

**ПОЛПШЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ НАСЕЛЕННЯ
ЗА ДОПОМОГОЮ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОГО ПРОЕКТУ
“МІЙ МАЙДАНЧИК «ОРЛИК» 2012”**

Збігнєв БОРЕК¹, Юлія ПАВЛОВА², Богдан ВІНОГРАДСЬКИЙ²

¹*Вища банківська школа в Познані, факультет у Хожуві, Польща,*

²*Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів, Україна,
e-mail: pavlova.j.o@gmail.com*

Анотація. Стаття присвячена питанню підвищення рівня фізичної активності осіб різного віку. Оцінено вплив програми “Мій майданчик «Орлик» 2012” на рекреаційну активність та суспільну інтеграцію мешканців Малопольського регіону Польщі. Проведено анкетування 913 осіб, які користувалися інфраструктурою спортивної споруди, 72 аніматорів та 114 представників влади. Показано, що на спортивному майданчику “Орлик” займаються особи чоловічої статі (52,23 %), молодші ніж 20 років (84,5 %), студенти або школярі (78,82 %), які проживають в сільській місцевості (47,7 %), які мають хороший матеріальний стан (37,43 %), надають перевагу футболу (64,9 %). Підтверджено позитивний вплив програми на фізичну активність мешканців регіону, а також на розвиток місцевих громад та сфери послуг. Рекомендовано залучення осіб літнього віку до рекреаційно-оздоровчої діяльності на майданчиках, а також просвітницька робота з населенням з метою корекції дозвілля.

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

**УЛУЧШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ
НАСЕЛЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННОГО
ПРОЕКТА “МОЯ ПЛОЩАДКА
«ОРЛИК» 2012”**

**Збігнєв БОРЕК¹, Юлія ПАВЛОВА²,
Богдан ВІНОГРАДСЬКИЙ²**

¹*Высшая банковская школа в Познани,
факультет в Хожуве, Польша,*

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

Аннотация. Статья посвящена вопросу повышению уровня физической активности людей разного возраста. Осуществлена оценки влияния программы “Моя площадка «Орлик» 2012” на рекреационную активность и общественную интеграцию жителей Малопольского региона Польши. Проведено анкетирование 913 человек, которые пользовались инфраструктурой спортивного сооружения, 72 аніматоров и 114 представителей власти. Показано, что на спортивной площадке “Орлик” занимаются особи мужского пола (52,23 %), моложе 20 лет (84,5 %), студенты или школьники (78,82 %), проживающие в сельской местности (47,7 %), которые имеют хорошее материальное положение (37,43 %), предпочитают футбол (64,9 %). Подтверждено положительное влияние программы на физическую активность жителей региона, а также на развитие местных сообществ и сферы услуг. Рекомендовано привлечение лиц пожилого возраста к рекреационно-оздоровительной деятельности на площадках, а также просветительская работа с населением с целью коррекции досуга.

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

**IMPROVING OF LIFE QUALITY
USING RECREATIONAL PROJECT
“MY PLAYGROUND ORLYK 2012”**

**Zbigniew BOREK¹ Iuliia PAVLOVA²,
Bogdan VYNOGRADSKYI²**

¹*Higher Banking School in Poznań,
Faculty in Chorzow, Poland,*

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

Abstract. The article is devoted to problem of increasing of physical activity level of different age group. The assessment of “My playground Orlik 2012” program on recreational activities and social integration of citizens of Malopolska region (Poland) was done. 913 beneficiaries of sports infrastructure, 72 animators and 114 government officials were surveyed. It is shown males (52.23 %), younger than 20 years (84.5 %), schoolchildren or students (78.82 %), living in rural areas (47.7 %), persons with good financial status (37.43 %) and which prefer football (64.9%) were exercised on playground “Orlik”. The positive impact of the program on physical activity people in the region, as well as community development and services was confirmed. The involvement of elderly people to recreation and wellness activities at the playgrounds and educational work with population to correct leisure time was recommended.

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

Постановка проблеми. Серед основних складових моделі оптимального здоров'я – харчування, психічний стан, фізична активність, відпочинок і життєві навички. Проте саме фізична активність має вирішальне значення в забезпеченні здоров'я та якості життя людини, а її невисокий рівень є причиною розвитку хвороб цивілізації [1]. Фізичну активність недоречно розглядати лише як біологічну потребу людини, необхідно враховувати також психологічні та суспільні аспекти цієї діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В епоху стрімкого технологічного розвитку, зростання і поширеності захворювань (серцево-судинні захворювання, ожиріння, цукровий діабет), природнім засобом профілактики яких є фізична активність, особливого значення набуває фізична рекреація. Вона об'єднує різні форми фізичної активності, що реалізує людина добровільно у вільний час. Фізична рекреація є важливою складовою “wellness” – такого способу життя, що дозволяє досягнути високого рівня благополуччя [2, 3, 5, 7].

Фізична рекреація позитивно впливає на серцево-судинну та дихальну системи, збільшує силу та витривалість, стимулює секрецію ендорфінів, сприяє соціалізації, адаптації до правил, норм і стандартів суспільної поведінки, допомагає сформувати цінності, подолати відмінності між різними соціальними групами тощо.

Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує дітям та молоді виконувати фізичні вправи протягом 30 хв не менше ніж 3 рази на тиждень. У Великобританії особам віком 5–18 років радять займатися фізичною культурою та спортом щодня протягом 30–60 хв, зокрема 2–3 рази на тиждень виконувати вправи на гнучкість та силового характеру [6]. Згідно з вимогами Американської академії спортивної медицини, необхідно щонайменше тричі протягом тижня по 20–60 хв бігати, плавати, їздити на велосипеді, а також двічі виконувати вправи силового характеру. З метою збереження та поліпшення здоров'я в Канаді рекомендують не менше ніж 60 хв на день гуляти, працювати на присадибній ділянці, або щонайменше 20–30 хв займатися аеробікою, бігати, плавати тощо. Японські дослідники вважають, що щодня на фізичну активність необхідно використовувати 1 200–2 000 ккал, або проходити 10–15 тис. кроків [4].

Рівень рекреаційної активності мешканців Польщі значно нижчий, ніж жителів інших країн Європейського Союзу, що очевидно зумовлено гіршим матеріальним становищем та невеликим розмаїттям спортивно-оздоровчих закладів. Таким чином, актуальними на сьогодні є програми, які мають державну та спонсорську підтримку і спрямовані на підвищення рівня фізичної рекреації населення.

Мета – оцінити вплив програми “Moje Woisko Orlik 2012” (“Мій майданчик «Орлик» 2012”) на рекреаційну активність та суспільну інтеграцію мешканців регіону.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводили у 114 гмінах Малопольського воєводства (Польща), на території яких розташовані спортивні об'єкти, що були створені у рамках програми “Moje Woisko Orlik 2012”. У анкетуванні взяли участь особи, які безпосередньо користувалися інфраструктурою споруди (913 осіб), аніматори (72 особи) та представники влади гміни, які відповідали за спортивний об'єкт (114 осіб).

Серед респондентів, які займалися на спортивних майданчиках “Орлик”, були такі: 52,23 % – особи чоловічої статі; 30,79 % навчалися у 5–6 класах початкової школи (9–10 років), 32,00 % – у гімназії (13–16 років), 21,30 % – у середній школі (16–20 років); 9,14 % опитаних – віком 21–40 років, 3,94 % – 41–60 років, 2,31 % – старші за 60 років; 47,77 % проживали в селі, 25,20 % – у малих містах, 13,17 % – у середніх містах, 13,86 % – у великих містах.

Серед респондентів, які працювали аніматорами на спортивних об'єктах були переважно чоловіки (94,44 %); вік опитаних: 35,62 % – особи не старші за 21 рік, 32,88 % – віком 21–30 років, 19,18 % – віком 31–40 років, 9,59 % – 41–50 років, 2,74 % – старші за 50 років. Вибірki даних порівнювали за допомогою методу χ^2 .

Результати та їх обговорення. З 2007 р. у Республіці Польща функціонує спеціалізована програма “Moje Woisko Orlik 2012”, метою якої є розширення спортивної інфраструктури, зокрема регіональної, наближення її до стандартів Європейського Союзу. Передбачається, що проект позитивно вплине на розвиток місцевих громад, допоможе налагодити активну спів-

працю між усіма учасниками програми, удосконалити фінансові й управлінські механізми функціонування спортивних споруд, забезпечить доступ дітей та молоді до спортивних об'єктів, сприятиме популяризації здорового способу життя, занять фізичною культурою та спортом.

У рамках програми “Моє Воїско Орлік 2012” було заплановане будівництво 2012 спортивних споруд. Загалом побудовано 2 619 таких об'єктів, зокрема найбільше (1 804) протягом перших трьох років реалізації проекту (2008–2010 рр.). За останній рік програми (2012 р.) було створено лише 347 нових майданчиків.

Складовими типової спортивної споруди “Орлік” є:

- 1) футбольне поле 30 × 62 м (територія для гри 26 м × 56 м);
- 2) багатофункціональна спортивна площадка для баскетболу та волейболу 19,1 × 32,1 м (поле гри – 15,1 × 28,1 м);
- 3) будинок у якому розташовані гардероб та вбиральні, площею не менше ніж 60 м²;
- 4) система освітлення (не менше ніж 8 ліхтарів).

Загалом програма “Моє Воїско Орлік 2012” за відносно короткий проміжок часу суттєво поліпшила спортивну інфраструктуру Польщі, особливо враховуючи той факт, що створені майданчики є загальнодоступними та безкоштовними.

Для оцінювання суспільного значення програми проведено анкетування респондентів, які займаються на спортивних майданчиках “Орлік”, аніматорів та осіб, відповідальних за об'єкт. Виявлено, що на території практично усіх майданчиків (95,4 %) гміна організовує різноманітні заходи. Серед найбільш популярних – турнір «Орлика» щодо кубка «Дональда», футбольні та волейбольні змагання, гра «Coca Cola Cup», молодіжні змагання з пожежно-прикладного спорту, святкування з нагоди Дня дитини, Свято родини тощо. Половина аніматорів зазначають, що місцеві громади часто є організаторами спортивних заходів, одна чверть визнала, що це відбувається дуже рідко, а кожний сьомий відзначив, що взагалі не було таких випадків. Лише на території 12 % майданчиків “Орлік” місцеві громади дуже часто організовують спеціалізовані заняття чи заходи.

Майданчики часто відвідували батьки дітей (на думку 90 % аніматорів), на більше ніж половині “Орликів” перебували бабусі і дідуся (рис. 1). Отже, спортивний майданчик “Орлік” виконував функцію інтеграції трьох поколінь. Майже половину спортивних об'єктів відвідують особи, які проводять на території вільний час, але не займаються фізичною культурою та спортом. Виявлено, що на 7 % майданчиків “Орлік” приходять самотні люди та особи з особливими потребами.

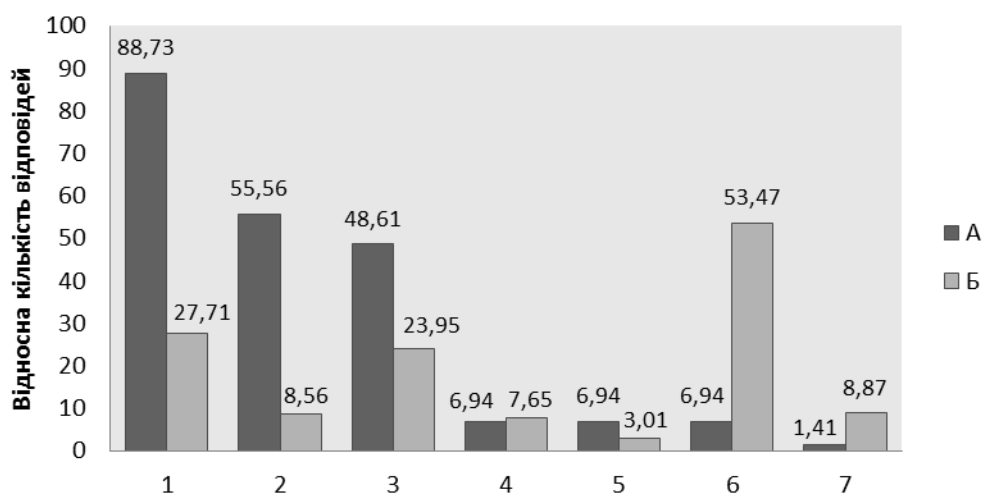


Рис. 1. Структура громади, яка відвідує “Орлік” (за результатами відповідей аніматорів (А) та респондентів, які тренуються на спортивному майданчику (Б):

- 1 – батьки дітей та молоді, які активно проводять дозвілля; 2 – дідуся та бабусі;
- 3 – особи різного віку, які проводять на майданчику вільний час; 4 – самотні особи;
- 5 – особи із особливими потребами; 6 – важко відповісти; 7 – таких відвідувачів немає

Близько 80 % аніматорів вважають, що спортивні майданчики сприяють налагодженню нових зв'язків у соціумі, кожний десятий частково з цим погодився, 5 % респондентів не змогли висловити думки з цього приводу (табл. 1). На відміну від інших груп опитаних, жодний аніматор не відповів негативно на це питання. Дві третини осіб, які займаються фізичною культурою та спортом на спортивних майданчиках переконані у суспільній значущості споруди “Орлик”, при цьому абсолютно переконані у цьому 30,28 %. Тільки 11,62 % зазначили, що діяльність спортивних об'єктів найімовірніше не має такого впливу.

Таблиця 1

Значення майданчика “Орлик” для суспільної інтеграції

Група респондентів		Відповіді, %				
		Так, важливе	Швидше за все так, важливе	Важко відповісти	Швидше за все не важливе	Точно не важливе
Аніматори		83,56	10,96	5,48		
*	із великих міст	25,00	50,00	25,00		
	із невеликих міст	66,67		33,33		
	із малих міст	77,27	13,64	9,09		
	із сіл	93,18	6,82			
Особи, які займаються фізичною культурою і спортом на майданчиках		30,28	34,27	23,93	8,27	3,25
*	старші за 60 років	53,33	26,67	13,33	6,67	
	41–60 років	36,67	30,00	23,33	10,00	
	21–40 років	32,86	28,57	28,57	10,00	
	16–20 років	23,73	48,31	18,64	5,93	3,39
	13–16 років	40,68	32,77	15,25	6,78	4,52
	9–10 років	22,27	33,19	31,00	10,04	3,50
*	дуже погане МС	25,00	37,50	12,50	25,00	
	погане МС	12,50	25,00	33,33	12,50	16,67
	задовільне МС	28,29	34,21	27,63	8,55	1,32
	добре МС	30,80	42,00	19,20	5,60	2,40
	дуже добре МС	33,33	27,78	25,00	9,72	4,17

Примітки: “*” – спостерігали статистично достовірну різницю ($p < 0,01$) в оцінюванні соціальної інтеграції залежно від віку і матеріального стану респондентів; “МС” – матеріальне становище.

Виявлено, що чим старший респондент, тим більше він переконаний, що “Орлик” сприяє об'єднанню громади. Більше ніж половина літніх респондентів та третина опитаних віком 21–60 років абсолютно переконані у суспільній значущості цих спортивних об'єктів. Подібний зв'язок існує між матеріальною ситуацією і оцінюванням діяльності спортивного майданчика. Чим ліпший матеріальний стан, тим краще оцінюють функціонування споруди респонденти.

Понад 95 % керівників переконані, що спортивні споруди “Орлик” важливі для соціальної інтеграції. На думку 93 % аніматорів, заходи, які відбуваються на майданчиках об'єднують і осіб, які безпосередньо не займаються фізичною рекреацією. Необхідно зазначити, що 36,52 % респондентів, які тренуються чи активно відпочивають на майданчиках “Орлик”, також переконані, що спортивна споруда сприяє активному спілкуванню, соціальній інтеграції осіб, які лише відвідують спортивний об'єкт.

Проаналізовано чи спортивний майданчик “Орлик” виправдовує очікування осіб, які використовують його для активної рекреації. Повністю задоволені майданчиком 36,4 % респондентів, 60 % опитаних вважає, що їх очікування частково виправдані, лише 7 % не задоволені функціонуванням майданчика.

Невелика кількість респондентів (5,52 %) тренуються на майданчику “Орлик” щоденно, 26,80 % – кілька разів на тиждень, 17,68 % – раз на тиждень, 26,91 % – рідше ніж раз на тиждень. Детальний аналіз із врахуванням віку опитаних показує, що чим молодший відвідувач майданчика, тим частіше він користується інфраструктурою “Орлика” ($p < 0,01$; рис. 2).

Необхідно також зазначити, що найчастіше займаються на майданчику “Орлик” мешканці невеликих та малих міст. Щонайменше один раз на тиждень займаються на спортивному майданчику 44,21 % мешканців сіл, 53,42 % мешканців містечок, 51,32 % жителів середніх міст, 60,01 % мешканців великих міст. Це може бути пов’язано із тим, що жителі мегаполісів мають доступ до ширшого спектра фізкультурно-оздоровчих послуг.

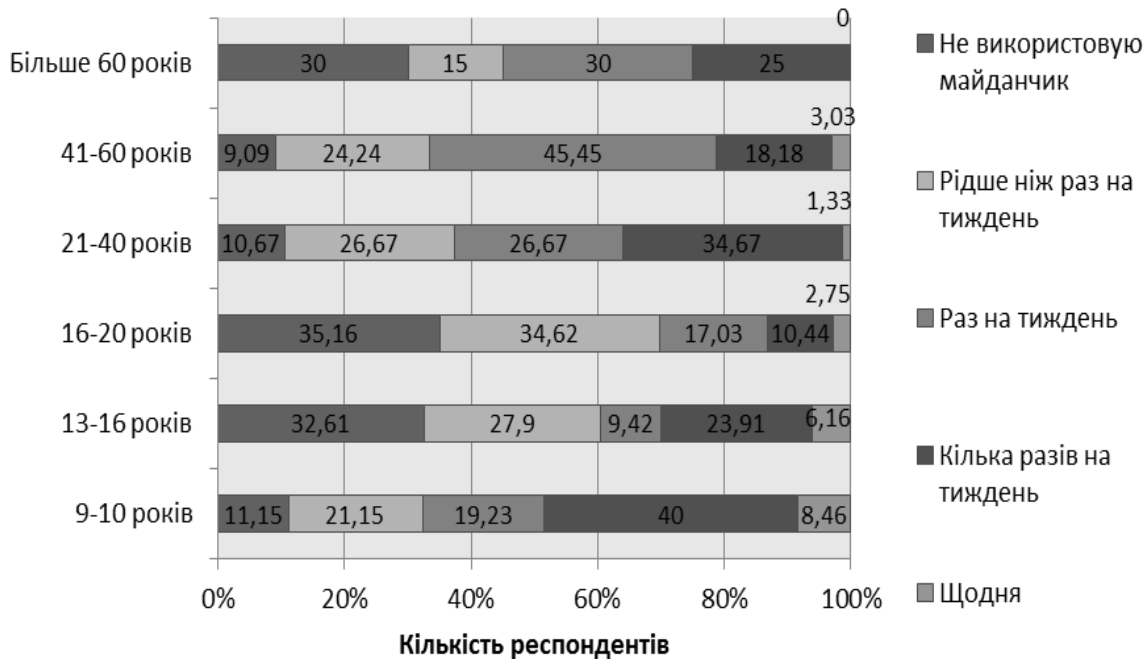


Рис. 2. Використання майданчика “Орлик” різними віковими групами

На майданчику “Орлик” найчастіше грають у спортивні ігри, а саме футбол (2/3 респондентів), баскетбол (2/5 опитаних), волейбол (1/3 відповідей), гандбол (кожний десятий респондент). Також на спортивному майданчику займаються тенісом (7,5 % відповідей), бігом (16,4 %), нордік-вокінгом (3,8 %). Серед інших занять згадували також бадмінтон, теніс, ковзанярство, біг слалом, настільні ігри, регбі. Проведені дослідження дозволили визначити також частоту використання спортивного комплексу “Орлик”.

Майданчики “Орлик” допомагають збільшити фізичну активність осіб різного віку (у цьому переконані дві третини респондентів). Найбільш суттєві зміни можна спостерігати серед учнів шкіл (рис. 3), проте така тенденція характерна для усіх вікових категорій.

Перешкоджали регулярним заняттям на майданчиках “Орлик” відсутність вільного часу (60 % опитаних), проблеми із здоров’ям (11 %), утруднений доступ до споруди (20 %), відсутність бажання тренуватися (11 %), несприятливі економічні умови (6 %), інше (відвідування інших спортивних об’єктів, резервування “Орлика” – 17 %).

Отримані емпіричні дані дозволили сформулювати “портрет” типового відвідувача майданчика “Орлик”: особа чоловічої статі (52,23 %), молодший ніж 20 років (84,5 %), студент або школяр (78,82 %), проживає в сільській місцевості (47,7 %), має хороший матеріальний стан (37,43 %), займається по п’ятницях (47,25 %); у другій половині дня (45,95 %), влітку (65,8 %), надає перевагу футболу (64,9 %).

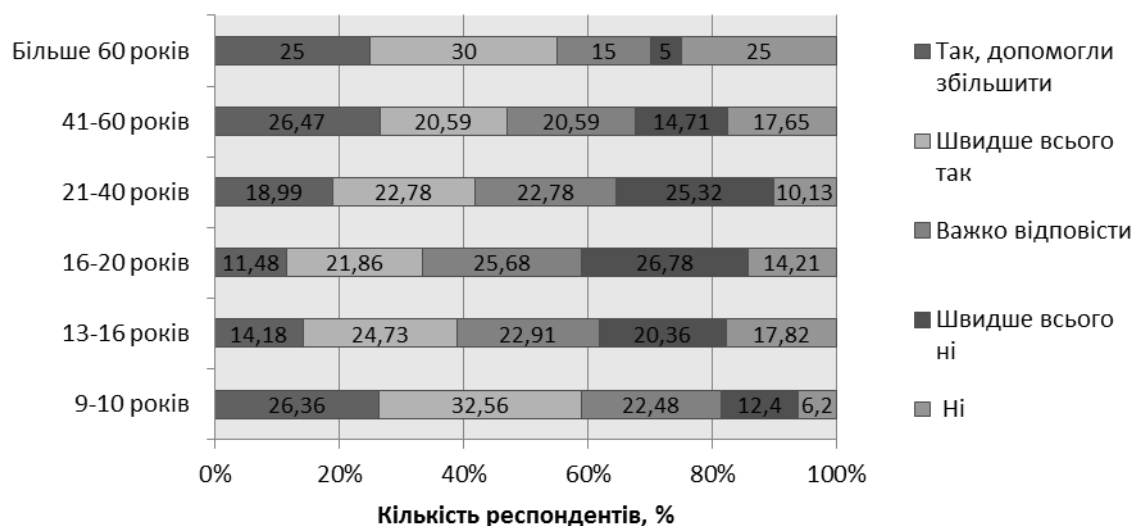


Рис. 3. Вплив майданчиків “Орлик” на фізичну активність різних груп населення*

Примітка. “*” – спостерігали статистично достовірну різницю ($p < 0,01$) у зміні фізичної активності респондента, залежно від віку респондентів

Висновки:

1. Програма “Моє Воїско Орлик 2012” покращила спортивну інфраструктуру Польщі. Значущість проекту підсилюється тим, що побудовані багатофункціональні спортивні споруди є доступними та безкоштовними для населення.

2. Програма “Мій спортивний майданчик «Орлик» 2012” позитивно впливає на фізичну активність мешканців гмін, сприяє розвитку місцевих громад, забезпечує розвиток сфери послуг у регіонах. Найбільше зростання фізичної активності спостерігали серед мешканців невеликих містечок та осіб молодших за 20 років. Залучення осіб із особливими потребами посилює інтегративну функцію цих спортивних споруд.

3. Мешканці гмін задоволені створеними спортивними спорудами. Переважно майданчики використовують учні та студенти протягом навчального року. Проте додаткової уваги потребують особи літнього віку, які також беруть активну участь у рекреаційно-оздоровчій діяльності. Оскільки саме відсутність вільного часу перешкоджає заняттям на спортивному майданчику, то важливого значення набуває здоров’язберігальна та здоров’яформувальна просвітна робота, яка має корегувальне значення щодо ієрархії потреб людини, що своєю чергою змінює спосіб проведення дозвілля. Натомість перешкода “Відсутність доступу до споруди” (таку відповідь відзначив кожний десятий респондент) вимагає удосконалення системи транспортного сполучення регіону.

Перспективи подальших досліджень полягають у систематичному моніторингу майданчиків “Орлик” та їх використання для залучення осіб літнього віку до фізичної рекреації.

Список літератури

1. Павлова Ю. Вплив фізичної активності на якість життя студентів / Ю. Павлова, В. Тулайдан, Б. Виноградський // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2011. – Вип. 91, т. 1. – С. 350–355.

2. Павлова Ю. Оцінювання впливу рухової активності у прогнозуванні якості життя молоді / Ю. Павлова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2014. – Вип. 118, т. 3. – С. 222–225.

3. Павлова Ю. Якість життя літньої людини: значення здоров’я та рухової активності / Ю. Павлова // Фізична активність, здоров’я і спорт – 2014. – № 1 (15) – С. 54–61.

4. *Biernat E.* Rekreacja i turystyka szkolna w procesie edukacji / Elżbieta Biernat, Ewa Kozdroń. – Warszawa : Wyższa Szkoła Edukacja w Sporcie, 2008. – 198 s.
5. *Coetzee N. A.* Man and his health / N. A. Coetzee // International Journal of Physical Education. – 2000. – Vol. 36, № 3. – P. 103–111.
6. Jakościowe i ilościowe aspekty aktywności fizycznej / W. Mynarski, M. Rozpara, B. Królikowska [et al.]. – Opole : Politechnika Opolska, 2012. – 190 s.
7. *Krawański A.* Ciało i zdrowie człowieka w nowoczesnym systemie wychowania fizycznego / A. Krawański. – Poznań : AWF, 2003 – 394 s.

Стаття надійшла до редколегії 16.02.2015

Прийнята до друку 17.02.2015

Підписана до друку 27.02.2015