

Організація активного сімейного відпочинку засобами фізичної рекреації

Дмитро Мальцев

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. В статті подано інформацію про ставлення сімей до оздоровчо-рекреаційної рухової активності в організації активного сімейного дозвілля. *Мета.* Проаналізувати ставлення сімей до організації активного відпочинку засобами фізичної рекреації. *Методи.* Теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів, узагальнення, систематизація, соціологічні методи дослідження, методи математичної статистики. Результати дослідження. Установлено, що опитувані сім'ї переважно ведуть активний спосіб життя. Визначено пріоритетні види активного дозвілля сімей з дітьми та рівень їхнього сімейного благополуччя. Визначено причини, що заважають батькам займатися оздоровчо-рекреаційною руховою активністю з дітьми. Переважна більшість опитаних вважає що рухова активність членів їхньої сім'ї має задовільний рівень. Визначено, що відсоток батьків, які систематично займаються оздоровчо-рекреаційною руховою активністю з дітьми та використовують зимові види рекреації, статистично значуще не відрізняються. Більше половини опитаних сімей вказують на середній рівень задоволення сімейним дозвіллям. Встановлено, що половина опитаних бажають розширити знання з питань організації активного дозвілля, переконані в необхідності збільшення часу для активного дозвілля. Отримані результати свідчать про значний потенціал для розширення оздоровчо-рекреаційної рухової активності сімей з дітьми, в тому числі й за рахунок використання зимових видів рекреації.

Ключові слова: дозвілля, активний сімейний відпочинок, зимова рекреація, сім'я, благополуччя, оздоровчо-рекреаційна рухова активність.

Dmytro Maltsev

ORGANIZATION OF ACTIVE FAMILY RECREATION THROUGH ENGAGING IN PHYSICAL RECREATION ACTIVITIES

Abstract. The paper presents information about the attitude of families to health-enhancing and recreational physical activity in the organization of active family leisure. *Objective.* To analyze the attitude of families to the organization of active family recreation through engaging in physical recreation activities. *Methods.* Theoretical analysis of special scientific and methodological literature and documentary materials, generalization, systematization, sociological methods, and mathematical statistics methods. *Results.* It was found that the surveyed families mostly had an active lifestyle. The priority types of active leisure of families with children and the level of their family well-being were determined. The reasons that prevent parents from engaging in health-enhancing and recreational physical activity with children were identified. The vast majority of respondents believed that the level physical activity of their family members is satisfactory. It was determined that there is no significant difference between the percentage of parents who regularly engage in health-enhancing and recreational physical activity with children and the percentage of those who participate in winter recreation activities. More than half of the surveyed families indicate an average level of satisfaction with family leisure. It was found that half of the respondents want to expand their knowledge on the organization of active leisure, being convinced of the need to increase the time for active leisure. The obtained results indicate a significant potential for expanding health-enhancing and recreational physical activity of families with children, including through the use of winter recreation.

Keywords: leisure, active family leisure, winter recreation, family, well-being, health-enhancing and recreational physical activity.

Вступ. Однією з найважливіших проблем сучасної сім'ї виступає організація її вільного часу, яка включає сімейне дозвілля [6]. Дозвілля та відпочинок – одна зі сфер, які найбільш динамічно розвиваються у повсякденному житті більшості людей [2, 4, 13]. Сімейне дозвілля – це частина вільного часу, яка передбачає добровільну спільну участь членів сім'ї у різноманітних видах як активної, так і пасивної діяльності, що сприяє згуртуванню сімейного колективу [6, 8, 12]. У цьому контексті найважливішим завданням є зміцнення фізичного здоров'я, пропаганда здорового способу життя, підвищення якості педагогічної роботи у сфері активного відпочинку. Засоби фізичної рекреації відіграють суттєву роль у покращенні якості життя та підвищенні рівня сімейного благополуччя [1, 3, 9].

Активне дозвілля сьогодні розглядається як вид діяльності, що добровільно обирається і здійснюється людиною у вільний час та має відновлювальний і оздоровчий ефект, включає соціально виправдані види занять [6, 14]. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність володіє великими можливостями для прояву активності людини залежно від вікових особливостей, інтересів, фізичних здібностей та індивідуальних переваг і зорієнтована на підвищення культури побуту і формування здорового способу життя [1]. Нині 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 [5, 7, 11]. Відбувається ефективне впровадження в практику інноваційних оздоровчо-рекреаційних технологій відповідно до індивідуальних особливостей і мотивації людини [9, 10, 13]. Проте потребує додаткового ви-

Maltsev D. Organization of active family recreation through engaging in physical recreation activities. Theory and Methods of Physical education and sports. 2022; 1: 62–67
DOI: 10.32652/tmfvs.2022.1.62–67

Мальцев Д. Організація активного сімейного відпочинку засобами фізичної рекреації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022; 1: 62–67
DOI: 10.32652/tmfvs.2022.1.62–67

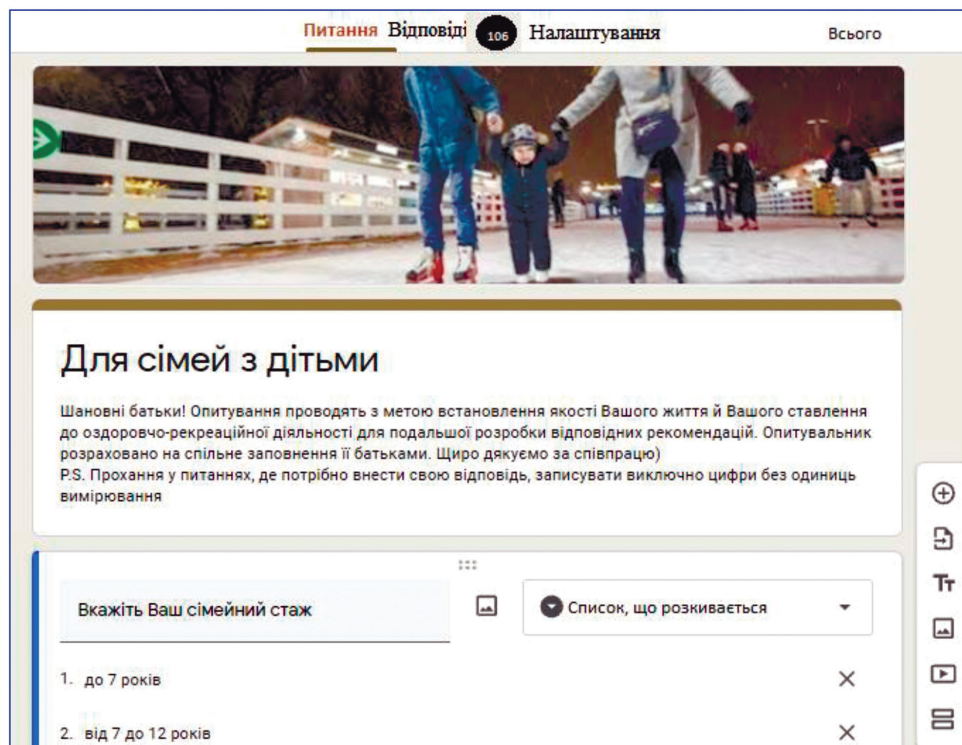


Рисунок 1 – Скриншот Google Форми «Сімейне благополуччя. Для сімей з дітьми»

вчення ставлення батьків до організації сімейного дозвілля на основі використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності, зокрема і з використанням зимових видів рекреації, що зумовлює актуальність дослідження.

Дослідження виконано відповідно до плану НДР НУФВСУ на 2021–2025 рр. за темою «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

Мета дослідження – оцінити ставлення батьків до оздоровчо-рекреаційної діяльності в цілому та зимових видів рекреації, зокрема, в організації активного сімейного дозвілля.

Методи дослідження: теоретичний аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури, узагальнення, систематизація, соціологічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час розробки опитувальника запропоновані питання та варіанти відповідей, що потребували подальшого ранжування, обговорювались з експертами в галузі фізичної рекреації. Після затверджен-

ня анкети здійснювали її розробку засобами Google Форми та поширення через соціальні мережі, месенджери й електронну пошту. Для отримання адекватної оцінки якості сімейного благополуччя, 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 (рис. 1).

При цьому було враховано наукові підходи до розробки опитувальників, у тому числі передбачалась можливість вписувати відповідь власноруч, вибору відповіді зі списку, що розкривається, вибору однієї або кількох відповідей. Усього в опитувальнику було 74 запитання, серед яких 37 передбачали отримання текстової, а решта – числової інформації. Загалом до опитування долучились 106 сімей. Зазначимо, що Google Форми надають розробнику можливість у режимі реального часу відстежувати активність респондентів, переглядати статистику. Крім того, Google Форми дозво-

ляє переглядати вихідні дані в Google Таблицях та отримувати їх в таблиці Excel для подальшого більш ґрунтовного аналізу.

Для аналізу надійності запропонованої анкети «Сімейне дозвілля» було використано коефіцієнт альфа Кронбаха, значення коефіцієнта альфа становило 0,92, а стандартизованого коефіцієнта – 0,898, тобто коефіцієнт наближався до 1, що свідчить про високу надійність опитувальника. Статистичну обробку вихідних даних здійснювали за допомогою комп'ютерної програми Statistica 10.0 та її додаткового модуля Data Mining.

Як показала обробка анкетних даних, серед опитованих переважають сім'ї, створені понад 12 років: їх частка становить 46,2 %. Ще 21,7 % опитаних – молоді сім'ї зі стажем сімейного життя до 7 років, 32,1 % – сім'ї, створені від 7 до 12 років. Найменша частка сімей, 22,6 %, сім'ї з дітьми дошкільного віку. При цьому 45,3 % респондентів у складі сім'ї мали дітей молодшого шкільного віку, а 32,1 % – середнього. Більше половини сімей, залучених до дослідження (50,9 %), мають одну дитину, 44,4 % – сім'ї з двома дітьми, лише 4,7 % опитаних – сім'ї, які

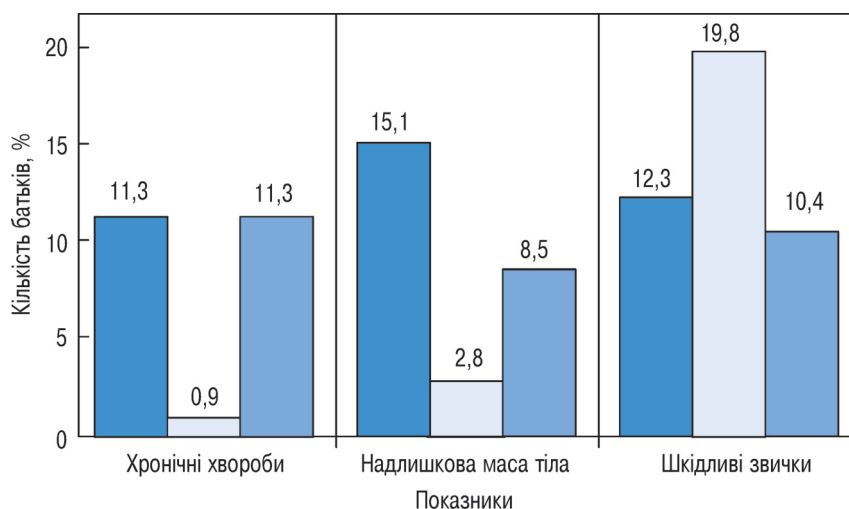


Рисунок 2 – Порівняльний аналіз часток батьків, що знаходяться у групі ризику для здоров'я:

■ – так, обое; □ – так, батько; ■ – так, мати

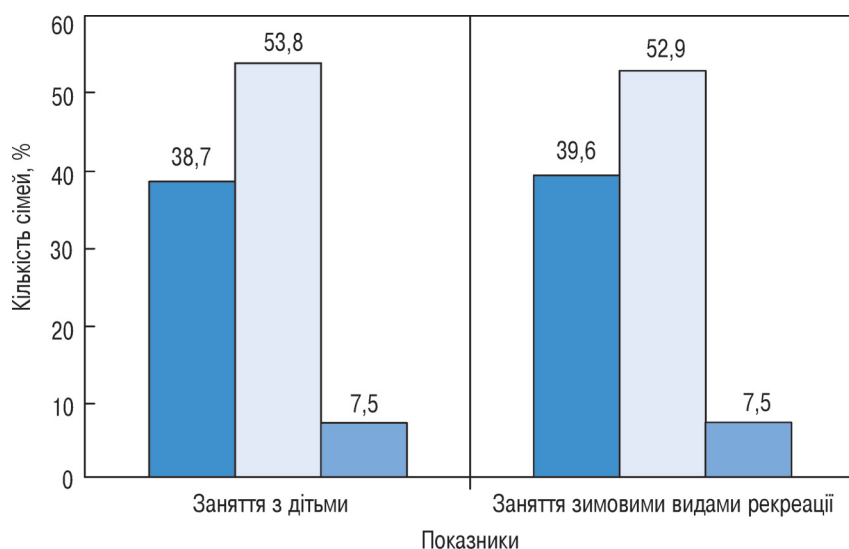


Рисунок 3 – Розподіл батьків, які займаються оздоровчою руховою активністю та використовують зимові види рекреації:

■ – так; □ – інколи; ■ – ніколи

мають трьох і більше дітей. Установлено, що серед учасників опитування переважають батьки, які не мають хронічних хвороб, надлишкової маси тіла та шкідливих звичок. Як видно з діаграми, сімей, де обое батьків ствердно відповіли «Так» на запитання про наявність хронічних хвороб, надлишкової маси тіла та шкідливих звичок, виявилось 11,3, 15,1 та 12,3 % відповідно. Максимальний відсоток респондентів, які характеризуються ризиком для здоров'я (19,8 %) – це батьки, які мають такі шкідливі звички, як тютюнопаління. Можна зазначити, що

більшість респондентів – це сім'ї, що в цілому піклуються про своє здоров'я й до групи ризику для здоров'я не належать (рис. 2).

Як видно з діаграми, відсоток батьків, які систематично займаються оздоровчо-рекреаційною руховою активністю з дітьми та використовують зимові види рекреації, статистично значуще не відрізняються ($p > 0,05$) (рис. 3). Виявлено, що серед респондентів переважають сім'ї, в яких батьки виявляють турботу про здоров'я її членів: частка таких сімей сягнула 83 %. Крім того, переважна частка сі-

мей (63,2 %) розуміються на тому, як активний сімейний відпочинок впливає на благополуччя сім'ї.

Водночас менше половини респондентів указали, що мають достатні знання з питань організації активного сімейного відпочинку на основі оздоровчо-рекреаційних технологій (рис. 4).

Дослідження показало, що серед інших видів рухової активності сучасні сім'ї з дітьми використовують прогулянки в парку, на що вказали 90,3 % респондентів. Крім того, значний відсоток сімей, частка яких становить 69,4 %, віддають перевагу катанню з дітьми на велосипеді або самокаті, чи займаються рухливими іграми (46,8 %) (рис. 5).

Причому, встановлено, що розподіл сімей за періодами зниження оздоровчої рухової активності статистично значуще відрізняється від рівномірного ($\chi^2 = 66,60$; $df = 3$; $p < 0,05$). При цьому кількість сімей, що відмічають зниження рухової активності взимку й восени, статистично значуще більша порівняно з сім'ями, що вказують на таке зниження навесні і влітку ($\chi^2 = 57,40$; $df = 1$; $p < 0,05$), а кількість сімей, які констатують взимку зниження рухової активності, статистично значуще не відрізняється від загальної кількості сімей, які відмічають зниження рухової активності в інші пори року ($\chi^2 = 0,60$; $df = 1$; $p = 0,437$).

Щодо розподілу сімей за рівнями сімейного благополуччя, рухової активності та задоволення дозвіллям, то можна побачити, що в цілому респонденти характеризуються добрим або задовільним рівнями (рис. 6). У кожному з випадків більше половини опитуваних оцінили своє сімейне благополуччя та задоволення сімейним дозвіллям як високе або добре. Так, частка сімей із високим та добрим рівнем сімейного благополуччя статистично значуще переважає частку сімей із задовільним і незадовільним рівнями ($\chi^2 = 14,99$; $df = 1$; $p = 1,08 \cdot 10^{-4}$).

Так само й стосовно сімей із високим і добрим рівнями задоволеності сімейним дозвіллям: їхня частка статистично значуще більша порів-

няно з сім'ями із задовільним і незадовільним рівнями ($\chi^2 = 0,04$; $df = 1$; $p = 0,837$), тоді як частка опитаних, які оцінили рухову активність членів сім'ї високим і добрим рівнем, статистично значуще не відрізняється від частки сімей із задовільним і незадовільним рівнями ($\chi^2 = 12,25$; $df = 1$; $p = 4,64 \cdot 10^{-4}$).

Вивчаючи побажання сімей щодо активного дозвілля, встановлено, що більше половини опитаних бажають або скоріше бажають розширити знання з питань організації активного дозвілля, на відміну від сімей, що не мають такої потреби або сумніваються в необхідності розширення знань, їхня частка статистично значуще більша ($\chi^2 = 23,62$; $df = 1$; $p = 1,0 \cdot 10^{-6}$) (рис. 7). Водночас частка сімей, які переконані в необхідності збільшення часу, приділеного активному дозвіллю, статистично значуще переважає загальну частку сімей, які не дали чітко ствердну відповідь ($\chi^2 = 5,41$; $df = 1$; $p = 0,020$). Отримані результати свідчать про значний потенціал у розширенні 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 взяли 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 статистично значуще

переважає кількість повністю задоволених доступністю місць для занять активним сімейним відпочинком і не задоволених узагалі разом ($\chi^2 = 5,41$; $df = 1$; $p = 0,020$). З іншого боку, порівняно з сім'ями, для яких спільний активний сімейний відпочинок є першочергово важливим і не дуже важливим, кількість сімей, для яких такий вид дозвілля займає чільне місце, статистично значуще більша ($\chi^2 = 16,62$; $df = 1$; $p = 4,6 \cdot 10^{-5}$).

Щодо причин, які заважають батькам займатися оздоровчо-рекреаційними заняттями спільно з дітьми, то 53,2 % респондентів указали на відсутність таких причин, а 33,9 % зізналося, що не мають часу на такий

вид дозвілля. Розподіл сімей за тижневою тривалістю активного сімейного відпочинку показав, що майже половина опитаних, частка яких становить 49,1%, витрачає на активне дозвілля спільно з дітьми менше 4 год на тиждень і лише 7,5 % респондентів займаються з дітьми оздоровчою руховою активністю понад 8 год на тиждень.

Висновки. Для підвищення рівня сімейного благополуччя й подальшої розробки рекомендацій, спрямованих на залучення сімей із дітьми до оздоровчо-рекреаційної діяльності загалом й до занять зимовими видами рекреації, зокрема, важливою є інформація про пріоритетні для сімей

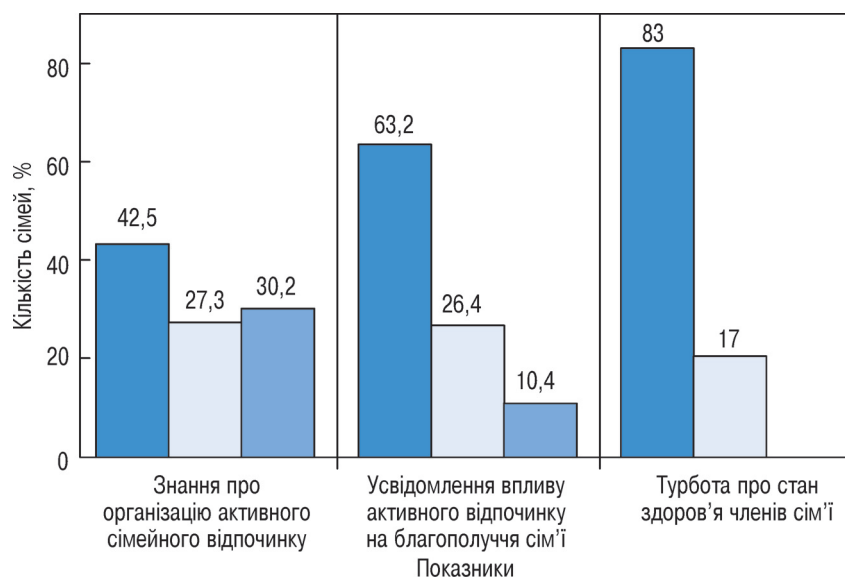


Рисунок 4 – Розподіл сімей за відповідями на питання «Обізнаність щодо організації активного сімейного відпочинку на основі засобів фізичної рекреації»:

■ – так; □ – у цілому; ■ – не замислювалися над цим

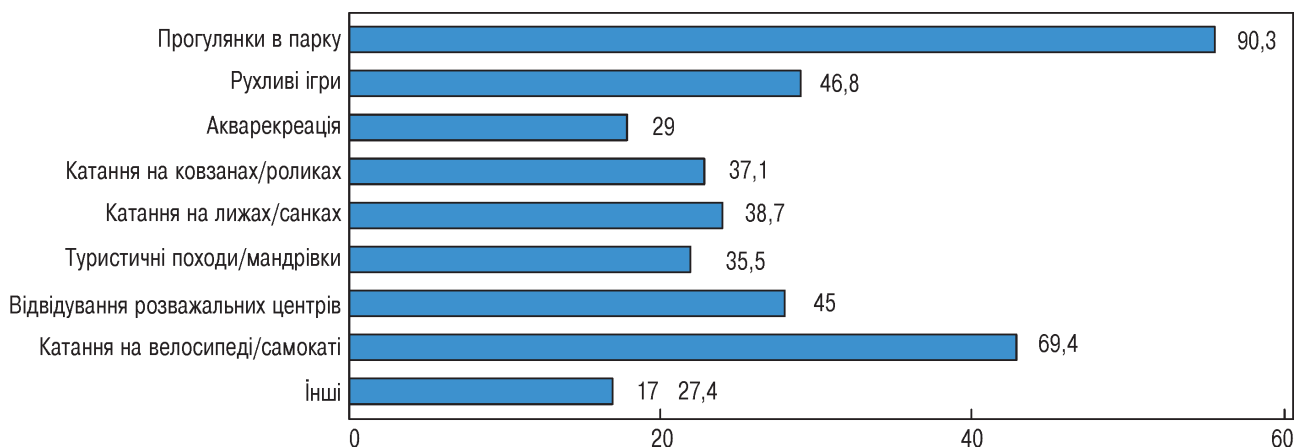


Рисунок 5 – Пріоритетні види активного дозвілля сімей з дітьми. Скриншот Google Форми «Для сімей з дітьми», %

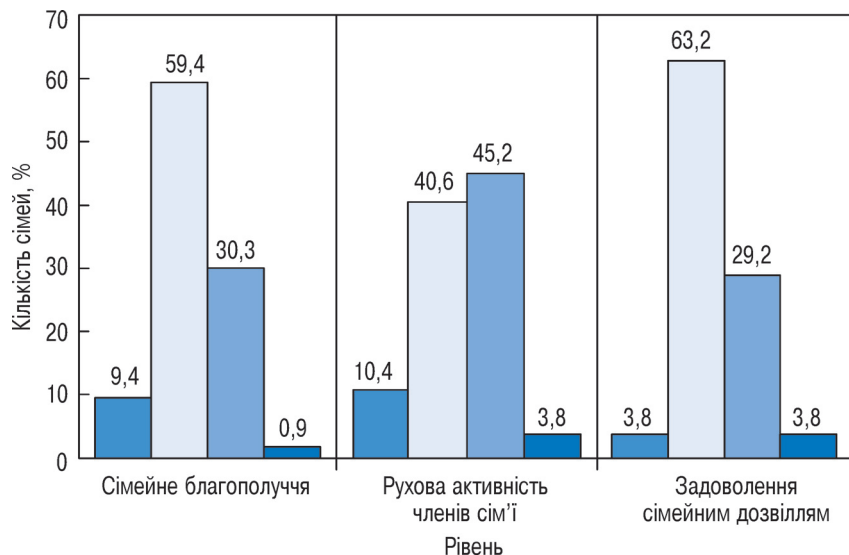


Рисунок 6 – Розподіл сімей за рівнями сімейного благополуччя, рухової активності та задоволеності дозвіллям:

■ – високий; □ – добрий; ■ – задовільний; ■ – незадовільний

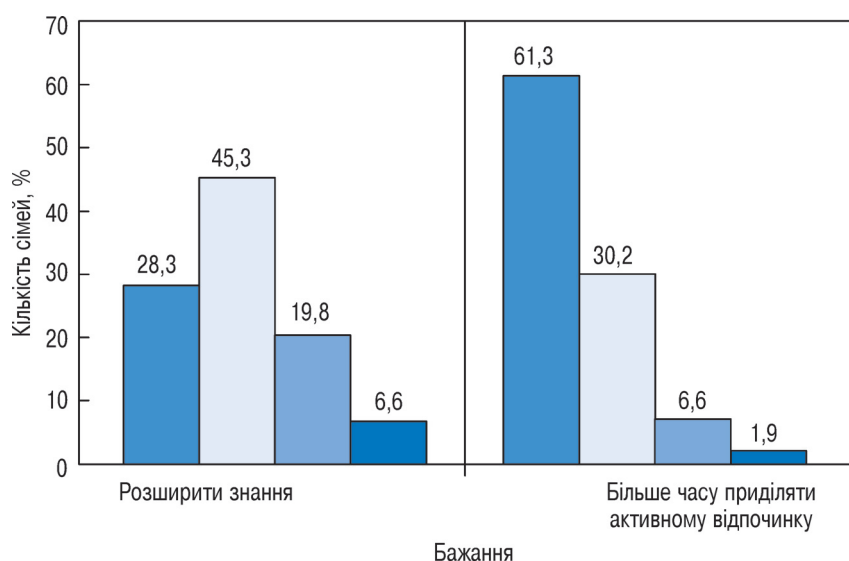


Рисунок 7 – Розподіл сімей щодо знань та потреб у активному дозвіллі:

■ – так; □ – скоріше так; ■ – можливо; ■ – не маю такої потреби

види активного дозвілля та причини, що заважають запроваджувати серед широкого загалу заходи оздоровчо-рекреаційного характеру.

Визначено пріоритетні види активного дозвілля сімей з дітьми та рівень їхнього сімейного благополуччя. Визначено причини, що заважають батькам займатися оздоровчо-рекреаційною руховою активністю з дітьми.

Перспективи подальших досліджень передбачають визначення задоволеності організацією занять з ви-

користанням зимових видів рекреації в умовах розважальних центрів.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева О. Особливості фізичної рекреації різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007;2:10-13.
2. Андреева О. Концептуальні та прикладні аспекти технологізації проектувальної діяльності в сфері фізичної рекреації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013;1:35-40.
3. Андреева О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної

діяльності різних груп населення. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015;1:4-9.

4. Андреева О, Садовський О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016;1:15-18.

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

6. Бочелюк ВІ, Бочелюк ВВ. Дозвіллезнавство: навч. посібник. Київ: Центр навчальної літератури; 2006. 208 с.

7. Величко ВВ. Організація рекреаційних послуг: навч. посібник. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова; 2013. 202 с.

8. Круцевич ТЮ, Андреева ОВ. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013;1:5-13.

9. Круцевич Т, Андреева О, Благий О. Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008;1:3-7.

10. Пангелова Н, Семячук А. Зарубіжний досвід організації сімейного відпочинку з дітьми у рекреаційно-туристичних комплексах. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.google.com.ua>

11. Agate J, Zabriskie R, Agate S, Poff R. Family Leisure Satisfaction and Satisfaction with Family Life. Journal of Leisure Research. 2009;41(2):205-223.

12. Burns Ryan D, Bai Yang, Podlog Leslie W, Bruseau Timothy A, Welk Gregory J. Associations of Physical Activity Enjoyment and Physical Education Enjoyment With Segmented Daily Physical Activity in Children: Exploring Tenets of the Trans-Contextual Model of Motivation. Journal of Teaching in Physical Education. 2022:1-4.

13. Charlene S. Shannon. Family Leisure and Leisure Service Provision: Making the Case for Including Perspectives from Practice, Leisure Sciences. 2017;39:5, 426-435, DOI: 10.1080/01490400.2017.1333054.

14. Zabriskie R, McCormick B. The influences of family leisure patterns on perceptions of family functioning. Family Relations. 2001;50(3): 281-9.

LITERATURE

1. Andriieva O. The peculiarities of physical recreation of different population groups. Theory and methods of physical education and sports. 2007;2:10-13.

2. Andriieva O. Conceptual and applied aspects of technologization of designing activity in the field of physical recreation. Theory and methods of physical education and sports. 2013;1:35-40.

3. Andriieva O. Development and implementation of the technology for designing active recreational activities for different population groups. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2015;1:4-9.

4. Andriieva O, Sadovskiy O. Physical activity as a component of students' recreational culture. Theory and methods of physical education and sports. 2016;1:15-18.

5. Bezverkhnia G. Factors influencing the individual's choice of human leisure activities. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2009;2:3:56-59.

6. Bocheliuk VY, Bocheliuk VV. Leisure science: study guide. Kyiv: Tsentri navchalnoi literatury; 2006. 208 p.

7. Velychko VV. Organization of recreational services: study guide. Kharkiv: Kharkiv O.M. Beke-

tov National university of urban economy; 2013. 202 p.

8. Krutsevych TYu, Andrieieva OV. Theoretical foundations of studying physical recreation as a scientific problem. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2013;1:5-13.

9. Krutsevych T, Andrieieva O, Blahii O. Recreational activities as a factor in the development of leisure culture. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2008;1:3-7.

10. Pangelova N, Semianchuk A. Foreign experience in organizing family leisure with children in recreational and tourist complexes. Theory and methods of physical education and sports. 2014;4:78-8011. Agate J, Zabriskie R, Agate S, Poff R. Family Leisure Satisfaction and Satisfaction with Family Life. *Journal of Leisure Research*. 2009;41(2):205-223.

12. Burns Ryan D, Bai Yang, Podlog Leslie W, Brusseau Timothy A, Welk Gregory J. Associations of Physical Activity Enjoyment and Physical Edu-

cation Enjoyment With Segmented Daily Physical Activity in Children: Exploring Tenets of the Trans-Contextual Model of Motivation. *Journal of Teaching in Physical Education*, 2022:1-4.

13. Charlene S. Shannon. Family Leisure and Leisure Service Provision: Making the Case for Including Perspectives from Practice, *Leisure Sciences*, 2017;39:5, 426-435, DOI: 10.1080/01490400.2017.1333054.

sure Sciences, 2017;39:5, 426-435, DOI: 10.1080/01490400.2017.1333054.

14. Zabriskie R, McCormick B. The influences of family leisure patterns on perceptions of family functioning. *Family Relations*. 2001;50(3): 281-9.

Надійшла 15.12. 2021

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРА

Мальцев Дмитро Костянтинович <https://orcid.org/0000-0003-2127-3385>, maltsev1994@ukr.net

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Maltsev Dmytro <https://orcid.org/0000-0003-2127-3385>, maltsev1994@ukr.net

National University of Ukraine on Physical Education and Sport
Fizkul'tury str. 1, Kyiv, 03150, Ukraine