

**ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА РЕКРЕАЦІЙНУ
АКТИВНІСТЬ НАСЕЛЕННЯ**

Степан Пангелов

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди»



Анотація

В статті приведені класифікація і характерні черти факторів, які впливають на ставлення населення України до активної рекреаційної діяльності.

Annotation

Classification and personal touches of factors which influence on attitude of population of Ukraine toward active recreational activity is resulted in the article.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична рекреація – це вид фізичної культури, діяльність, яка містить різні форми рухової активності і спрямована на активний відпочинок; відновлення сил після професійної діяльності; збереження і зміцнення здоров'я; розвагу і отримання задоволення від процесу занять. Кінцевий результат її функціонування виявляється в оптимізації фізичного, психічного і соціального стану людини [1, 4, 7]. Вчені визначають наступні специфічні риси фізичної рекреації [4, 7]:

- домінування комфортних психофізіологічних відчуттів у процесі здійснення рекреаційної діяльності;
- відсутність жорсткої регламентації з використанням засобів, видів навантажень, техніки виконання рухових дій, нормативів, умов проведення, форм занять;
- невисокий рівень обмежень щодо вікових, статевих і функціональних характеристик тих, хто займається;
- висока варіативність у регуляції рекреаційної діяльності протягом року.

Відомо, що головною функцією занять фізичною рекреацією є адаптивна, котра реалізується у формуванні благополуччя у фізичній, особистісній і соціальних сферах. У цьому зв'язку необхідним є дослідження факторів, які

впливають на відношення населення сучасної України до активної рекреаційної діяльності.

Метою дослідження є виявлення і характеристика факторів, які впливають на рекреаційну активність населення України.

Виклад основного матеріалу. Теоретичне дослідження дозволило виявити, що основними факторами активності населення у сфері фізичної рекреації є:

- економічні (матеріальний стан людини);
- демографічні (вік, стать);
- соціальні (рівень освіти, професійна діяльність, сімейний стан та ін.);
- психологічні (риса особистості).

У сучасних умовах розвитку України змінилось відношення населення до фізичної культури, спорту і, зокрема, до фізичної рекреації. Одним із головних об'єктивних чинників дослідники вважають розпад СРСР і зміни соціально-економічної ситуації в Україні і країнах СНД [2, 5, 8].

За даними результатів дослідження, яке було проведене Ю.П. Галкіним [2], серед різних вікових груп дорослих людей найбільшу активність у заняттях фізичною культурою і спортом виявляє молодь до 25 років, хоча у порівнянні з активністю молодих робітників підприємств у період існування СРСР коефіцієнт їхньої активності також знизився, а у



молоді до 18 років він зменшився у 9,1 рази. Особливо помітно (у 6-7 разів) коефіцієнт активності знизився в організованих формах занять. Це говорить про те, що соціально-економічний лад є найбільш значущим фактором фізичної активності. Однак дані радянського періоду необхідно сприймати критично, з урахуванням того, що СРСР функціонував адміністративно-командний важіль впливу на всі сфери життя людей, у тому числі і на сферу занять фізичною культурою і спортом.

За даними, які були опубліковані у роботі В.А.Панкова [6], у зарубіжних країнах загальна кількість людей, які займаються фізичною культурою і спортом складає біля 30 % від загальної кількості населення. В Україні це лише 8-10 %, причому жінки з цієї кількості складають тільки 1-3 %. Було встановлено, що чоловіки і жінки використовують практично однакові засоби фізичної рекреаційної діяльності. У чоловіків засобами фізичної рекреації є піші прогулянки, ранкова гімнастика, оздоровчий біг, оздоровче плавання, лижні прогулянки, спортивні ігри, плавання, риболовля. У жінок – оздоровча ходьба, біг і плавання, лижні прогулянки, аеробіка, шейпінг, фітнес, масаж. Більша зацікавленість дорослого населення в оздоровчій ходьбі та ранковій гімнастиці обумовлена, скоріш за все, доступністю цих засобів та їх життєвою необхідністю. Таким чином, порівняльний аналіз свідчить, що інтереси чоловіків і жінок у сфері фізичної рекреації багато у чому співпадають.

Окрім статевого, можна виділити віковий фактор, який впливає на ступінь фізичної рекреаційної активності населення. Так, Ю.Є. Рижкін [7], вивчаючи ступінь фізичної рекреаційної активності школярів, дійшов висновку,

що даний вид діяльності займає 38 % вільного часу у молодших школярів і тільки 10% – у старшокласників. Зниження фізичної активності з віком підкреслює А.В. Лотоненко [5] в результаті вивчення вільного часу студентів. Ю.П. Галкін [3] відзначає різке зниження фізичної рекреаційної активності у групі робітників похилого віку (50-60 років). Таким чином, можна говорити про віковий фактор, який впливає на ступінь активності у заняттях – існує тенденція до зниження ступеня фізичної активності з віком.

У результаті порівняння фізичної рекреаційної активності трьох основних соціальних груп – робітників, інженерно-технічних робітників і службовців вчені дійшли висновку, що активність в самостійних заняттях різними видами рухової активності у працівників, які мають вищу або незакінчену вищу освіту, у 1,5-2 рази вища, у порівнянні з працівниками, у яких рівень освіти нижчий [7, 8]. Було встановлено, що потреби у фізичній культурі у молоді суттєво відрізняються в залежності від рівня освіти. Отже, можна говорити про такий фактор фізичної активності, як рівень освіти. Можливо, рівень загальних знань, зокрема, у сфері фізичної культури та її впливу на здоров'я, яким опановують в процесі здобуття вищої освіти, сприяє формуванню мотивації до занять фізичною рекреацією.

Результати дослідження Н.Н. Філіпова [8] свідчать про те, що існує залежність між наявністю-відсутністю у родині дітей і ступенем рекреаційної активності досліджуваних на прикладі робітників підприємств. Активність у заняттях фізичними вправами у бездітних робітників у два рази вище у порівнянні з тими, хто має одного, двох або трьох дітей. Ця закономірність може пояснюватись наявністю більшої

кількості вільного часу у людей, які не мають дітей. Таким чином, наявність-відсутність дітей – це фактор фізичної рекреації. Однак зв'язок між сімейним станом і активністю робітників автором не був виявлений.

Необхідно відзначити, що досить мала кількість досліджень присвячена вивченню психологічних факторів фізичної рекреаційної активності та відношення до неї. Однак Ю.Є. Рижкін у своїй роботі [7] вважає, що інтерес до занять фізичною рекреацією обумовлюється особистісними рисами, такими, як ініціативність, самостійність, намаганням активно «включатись» у рекреаційну діяльність. Наявність у людини протилежних якостей – інертності, пасивності, ліні створюють передумови для низької фізичної активності. Фактором низької фізичної активності також може бути занижена самооцінка зовнішності і фізичних якостей особистості.

Таким чином, можна говорити про такі фактори фізичної рекреаційної активності, як вік, стать, сімейний стан, рівень освіти, психологічні особливості особистості.

Необхідно також розглянути фактори, які заважають активній фізичній рекреації (або, так звані, «негативні мотиви» занять). Наведемо деякі з них:

- нестача вільного часу;
- відсутність матеріальних і фінансових умов для рекреаційної діяльності;
- стомлення на роботі або під час навчання;
- недостатній рівень знань у галузі фізичної культури;
- незручне місце знаходження спортивної бази;
- негативний попередній досвід занять фізичними вправами;
- незадовільний стан здоров'я;
- низький рівень організації рекреаційної роботи у навчальних закладах і за місцем проживання.



Нестача вільного часу. Даний чинник як провідний вважає Ю.А. Джаубаєв [3] у ході дослідження «негативних мотивів» занять фізичною рекреаційною діяльністю старшокласників (26,3 %). Також даний фактор виявлений при вивченні мотивацій робітників підприємств, військовослужбовців.

Відсутність матеріальних і фінансових умов для рекреаційної діяльності пов'язана з високою вартістю занять, відсутністю доступною за ціною та якістю спортивного одягу та взуття, поганою матеріальною базою для занять фізичними вправами.

За даними А.В. Лотоненко [5] фактор стомлення на роботі, під час навчання знаходиться на першому місці при аналізі факторів низької фізичної активності серед робітників.

Ю.С. Рижков [7], Ю.А. Джаубаєв [3] при аналізі негативної мотивації школярів підкреслюють такий фактор, як недостатній рівень знань у сфері фізичної культури.

Негативний попередній досвід занять фізичними вправами, як фактор негативного відношення до рекреаційних занять є більш характерними для жінок. Так, за результатами досліджень, 15-20 % жінок на питання, чому вони не займаються фізичними вправами, відповіли: «Зникло бажання займатися у школі» [8].

Фактором низької фізичної рекреаційної активності є незручне розташування спортивної бази: відсутність неподалік від дому або роботи спортивних споруд, що заважає здійсненню рекреаційної діяльності.

Стан здоров'я, який не дозволяє займатись активною руховою діяльністю, також є негативним фактором.

Низький рівень організації рекреаційної роботи в навчальних закладах і за місцем проживання як один з провідних чинників низької фізичної активності школярів, а саме 64,1 % старшокласників, які брали участь в обстеженні Ю.А. Джаубаєва [3]. Окрім цього, респонденти виділяють такий фактор, як відсутність умов для занять улюбленим видом спорту – 58,6 % і нестача фахівців – так відповіли 39,9 %.

Для жінок особливо актуальними є такі фактори, як материнство, піклування про дітей; небезпека на вулиці у вечірній час; відсутність цікавих спортивно-оздоровчих програм [8].

Наявність або відсутність бажання займатись рекреаційною діяльністю може бути пов'язано з особистісними якостями людини [5, 7]. Велике значення при низькій мотивації відіграють такі фактори, як відсутність розуміння цілей занять, звички регулярно займатись будь-яким видом рухової активності, нераціональна організація вільного часу.

Висновки. Отже, до факторів активності населення у сфері фізичної рекреації можна віднести: соціально-економічні, демографічні, соціальні, сімейний стан, психологічні.

До факторів, які є перешкодою до занять фізичною рекреацією і сприяють зниженню мотивації слід відносити нестачу вільного часу; відсутність матеріальних і фінансових умов для рекреаційної діяльності; стомлення на роботі або під час навчання; недостатній рівень знань у сфері фізичної культури; незручне розташування фізкультурно-спортивної бази; стан здоров'я; низький рівень рекреаційної роботи у навчальних закладах і за місцем проживання;

наявність негативного попереднього досвіду занять фізичними вправами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аванесова Г.А. Культурно-досуговая деятельность: Теория и практика организации / Г.А. Аванесова. – М.: Аспект Пресс, 2006. – 236 с.
2. Галкин Ю.П. Коэффициент активности / Ю.П. Галкин. – Смоленск: «Товарищ», 1990. – 160 с.
3. Джаубаев Ю.А. Физическая рекреация по месту жительства детей старшего школьного возраста: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.А. Джаубаев. – Л., 1990. – 23 с.
4. Круцевич Т.Ю. Рекреация у физической культуре разных групп населения: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп-л-ра, 2010. – 248 с.
5. Лотоненко А.В. Физическая активность студентов на стадии изменения поведения, связанного с выполнением физических упражнений / А.В. Лотоненко // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №5. – С. 39-42.
6. Панков В.А. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни / В.А. Панков // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №6. – С. 20-22.
7. Рьжкин Ю.Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека / Ю.Е. Рьжкин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 5. – С. 17-19.
8. Филиппов Н.Н. Отношение взрослого населения к занятиям физической культурой / Н.Н. Филиппов // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 9. – С. 44-45.

