

## ПОЛЬСЬКИЙ ДОСВІД ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ВИКОРИСТАННЯМ СПОРТИВНИХ СПОРУД ТИПУ “ОРЛИК”

Збігнієв БОРЕК<sup>1</sup>, Юлія ПАВЛОВА<sup>2</sup>, Богдан ВІНОГРАДСЬКИЙ<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Вища банківська школа в Познані, факультет у Хожуві, Польща,

<sup>2</sup>Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів, Україна,

e-mail: pavlova.j.o@gmail.com

**Анотація.** У статті розглянуто особливості забезпечення високої якості послуг спортивного об'єкта “Орлик”, що може сприяти збільшенню рівня фізичної активності населення. Мета роботи – проаналізувати оздоровчо-рекреаційний потенціал споруди “Орлик”. Вивчено функціонування майданчиків “Орлик” на території 114 гмін Малопольського воєводства (Польща). Проведено анкетування 913 осіб, які користувалися інфраструктурою спортивної споруди, і 72 аніматорів. З'ясовано, що 37,71 % аніматорів не має необхідної освіти та практичного досвіду для виконання професійних обов'язків, що знижує якість рекреаційних послуг. Виявлено, що 68,78 % бенефіціарів задоволені рекреаційно-оздоровчою діяльністю споруди “Орлик”, проте забезпечення спортивним обладнанням є недостатнім. Рекомендовано збільшити кількість аніматорів, які мають освіту у галузі фізичного виховання, та організувати такі види занять, що дають змогу залучити літніх людей та осіб з особливими потребами.

**Ключові слова:** рекреація, фізична активність, якість життя.

### ПОЛЬСКИЙ ОПЫТ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ ТИПА "ОРЛИК"

Збігнієв БОРЕК<sup>1</sup>, Юлія ПАВЛОВА<sup>2</sup>,  
Богдан ВІНОГРАДСЬКИЙ<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Высшая банковская школа в Познани,  
факультет в Хожуве, Польша,

<sup>2</sup>Львовский государственный университет  
физической культуры, г. Львов, Украина,  
e-mail: pavlova.j.o@gmail.com

**Аннотация.** В статье рассмотрены особенности обеспечения высокого качества услуг спортивного объекта “Орлик”, который может содействовать увеличению уровня физической активности населения. Цель работы – проанализировать оздоровительно-рекреационный потенциал сооружения “Орлик”. Изучено функционирование площадок “Орлик” на территории 114 гмин Малопольского воєводства (Польша). Проведено анкетирование 913 человек, которые пользовались инфраструктурой спортивного сооружения, и 72 аніматоров. Выяснено, что 37,71 % аніматоров не имеют необходимого образования и практического опыта для выполнения профессиональных обязанностей, что снижает качество рекреационных услуг. Вывявлено, что 68,78 % бенефіціаров довольны рекреационно-оздоровительной деятельностью сооружения “Орлик”, однако обеспечение спортивным оборудованием недостаточно. Рекомендовано увеличить количество аніматоров, имеющих образование в области физического воспитания, и организовывать такие виды занятий, которые позволяют привлечь пожилых людей и лиц с особыми потребностями.

**Ключевые слова:** рекреация, физическая активность, качество жизни.

### POLISH EXPERIENCE OF WELLNESS AND RECREATIONAL ACTIVITY WITH THE USE OF SPORT VENUE “ORLYK”

Zbigniew BOREK<sup>1</sup> Iuliia PAVLOVA<sup>2</sup>,  
Bogdan VYNOGRADSKYI<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Higher Banking School in Poznań,  
Faculty in Chorzow, Poland,

<sup>2</sup>Lviv State University of Physical Culture,  
Lviv, Ukraine, e-mail: pavlova.j.o@gmail.com

**Abstract.** The article deals with the problem of high quality of sport venue “Orlik” service that can provide the population of physical activity level increasing. The aim was to analyze the health and recreational potential of “Orlik” building. The functioning of playgrounds “Orlik” in the 114 gminas of Malopolska voivodeship was studied. 913 people who use sports infrastructure and 72 animators were surveyed. It was shown 37.71 % of animators had no necessary education and experience to perform their functions; this reduces the quality of recreational services. It was found 68.78 % of beneficiaries were satisfied by recreational activities of “Orlik” venue, but providing by sport equipment is insufficient. It is recommended to increase the number of animators with education in field of physical education and to organize such kinds of activities that allow to attract elderly people and persons with disabilities.

**Keywords:** recreation, physical activity, quality of life.

**Постановка проблеми.** Низький рівень фізичної активності – одна із основних причин захворюваності та смертності у світі. Вирішення цієї проблеми вимагає не лише змін у поведінці індивіда, але й у середовищі його існування. Створення об'єктів рекреаційного значення, їх активне функціонування, забезпечення високої якості послуг та безкоштовного доступу позитивно впливає на здоров'я та якість життя різних груп населення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На фізичну активність індивідуума впливають внутрішні та зовнішні чинники. Останні можуть бути пов'язані із соціальним, штучним чи природним середовищем. До внутрішніх чинників належать вік, стать, стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, переконання, мотивація тощо [8]. Так, наприклад, жінки, незалежно від місця проживання, рідше порівняно із чоловіками займаються фізичною культурою та спортом [7]. Такі відмінності можна спостерігати вже у юному віці [2].

Чинники соціального середовища тісно пов'язані із матеріальним становищем індивіда, його соціальною активністю, рівнем культури. Наприклад, особи, які мають невисокий дохід, рідше відвідують тренажерні зали чи активно відпочивають у спеціально облаштованих зелених зонах [4]. Рівень культури впливає на формування уявлень, хто саме може бути фізично активним, які різновиди фізичної активності чи рекреації підходять для осіб того чи іншого віку, статі тощо.

Чинники природного середовища (погодні умови, рівень забруднення води, повітря, рельєф місцевості) також можуть обмежувати рівень фізичної активності. Висока або низька температура перешкоджають прогулянкам на свіжому повітрі чи їзді на велосипеді.

Штучне середовище складається із усіх споруд і будівель, які людина створює чи удосконалює; це – житлові будинки, школи, заводи, офіси, зони відпочинку, озеленені території, транспортні мережі. Наявність пішохідних районів, парків і скверів сприяє фізичній рекреації, натомість розташування торговельних центрів на периферії міст, поділ території міста на окремі зони для роботи, навчання, проживання вимагає частішого використання автотранспорту та обмежує можливості для активного способу життя [3].

У дослідженні, проведеному у м. Атланта (штат Джорджія, США) [9], з'ясовано, що розташування рекреаційних зон в радіусі 1 км від дому стимулює осіб віком 15–20 років більше ходити пішки. Д. Цоген та ін. [6] виявили, що парки з ігровими майданчиками, майданчиками для баскетболу, а також пішохідними стежками, басейнами сприяють збільшенню рівня фізичної активності дівчат-підлітків у вільний від навчання час.

М. Флойд та ін. [5] за результатами обстеження 6 922 осіб обчислив середні енергетичні витрати в парках у м. Тампа (штат Флорида, США). Виявлено, що під час занять баскетболом та тенісом респонденти спляють  $0,1 \text{ ккал} \cdot \text{кг}^{-1} \cdot \text{хв}^{-1}$ . Дозвілля на ігрових майданчиках та заняття бейсболом дає змогу витратити до  $0,08 \text{ ккал} \cdot \text{кг}^{-1} \cdot \text{хв}^{-1}$ , а проведення часу за рибальством чи прогулянки із собакою – до  $0,06 \text{ ккал} \cdot \text{кг}^{-1} \cdot \text{хв}^{-1}$ .

Одним із пріоритетних завдань проекту “Moje Woisko Orlik 2012” (“Мій майданчик Орлик 2012”, Польща) є зниження захворюваності, пов'язаної із малорухомим способом життя, шляхом створення такої інфраструктури, яка не тільки безпечна для життя і здоров'я дітей та молоді, але й надає можливості для занять фізичною культурою та спортом у вільний час [1]. Оцінювання ефективності такого типу проектів можливе лише в контексті їхньої оздоровчо-рекреаційної діяльності, що також свідчить про високу здатність суспільства забезпечити добробут усіх його членів.

**Мета роботи** – проаналізувати оздоровчо-рекреаційний потенціал спортивних споруд “Орлик”.

**Матеріали й методи.** Проаналізовано функціонування спортивних об'єктів “Орлик” на території 114 гмін Малопольського воєводства (Польща). Типова споруда “Орлик” складалася з футбольного поля, спортивної площадки для баскетболу й волейболу, будинку із гардеробом і вбиральнями та системи освітлення.

У анкетуванні взяли участь особи, які користувалися інфраструктурою споруди “Орлик” (913 осіб), та аніматори, які офіційно працювали аніматорами на майданчику (72 особи).

Серед бенефіціарів: 30,79 % – особи віком 9–10 років, 32,00 % – 13–16 років, 21,30 % – 16–20 років, 9,14 % – 21–40 років, 3,94 % – 41–60 років, 2,31 % – понад 60 років; 47,77 % – жителі сільської місцевості, 38,37 % – містечок, 13,86 % – великих міст. Віковий розподіл аніматорів: 35,62 % – особи до 21 року, 32,88 % – віком 21–30 років, 19,18 % – віком 31–40 років, 9,59 % – 41–50 років, 2,74 % – понад 50 років.

Вибірки даних порівнювали за допомогою методу  $\chi^2$ .

**Результати та їх обговорення.** Для популяризації фізичної рекреації громади найменших територіальних одиниць Польщі (гімн) були залучені до програми “Мій майданчик «Орлик» 2012””. Побудовані спортивні майданчики виконують функцію спортивно-рекреаційної бази, але їхнє функціонування залежить від аніматорів (їх теоретичної та практичної підготовленості, кваліфікаційного рівня тощо). Саме якісне виконання обов’язків аніматорами впливає на рішення бенефіціарів щодо участі в організованих заняттях. Відповідний добір інструкторів і тренерів є гарантією правильно організованого та безпечного заняття, а отже, є важливою умовою ефективного функціонування спортивного майданчика “Орлик”. Виявлено, що лише дві третіх аніматорів (62,29 %) здобули вищу освіту у галузі фізичного виховання, з них 71,11 % мають ступінь магістра, а 28,88 % закінчили студії першого рівня. Три чвертих респондентів (74,32 %) отримали спеціальність інструктора, кожний другий (55,41 %) – учителя фізичного виховання, близько половини респондентів (46,58 %) – тренера.

Більшість аніматорів працюють упродовж тривалого часу у галузі фізичного виховання. Майже половина респондентів мають 10-річний стаж роботи (47,95 %), 28,77 % – від 5 до 10 років, 19,18 % – менше ніж 5 років. Проте серед аніматорів було 2,74 % осіб, які ніколи досі не працювали в цій галузі (рис. 1). Тривожним є той факт, що респонденти без необхідного досвіду роботи – це не молоді люди, які тільки розпочинають свою трудову кар’єру, а особи віком 41–50 років (рис. 2, А). Необхідно зазначити, що серед аніматорів є респонденти із середньою освітою та без жодного досвіду роботи (рис. 2, Б). Це свідчить, що добір персоналу на посаду аніматора відбувається з порушенням вимог, роботодавці не дотримуються найважливіших вимог – освіта в галузі фізичного виховання чи рекреації та наявність досвіду роботи.

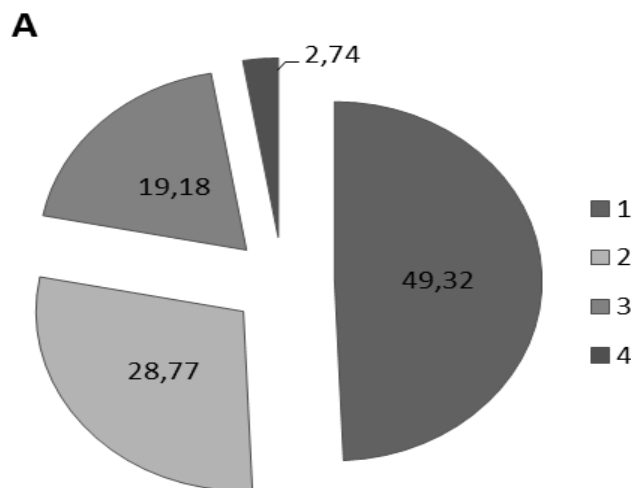
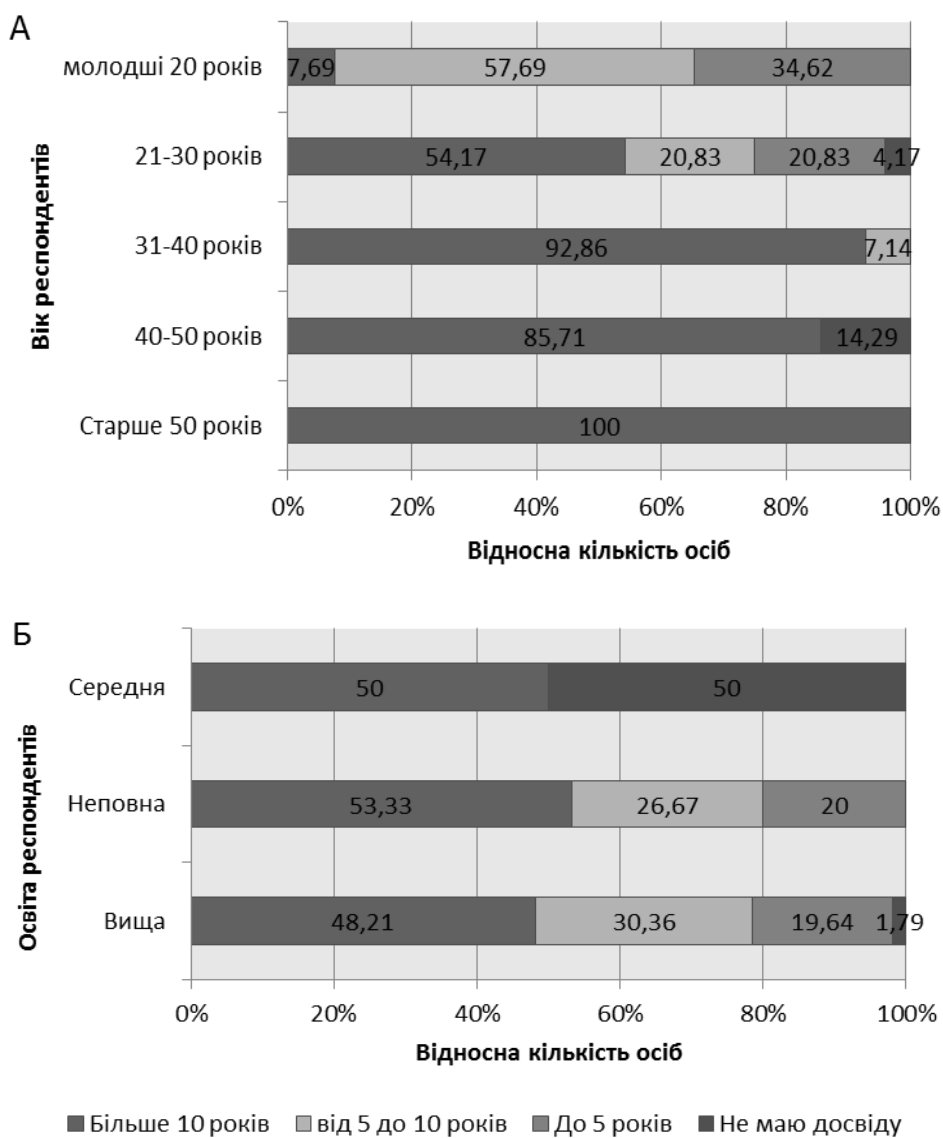


Рис. 1. Тривалість роботи аніматора у галузі фізичного виховання, спорту та рекреації:

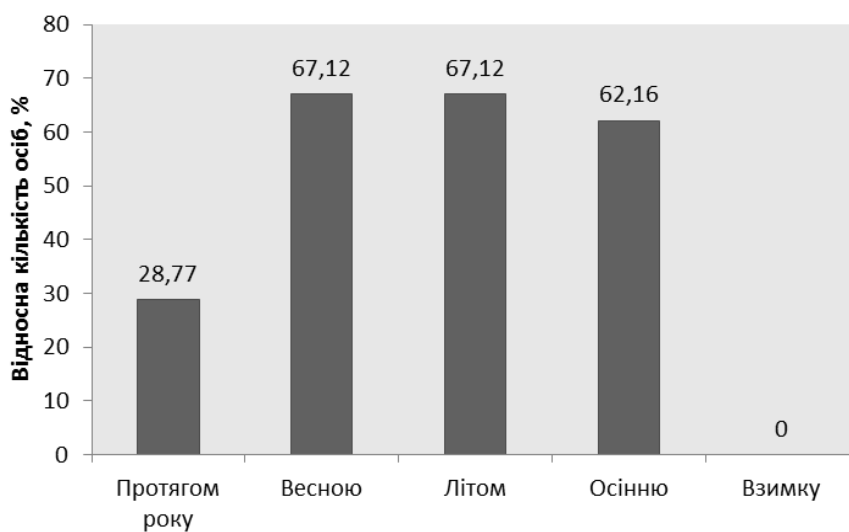
1 – понад 10 років; 2 – 5–10 років; 3 – менше ніж 5 роки; 4 – не маю такого досвіду роботи

Третина аніматорів організовує заняття спортивного та рекреаційного характеру протягом року, 67,12 % – лише впродовж певних сезонів (навесні, улітку, восени) (рис. 3). Узимку припинення діяльності майданчика “Орлик” пов’язане зі зменшенням зацікавленості до занять на свіжому повітрі через погані погодні умови (низька температура, снігопад тощо), а також незадовільні економічні чинники (наприклад, відсутність коштів для очищення майданчика від снігу).



**Рис. 2. Досвід роботи аніматорів у галузі фізичного виховання, спорту та рекреації:**

А – віковий розподіл респондентів; Б – освітній рівень опитаних



**Рис. 3. Проведення занять на спортивному майданчику впродовж року**

Аналіз відповідей аніматорів та осіб, які тренувалися на майданчику, доводить, що більшість занять відбуваються після обіду (77,46 %). Уранці (до 12 год) проводять заняття 7,25 % аніматорів, у вечірній час (після 18 год) – 45,71 % осіб. Зважаючи на специфіку спортивного об'єкта, майданчик “Орлик” доволі часто використовують для футболу (95,89 %). Додатково аніматори проводять заняття з волейболу (82,43 %), баскетболу (63,89 %), гандболу (9,72 %), тенісу (66,22 %) та бадмінтону (5,48 %). Також і бенефеціари зазначають, що найчастіше на спортивних майданчиках аніматори організують заняття з ігрових видів спорту (45,48 %), задіяними в індивідуальних заняттях є лише 11,05 % опитаних. Можна звернути увагу, що майданчик рідко використовують для занять легкою атлетикою, лише 5,48 % респондентів займаються на ньому бігом, 0,1 % – скандинавською ходьбою. Це можна пов'язати із недостатнім матеріально-технічним забезпеченням, незначною кількістю або низькою якістю спортивного інвентарю.

На всіх майданчиках “Орлик” (89,86 %) організовано додаткові рекреаційно-оздоровчі заняття для дітей та молоді у вільний від навчання час. Проте лише 11,03 % респондентів часто користуються такою пропозицією. Час від часу беруть участь у заняттях 19,79 % респондентів, а рідко їх відвідує 24,17 % опитаних. Зазначили, що не мають можливості відвідувати організовані рекреаційно-оздоровчі заняття, 19,34 % респондентів. Аналіз чинників, що перешкоджають респондентам займатися фізичною культурою та спортом, виявив, що вони безпосередньо пов'язані не з матеріальними чи організаційними аспектами функціонування спортивного майданчика (наприклад, поганим інвентарем, недоліками у плануванні чи проведенні занять аніматорами), а з мотивацією опитаних. Найчастіше респонденти згадували про відсутність вільного часу (59,79 %), поганий стан здоров'я (11,64 %), проблеми із добиранням (21,52%), небажання фізично працювати (11,29 %), незадовільне матеріальне становище (6,17 %), відсутність інформації про режим роботи майданчика (9,88 %), небажання тренуватися саме на території цієї спортивної споруди або її бронювання для інших потреб (17,22 %).

Задовільним можна вважати той факт, що більша частина бенефеціарів на запитання “Чи багатофункціональний майданчик Орлик відповідає твоїм очікуванням?” відповіли “Так, повністю” (57,36 %) або “Так, частково” (36,4 %). Лише 6,24 % респондентів не задоволені діяльністю спортивної споруди “Орлик”.

Окрім регулярних занять, важливими для популяризації активного відпочинку на спортивних майданчиках “Орлик” є спортивні змагання. Результати досліджень показують, що вони відбуваються на 90 % об'єктів, зокрема саме кваліфікація аніматора є тим чинником, який впливає на організацію такого типу дозвілля. Аніматори з вищою освітою частіше проводять змагання ( $p=0,18$ ) порівняно з колегами, які мають середню або неповну вищу освіту (рис. 4). Лише 3,57 % аніматорів з вищою освітою не організують змагань, тоді як серед осіб із неповною освітою цей показник становить 6,67 %, із середньою – 50 %. Учасниками такої спортивно-рекреаційної діяльності переважно є діти (95,65 %) та молодь (97,10 %), позитивним можна вважати залучення дорослих (63,77 %) та осіб літнього віку (13,04 %). Аніматори здебільшого організують змагання з футболу (97,10 %) та волейболу (50,72 %), значно рідше з тенісу (30,43 %), баскетболу (25,00 %) та гандболу (4,35 %).

Для оцінювання рекреаційно-оздоровчого потенціалу майданчика “Орлик” було вивчено, наскільки ефективно використовують бенефеціари майданчик у гмінах та чи сприяє він збільшенню спортивної та рекреаційної активності громади (рис. 5, А). Близько 70 % респондентів позитивно оцінюють багатофункціональний майданчик, що свідчить про задовільне використання спортивного об'єкта. Близько 40 % вважають, що інфраструктура майданчика використовується дуже добре, третина опитаних дає оцінку “Добре”. Подібні відповіді дають і аніматори – більшість із них оцінює функціонування спортивного майданчика як «Добре» або «Дуже добре» (рис. 5, Б).

Відвідувачі майданчика задоволені зовнішнім виглядом об'єкта та його розміщенням. Проте респонденти гірше оцінюють спортивне обладнання та заняття, що проводять аніматори на майданчику (див. рис. 6). Загальна оцінка рекреаційно-оздоровчого потенціалу майданчика, на думку бенефеціарів, становить 3,91 бала.

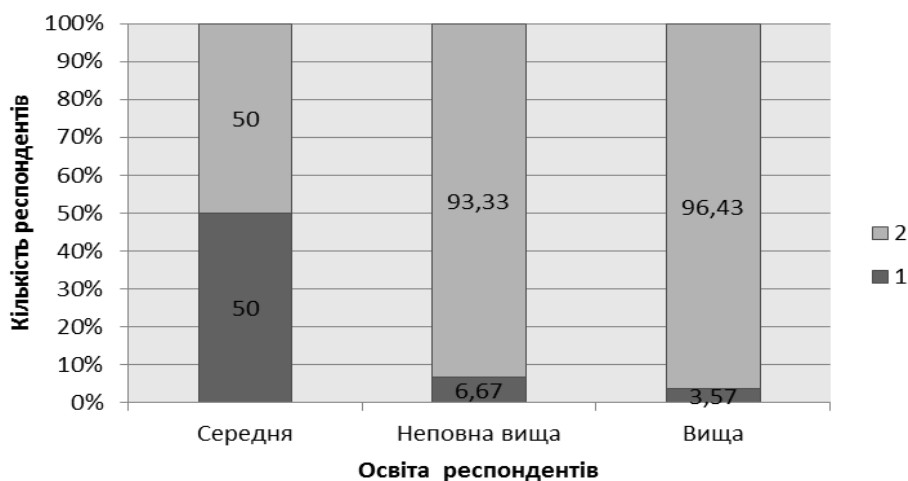


Рис. 4. Проведення спортивних змагань і турнірів аніматорами:  
1 – не проводжу; 2 – проводжу

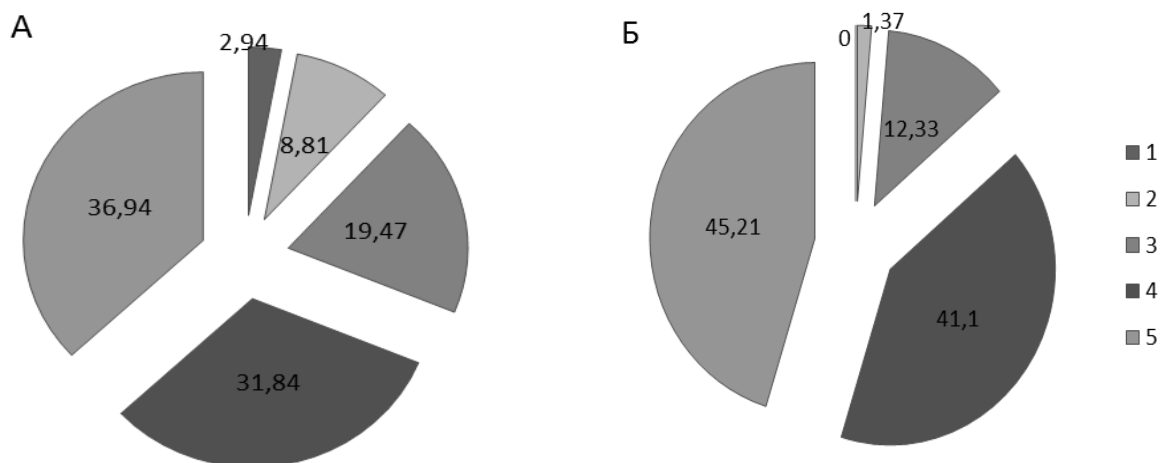


Рис. 5. Оцінювання бенефіціарями (А) та аніматорами (Б) функціонування спортивних майданчиків “Орлик” з погляду рекреаційно-оздоровчих послуг:  
1 – погане; 2 – швидше погане; 3 – прийнятне; 4 – добре; 5 – дуже добре

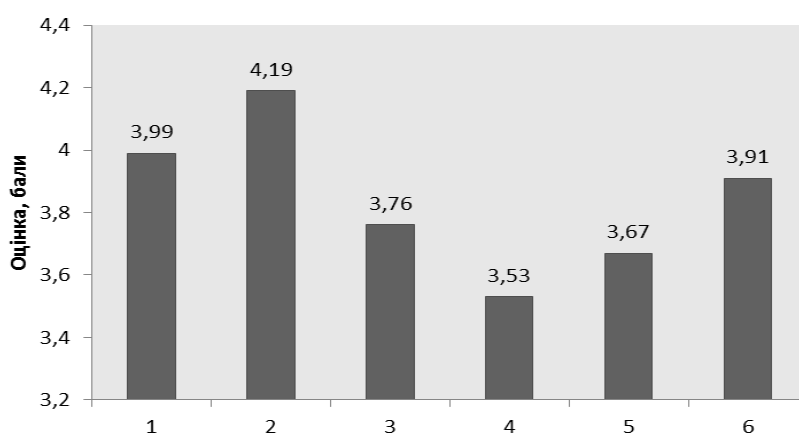


Рис. 6. Загальні оцінки майданчика “Орлик” бенефіціарями:  
1 – за розташування об’єкта, 2 – за зовнішній вигляд (естетичний вигляд, чистота, порядок),  
3 – за різноманітність фізкультурно-оздоровчих занять, 4 – за кількість спортивного обладнання,  
5 – за якість спортивного обладнання, 6 – за використання майданчика як рекреаційно-оздоровчого об’єкта

**Висновки:**

1. Вищу освіту у галузі фізичного виховання, зокрема спеціальність вчителя, інструктора та тренера, мають 62,29 % аніматорів. Третина аніматорів, які працюють на багатофункціональних спортивних об'єктах "Орлик" у Малопольському регіоні, не мають необхідної теоретичної та практичної підготовки, що негативно впливає на якість занять. Збільшення кількості аніматорів, що мають освіту в галузі фізичного виховання, та організація курсів підвищення кваліфікації сприятиме підвищенню якості послуг, які надає майданчик "Орлик".

2. Задоволені рекреаційно-оздоровчою діяльністю споруди "Орлик" 68,78 % бенефіціарів. Проте недостатнім можна вважати використання майданчика для занять легкою атлетикою. Необхідно застосовувати такі сучасні методи збільшення рухової активності (наприклад, фрісбі, крикет, бочча), які дають змогу залучити осіб різного віку та стану здоров'я, зокрема старших людей та осіб з особливими потребами.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробленні спеціалізованих програм, орієнтованих на осіб літнього віку, що сприятимуть підвищенню їхнього рівня рухової активності.

**Список літератури**

1. *Борек З.* Поліпшення якості життя населення за допомогою оздоровчо-рекреаційного проекту "Мій майданчик Орлик 2012" [Електронний ресурс] / З. Борек, Ю. Павлова, Б. Виноградський // Спортивна наука України. – 2015. – № 1. – С. 76–82 – Режим доступу : [http://sportscience.ldufk.edu.ua/](http://sportsscience.ldufk.edu.ua/)
2. At least five a week: evidence on the impact of physical activity and its relationship to health [Electronic resource]. – London, Department of Health, 2004. – 120 p. – Access mode: <http://webarchive.nationalarchives.gov.uk>.
3. *Frank L.* Promoting public health through smart growth [Electronic resource] / L. Frank, S. Kavage, T. Liman.– Vancouver : SmartGrowthBC, 2006 – 52 p. – Access mode : <http://www.smart-growth.bc.ca>.
4. *McNeill L.* Social environment and physical activity: a review of concepts and evidence / L. McNeill, M. Kreuter, S. Subramanian // Social Science and Medicine. – 2006. – Vol. 63. – P. 1011–1022.
5. Park-based physical activity in diverse communities of two U.S. cities: an observational study / M. F. Floyd, J. O. Spengler, J. E. Maddock [et al.] // Am J Prev Med. – 2008. – Vol. 34. – P. 299–305.
6. Public parks and physical activity among adolescent girls / D. A. Cohen, J. S. Ashwood, M. M. Scott [et al.] // Pediatrics. – 2006. – Vol. 118. – P. 1381–1389.
7. Special Eurobarometer 412: sport and physical activity. [Electronic resource] – Brussels : European Opinion Research Group, 2003. – 142 p. – Access mode : [http://ec.europa.eu/health/nutrition\\_physical\\_activity](http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity).
8. The world health report 2002 – Reducing risks, promoting healthy life [Electronic resource] – Geneva : World Health Organization, 2002. – 248 p. – Access mode : [http://www.who-int/whr/2002/en](http://www.who.int/whr/2002/en).
9. Urban form relationships with walk trip frequency and distance among youth / L. D. Frank, J. Kerr, J. Chapman, J. F. Sallis // Am J Health Promot. 2007. – Vol. 21. – P. 305–311.

*Стаття надійшла до редколегії 10.04.2015*

*Прийнята до друку 26.05.2015*

*Підписана до друку 30.04.2015*