяких, займаємось зимовими видами активного дозвілля
29. Оцініть за 10-бальною шкалою кожен із запропонованих показників, які відображають стан Вашої сім'ї у поточний період, де 0 - найгірший стан , 10 - найкращий ((відмітьте галочкою число, що відповідає Вашій оцінці)
- Якість сімейного життя
  - Стан здоров'я членів сім'ї
  - Психологічний клімат в сім'ї
  - Рівень соціального благополуччя сім'ї
  - Ступінь задоволеності повсякденним сімейним життям
  - Емоційний фон
  - Ступінь підтримки між членами сім'ї
  - Соціальна активність сім'ї
30. Чи бажали б Ви більше часу приділяти активному відпочинку?
- Так
  - Скоріше так
  - Можливо
  - Ні
31. Коли Ви думаєте про Ваше сімейне життя, чи відчуваєте Ви задоволення?
- Так



- Скоріше так
- Можливо
- Ні

32. Скільки разів протягом останнього тижня Ви займалися активним відпочинком спільно з дітьми (рухливі ігри, фізичні вправи, їзда на велосипеді, танці тощо)? (вказіть тільки число днів)

---

33. Скільки часу зазвичай у робочі дні тривають Ваші заняття активним сімейним відпочинком?

- заняття відсутні
- до 40 хв.
- від 40 хв. до години
- 1-2 години
- понад 2 години

34. Скільки часу зазвичай у вихідні дні тривають Ваші заняття активним сімейним відпочинком?

- заняття відсутні
- до 40 хв.
- від 40 хв. до години
- 1-2 години
- понад 2 години

35. Скільки разів протягом останнього тижня Ви здійснювали пішохідні прогулянки спільно з дітьми? (вказіть тільки число днів)

---

36. Скільки часу зазвичай у робочі дні тривають Ваші пішохідні прогулянки?

- заняття відсутні
- до 40 хвилин
- від 40 хв. до години
- 1-2 години
- понад 2 години

37. Скільки часу зазвичай у вихідні дні тривають Ваші пішохідні прогулянки?

- заняття відсутні
- до 40 хвилин
- від 40 хв. до години
- 1-2 години
- понад 2 години

38. Скільки часу зазвичай у робочі дні займає пасивний відпочинок у Ваших дітей (перегляд телепередач, ігри/спілкування онлайн тощо)

- заняття відсутні
- до 40 хв.
- від 40 хв. до години
- 1-2 години

- понад 2 години

39. Скільки часу зазвичай у вихідні дні займає пасивний відпочинок у Ваших дітей (перегляд телепередач, ігри/спілкування онлайн тощо)?

- заняття відсутні
- до 40 хв.
- від 40 хв. до години
- 1-2 години
- понад 2 години

40. Наскільки Ви задоволені доступністю місць для занять активним сімейним відпочинком?

- Повністю
- Частково
- Не дуже
- Зовсім не задоволені

41. Наскільки важливим для Вашої сім'ї є спільний активний сімейний відпочинок?

- Першочергово важливий
- Займає чільне місце
- Не дуже важливий
- Зовсім не важливий

42. Чи є у Вас шкідливі звички?

- Так, у обох
- Так, у батька
- Так, у матері
- Ні

43. Як Ви зазвичай проводите час спільно з дітьми?

- прогулянки в парку
- рухливі ігри
- акварекреація
- катання на ковзанах/роликах
- катання на лижах/санках
- туристичні походи/мандрівки
- відвідування розважальних центрів
- катання на велосипеді/самокаті
- читаємо
- займаємось творчістю (музика, малювання, рукоділля тощо)
- настільні/комп'ютерні ігри