

УДК 796.01:613.7

СТИМУЛЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЗА ДОПОМОГОЮ АРХІТЕКТУРНИХ РІШЕНЬ БЛАГОУСТРОЮ

Бузякова О. І.¹, студ., Сологубова С. В.², канд. фіз. вих., доц.,

Полюшкін С. С.³, канд. держ. упр.

ННІ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури»

Українського державного університету науки і технологій

¹buziakova.106@gmail.com, ²sologubovasy@gmail.com, ³poliushkin.serhii@pdaba.edu.ua

Постановка проблеми. Сучасне урбанізоване суспільство стикається зі зниженням рівня фізичної активності населення, що призводить до серйозних проблем зі здоров'ям. Міський спосіб життя, технологічний розвиток та обмежений доступ до спортивної інфраструктури сприяють малорухливому способу життя.

В умовах військового стану фізична активність населення ще більше знижується через обмеження, пов'язані з повітряними тривогами та безпековими факторами. Лише незначний відсоток населення підтримує високий рівень рухової активності, здебільшого завдяки самостійно організованим заняттям у домашніх умовах. Недостатня фізична активність серед студентів також є причиною ослаблення фізичних функцій, розладів та зниження загального рівня життєдіяльності організму [4].

Мета дослідження. Дослідити архітектурні рішення благоустрою, що сприяють підвищенню фізичної активності населення.

Результати дослідження. Дослідження доводять, що серед основних факторів, які впливають на рівень фізичної активності, є міське планування, ландшафтний дизайн, доступність спортивної інфраструктури та умови для активного способу життя.

Науковці стверджують, що вищий рівень рухової активності спостерігається у районах із розвинутою пішохідною та велосипедною інфраструктурою, а також достатньою кількістю зелених зон. Особливо важливу роль відіграє змішане землекористування, щільність забудови та доступність громадського транспорту, що сприяє більшій кількості піших прогулянок [9].



Рис. Візуалізація парку Писаржевського

Такі фактори, як функціональне різноманіття міських просторів, безпека, зручність та естетична привабливість середовища, позитивно впливають на залучення мешканців до фізичної активності. Наприклад, вуличне озеленення, наявність парків, відкритих спортивних майданчиків та зон відпочинку сприяють підвищенню рівня фізичної активності серед населення різних вікових груп (рис.).

Також важливим є створення доступних та безпечних умов для рухової активності всіх категорій населення, включаючи людей з обмеженими можливостями. Інклюзивний міський простір, адаптований для всіх верств населення, позитивно впливає на загальний рівень активності в суспільстві. Забезпечення безбар'єрного середовища, організація комфортних умов для маломобільних груп населення та врахування різних рівнів фізичних можливостей є важливими складовими ефективного міського планування.

Висновки. Стимулювання фізичної активності населення через архітектурні рішення є важливим завданням сучасного містобудування. Використання комплексного підходу, що поєднує функціональне, естетичне та соціальне планування, сприятиме покращенню здоров'я населення, підвищенню рівня активного способу життя та формуванню комфортного міського простору. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку практичних рекомендацій щодо інтеграції елементів стимулювання рухової активності в архітектурні проекти міських просторів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Древаль І. В., Байбак Д. О. Уточнення змісту поняття «Спортивно-дозвіллевий комплекс» в контексті дослідження розвитку урбанізованого простору. *Комунальне господарство міст*. 2021. С. 69–76.
2. Копиця Ю. Р. Принципи створення пішохідно-орієнтованого вулично-дорожнього простору. 2022. С. 35–37.
3. Первухіна П., Петричук П. Причини малої рухової активності серед студентської молоді. *Молодий вчений*. 2021. С. 123–126.
4. Складенко В. П. Вплив фізичної активності на стан здоров'я здобувачів вищої освіти. Харків, 2022. 16 с.
5. Ткаченко І., Цимбалюк Ж. Стан питання про порушення у фізичному розвитку підлітків та їх причини. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*. 2023. С. 220–222.
6. Тонкопей Ю. А. Динаміка фізичної активності учнів старших класів під час дистанційної форми освіти в умовах військового стану. Суми, 2024. 80 с.
7. Хомич О. О. Основні причини та наслідки недостатньої рухової активності студентів. *Напрямок І Рухова активність складова здорового способу життя : IV Всеукр. науково-практ. конф.* (м. Дрогобич, 12 трав. 2022 р.). 2022. С. 96–102.
8. Determining thresholds for spatial urban design and transport features that support walking to create healthy and sustainable cities: findings from the IPEN Adult study. E. Cerin et al. *The lancet Global Health*. 2022. URL: [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(22\)00068-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(22)00068-7/fulltext) (date of access: 01.04.2025).
9. The Role of Urban Morphology Design on Enhancing Physical Activity and Public Health. S. Fathi et al. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/7/2359> (date of access: 01.04.2025).