

VEIKSNIAI, TURINTYS ĮTAKOS KAUNO GYVENTOJŲ PASIRINKIMUI AKTYVIAI LEISTI LAISVALAIKĮ LAUKO TRENIRUOKLIŲ AIKŠTELĖSE

Giedrė Gudaitytė, Irena Valantinė

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva

ANOTACIJA

Straipsnyje pristatomi veiksniai, turintys įtakos Kauno gyventojų pasirinkimui laisvalaikį leisti lauko treniruoklių aikštelėse. Įvertinus gyventojų požiūrį galima teigti, kad sportavimas gryname ore lauko treniruoklių aikštelėse yra patraukli aktyvaus laisvalaikio forma. Manoma, kad vieni svarbiausių veiksnių, skatinančių naudotis lauko treniruokliais, yra galimybė gauti nemokamą paslaugą, rami aplinka, lauko treniruoklių įvairovė, tinkamas geografinis lauko treniruoklių aikštelių išsidėstymas. Pasirinkimą sportuoti gryname ore lauko treniruoklių aikštelėse lemia ir tam tikri naudingumo faktoriai: galimybė aktyviai praleisti laisvalaikį gamtoje, pagerinti miego kokybę, rasti draugų ir bendraminčių, ugdyti valią ir ištvermę, atgauti energiją, sumažinti įtampą, patobulinti kūno formas.

Raktažodžiai: aktyvus laisvalaikis, lauko treniruokliai, miesto parkai.

ĮVADAS

Tyrimo aktualumas. Pastaruoju metu pasaulio sveikatos specialistai ir mokslininkai vis daugiau dėmesio skiria aktyvaus laisvalaikio problemoms, tačiau dažnai jų nuomonės šiuo klausimu nesutampa. Sveikatos specialistų nuomone, ši sritis išnagrinėta jau gana išsamiai ir aktyvus laisvalaikis pripažintas kaip tinkamas būdas fizinio pasyvumo problemoms spręsti. Mokslininkų (Rosenberger, Bergerson, Kline, 2009; Godbey, Mowen, 2010 ir kt.) teigimu, aktyvaus laisvalaikio ir jo įtakos žmogui klausimai turi būti ir toliau plačiai analizuojami.

C. Walker (2004), J. J. Pigram, J. M. Jenkins (2006) teigia, kad, siekiant sumažinti fizinio pasyvumo didėjimo grėsmę, apie kurią perspėja sveikatos specialistai, būtina atsižvelgti į visuomenės poreikius. Remiantis mokslininkų (Godbey, Mowen, 2010; Horká, Hromádka, 2010; Peters, 2010 ir kt.) atliktais gyventojų nuomonės tyrimais, vienas iš veiksmingiausių šios problemos sprendimų yra modernizuoti viešąsias erdves, pavyzdžiui, miesto parkus, paversti jas aktyvaus laisvalaikio zonomis. A. C. Deborah ir kt. (2007) teigia, kad miesto parkai yra puiki vieta žmonėms, pasirinkusiems aktyvią gyvenimą, nes daugelis yra puikiai pritaikyti sportuoti, užsiimti kita fizine veikla. R. S. Rosenberger, R. T. Bergerson, J. D. Kline (2009) teigia, kad viena tinkamiausių priemonių skatinti aktyvų laisvalaikį yra sporto infrastruktūros miestų parkuose kūrimas ir atnaujinimas. Nors plačiai diskutuojama apie lauko sporto aikštelių reikalingumą viešosiose erdvėse, tyrimų, atskleidžiančių veiksnius, turinčius įtakos jų pasirinkimui, dar nepakanka. Vis dėlto spartus miestų parkų modernizavimas ir naujų aktyvaus laisvalaikio zonų juose kūrimas patvirtina gyventojų poreikį laisvalaikį leisti fiziškai aktyviai.

Tyrimo objektas – veiksniai, turintys įtakos lauko treniruoklių pasirinkimui laisvalaikiu.

Tyrimo tikslas – nustatyti veiksnius, turinčius įtakos Kauno gyventojų pasirinkimui laisvalaikį leisti lauko treniruoklių aikštelėse.

Tyrimo uždaviniai:

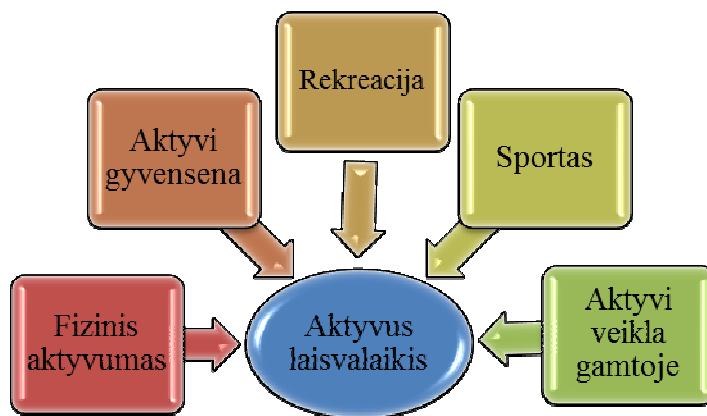
1. Ištirti naudojimosi lauko treniruokliais galimybes.
2. Nustatyti veiksnius, lemiančius Kauno gyventojų pasirinkimą sportuoti gryname ore lauko treniruoklių aikštelėse.

Tyrimo metodai: mokslinės literatūros analizė, anketinė apklausa, aprašomoji statistika.

TEORINIS PAGRINDIMAS

Aktyvus laisvalaikis gamtoje, sveikatos stiprinimas, rūpinimasis savo kūnu, geresnės gyvenimo kokybės siekis yra pagrindinės priežastys, skatinančios aktyvaus laisvalaikio gamtoje sektoriaus plėtrą.

Aktyvų laisvalaikį sudėtinga apibrėžti glaustai ir visapusiškai, nes ši sąvoka vartojama skirtinguose kontekstuose. Tiek Lietuvos (Jankauskienė, 2008; Vitkienė, 2008), tiek užsienio autoriai (Horká, Hromádka, 2010; Bell et al., 2007; Tekin, 2004) aktyvaus laisvalaikio sąvoką apibrėžia kaip turinčią daug reikšmių.



1 pav. Aktyvaus laisvalaikio sąvokos reikšmės

(sudaryta pagal: Horká, Hromádka, 2010; Jankauskienė, 2008; Vitkienė, 2008; Bell et al., 2007; Tekin, 2004)

H. Horká, Z. Hromádka (2010) aktyvų laisvalaikį apibrėžia kaip visapusišką fizinę veiklą, padedančią žmogui gerai jaustis. Anot A. Tekin (2004), aktyvus laisvalaikis siejamas su sportavimu, kai patiriamas malonumas, išliejama susikaupusi energija. Todėl daugelis veiklų, priskiriamų sportavimui, apibrėžiamos kaip aktyvaus laisvalaikio ir poilsio kategorijos. Pasak R. Jankauskienės (2008), kalbant apie fizinį aktyvumą dažnai vartojami terminai „kūno kultūra“, „sportas visiems“, „sportas“. Dažnai jie siejami ir su aktyvaus laisvalaikio, mankštinimosi sąvokomis, tačiau negali būti vartojami kaip sinonimai, nes jų reikšmė skirtinga. Aktyvus laisvalaikis siejamas ir su rekreacija. E. Vitkienė (2008) rekreaciją apibūdina kaip žmogaus sveikatos atgavimą, fizinių jėgų atkūrimą, teigiamos emocinės, dvasinės, kultūrinės psichoemocinės būsenos, malonių pojūčių išgyvenimo atkūrimo ir atnaujinimo procesą.

S. Bell ir kt. (2007) aktyvų laisvalaikį priskiria prie veiklos gamtoje (angl. *outdoor recreation*). Remiantis S. Bell ir kt. (2007) atliktais tyrimais, laisvalaikio veikla gamtoje gali būti ir labai pasyvi (sėdėjimas, dvasinis poilsis, atsipalaidavimas, grožėjimasis vaizdais), ir labai aktyvi

(slidinėjimas, jodinėjimas, važinėjimas dviračiu, sportavimas gryname ore). Vietos, puikiai tinkamos aktyviam poilsiui gamtoje, yra miškai, ežerų ir upių pakrantės, kalnai, miestų parkai ir kt.

Analizuodamas aktyvaus laisvalaikio praleidimo galimybes miestų parkuose, H. Frumkin (2003) nurodo įvairias galimybes naudotis aktyvaus laisvalaikio paslaugomis, tokiomis kaip sveikatingumo ir dviračių takai, vaikų žaidimų aikštelės, lauko treniruoklių aikštelės, kitos prasmingo poilsio zonos.

Remiantis A. C. Deborah ir kt. (2007) atliktais miestų viešųjų erdvių patrauklumo tyrimais, miesto parkai yra ypač tinkamos vietos skatinti gyventojų fizinį aktyvumą laisvalaikio, nes šiuo metu parkų infrastruktūra pritaikyta ir pasyviam, ir aktyviam poilsiui. Daugelyje užsienio parkų (pavyzdžiui, *Kowloon Walled City Park* (Honkonge), *Hampstead Heath* (Londone) ir t. t.) yra įrengtos sporto aikštelės su specialiais įrenginiais, skirtais įvairiai fizinei veiklai.

Lietuvos miestų parkai taip pat keičia savo infrastruktūrą. Didėjant visuomenės aktyvios gyvensenos poreikiui, juose įrengiama vis daugiau aktyvaus laisvalaikio zonų su moderniomis sporto aikštelėmis. Panašiai pertvarkomi ir Kauno miesto parkai – aktyvaus laisvalaikio mėgėjams jau įrengta daug dviračių takų, sporto ir žaidimų aikštelių. 1 lentelėje pateikiama lauko treniruoklių aikštelių Kauno miesto seniūnijose skirstinys, įrengimo vieta ir treniruoklių skaičius.

1 lentelė. Lauko treniruoklių aikštelių Kauno miesto seniūnijose skirstinys, įrengimo vieta, treniruoklių skaičius
(Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialioji programa
„Suaugusiųjų ir vaikų fizinio aktyvumo skatinimas 2013“)

Seniūnija	Treniruoklių aikštelės įrengimo vieta	Treniruoklių skaičius
Aleksoto seniūnija	Antakalnio parkas	8
	Naugardiškių parkas	5
Centro seniūnija	Santakos parkas	7
	Nemuno sala	13
Dainavos seniūnija	Draugystės parkas	13
Eigulių seniūnija	Kalniečių parkas	13
	Ašigalio g. 28	13
Gričiupio seniūnija	Kovo 11-osios parkas	13
Panemunės seniūnija	Panemunės paplūdimys	13
Petrašiūnų seniūnija	Masiulio g. 17	13
	Kauno marių pirmasis paplūdimys	13
Šančių seniūnija	Aukštųjų Šančių skveras	7
	Žemieji Šančiai, prie dviračių tako	6
Šilainių seniūnija	Santarvės parkas	13
	Kuršių g.	13
Vilijampolės seniūnija	Sąjungos aikštė	13
	Lampėdžiai	13

Iš 1 lentelės matyti, kad daugiausia treniruoklių (po 26) įtaisyta Eigulių, Petrašiūnų, Šilainių ir Vilijampolės seniūnijose, kur šiuo metu įrengta po dvi lauko treniruoklių aikšteles. Su mažiau lauko treniruoklių, bet taip pat po dvi aikšteles įrengta ir Aleksoto (13 treniruoklių), Centro (20) bei Šančių (13) seniūnijose. Dainavos, Gričiupio ir Panemunės seniūnijose įrengta po vieną tokią aikštelę, jose įtaisyta po 13 lauko treniruoklių.

Išanalizavus Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiąją programą „Suaugusiųjų ir vaikų fizinio aktyvumo skatinimas 2013“ matyti, kad Kauno lauko treniruoklių aikštelės įrengtos gana patogiose gyventojams vietose, tačiau jų dar nepakanka. Ši paslauga sulaukė

didžiulio gyventojų susidomėjimo, todėl numatyta 2014 m. programą tęsti ir kiekvienoje seniūnijoje įrengti dar daugiau lauko treniruoklių aikštelių.

Apibendrinant galima teigti, kad viešieji miestų parkai yra ypač tinkamos vietos laisvalaikiui praleisti. Skatinant gyventojų fizinį aktyvumą, populiarinant aktyvų laisvalaikį, didelis dėmesys skiriamas miesto parkų infrastruktūros pertvarkymui, naujų lauko poilsio zonų kūrimui. Parkuose įrengiama vis daugiau aktyvaus poilsio zonų, kur gyventojai gali naudotis įvairiomis aktyvaus laisvalaikio paslaugomis, tarp jų – ir lauko treniruokliais. Kiekvienais metais lauko treniruoklių poreikis didėja, todėl galima daryti prielaidą, kad šios paslaugos plėtra lemia pasyvių gyventojų skaičiaus mažėjimą, skatina socialinę integraciją, racionalų parkų išteklių naudojimą, suteikia puikią galimybę aktyviai leisti laisvalaikį gryname ore ištisus metus.

TYRIMO METODAI IR ORGANIZAVIMAS

Siekiant nustatyti veiksnius, turinčius įtakos Kauno gyventojų pasirinkimui laisvalaikį leisti lauko treniruoklių aikštelėse, buvo atliktas kiekybinis tyrimas. Tyrimas vyko 2013 m. kovo 1–31 d. Jame dalyvavo 369 respondentai, iš jų 269 moterys (73 proc.) ir 100 vyrų (27 proc.). Respondentų amžius – nuo 18 iki 62 metų. 219 respondentų buvo apklausta tiesiogiai, dalyvaujant tyrėjui, 150 respondentų – internetu.

Duomenys surinkti anketinės apklausos metodu. Anketa sudaryta remiantis Anglijos laisvalaikio sprendimų tinklalapio (*England Leisure Net-Solution*, 2011), Amerikos parkų ir rekreacijos departamento (*American Parks & Recreation Department*, 2005) bei Oregono parkų ir rekreacijos departamento (*Oregon Parks and Recreation Department*, 2007) tyrimų duomenimis. Gauti duomenys suvesti ir apdoroti *MS Excel* programa, taikant aprašomosios statistikos metodą.

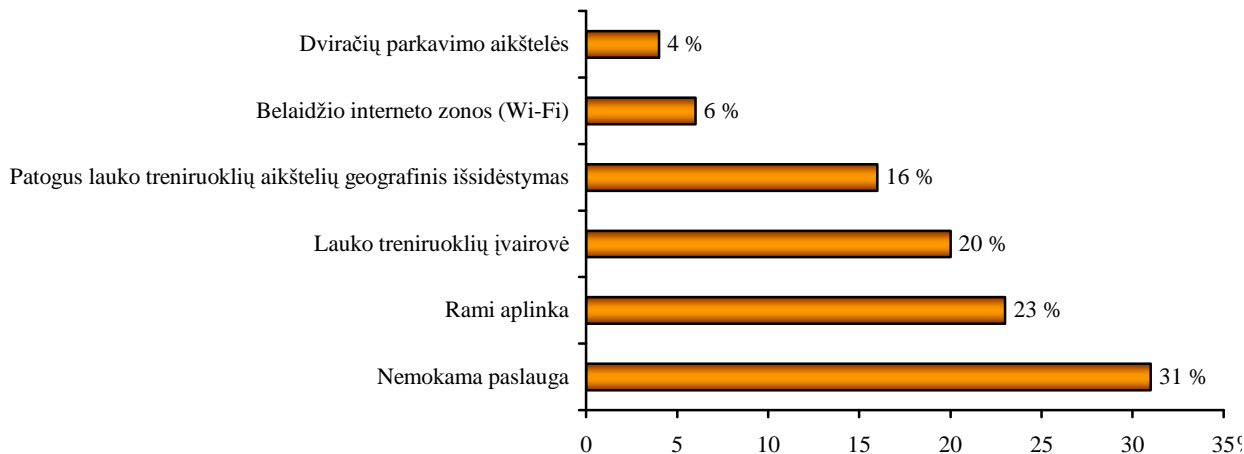
TYRIMO REZULTATAI

Siekiant nustatyti veiksnius, lemiančius kauniečių pasirinkimą laisvalaikiu sportuoti gryname ore naudojant lauko treniruoklius, buvo atliktas tyrimas, kurio rezultatai parodė, kad didžioji dalis apklaustų Kauno gyventojų ($n = 284$; 77 proc.) aktyvų laisvalaikį lauko treniruoklių aikštelėse vertina teigiamai ir mano, kad toks fizinis aktyvumas yra patraukli laisvalaikio forma. Taip pat nustatyta, kad daugiau nei pusė respondentų ($n = 218$; 59 proc.) laisvalaikiu renkasi sportavimą lauko treniruoklių aikštelėje, todėl galima daryti prielaidą, kad Kauno gyventojai laisvalaikiu gana aktyviai naudojami lauko treniruokliais.

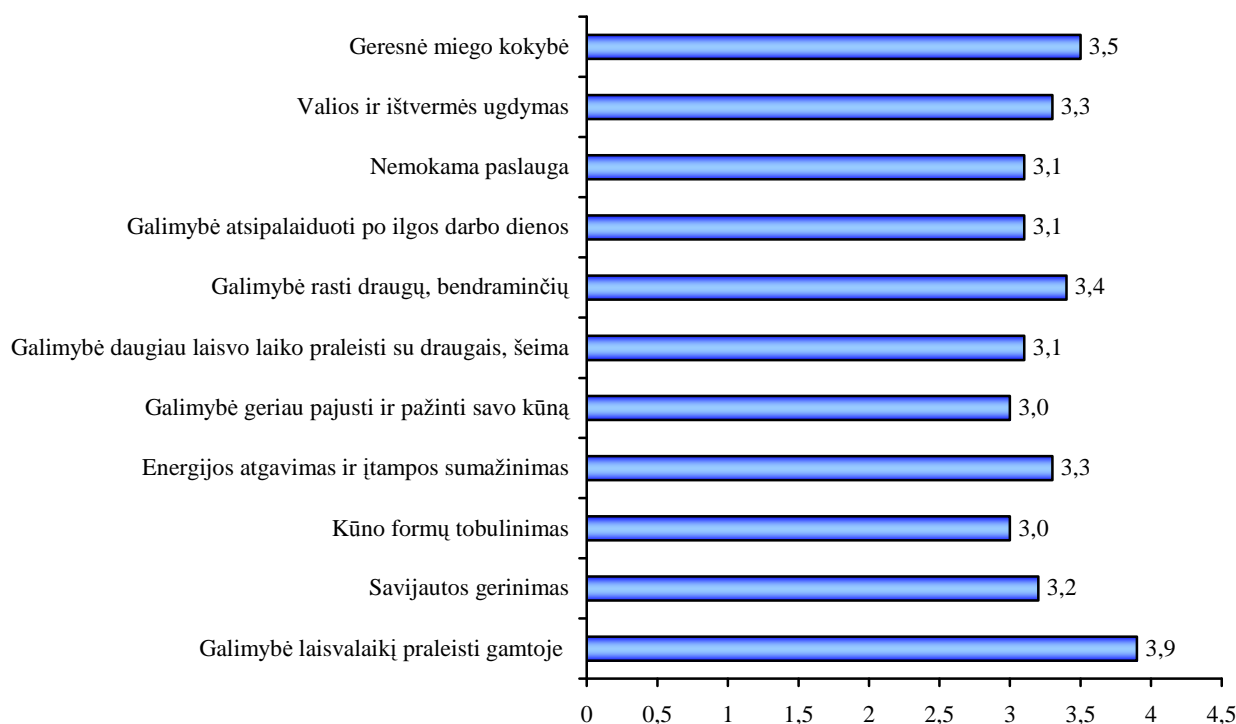
Tiriant veiksnius, turinčius įtakos lauko treniruoklių pasirinkimui laisvalaikiu, paaiškėjo (1 pav.), kad kauniečių pasirinkimą sportuoti gryname ore lauko treniruoklių aikštelėse daugiausia lemia nemokama paslauga ($n = 114$; 31 proc.), rami aplinka ($n = 84$; 23 proc.), lauko treniruoklių įvairovė ($n = 74$; 20 proc.) ir patogus lauko treniruoklių aikštelių geografinis išsidėstymas ($n = 59$; 16 proc.).

Analizuojant naudingumo faktorius, lemiančius lauko treniruoklių pasirinkimą laisvalaikiu nustatyta (2 pav.), kad Kauno gyventojai didžiausią naudą patiria, galėdami aktyviai leisti laisvalaikį gamtoje, sportuodami lauko treniruoklių aikštelėse (atsakymų vidurkis 3,9). Respondentai taip pat sutinka, kad sportavimas lauko treniruoklių aikštelėje padeda gerinti miego kokybę (3,5), rasti

bendraminčių, draugų (3,4), ugdyti valią ir ištvėrmę (3,3), atgauti energiją ir sumažinti įtampą (3,3), pagerinti savijautą (3,2), atsipalaiduoti po darbo dienos (3,1), suteikia galimybę daugiau laiko praleisti su draugais, šeima (3,1), padeda geriau pajusti ir pažinti savo kūną (3,0), tobulinti kūno formas (3,0), be to, patrauklu tai, kad paslauga ištikus metus teikiama nemokamai (3,1).



1 pav. Veiksnių, turinčių įtakos lauko treniruoklių pasirinkimui laisvalaikiu, skirstinys (proc.)



2 pav. Sportavimo lauko treniruoklių aukštelėje naudingumo faktorių skirstinys

Įvertinus Kauno miesto gyventojų nuomonės tyrimo rezultatus galima daryti prielaidą, kad sportavimas gryname ore lauko treniruoklių aikštelėse yra tinkama ir naudinga laisvalaikio leidimo forma. Galima teigti, kad veiksniai, turintys didžiausios įtakos kauniečių pasirinkimui sportuoti gryname ore, yra nemokama paslauga, rami aplinka, lauko treniruoklių įvairovė ir patogus geografinis lauko treniruoklių aikštelių išsidėstymas.

Išanalizavus lauko treniruoklių naudingumo faktorius galima teigti, kad didžiausia nauda, kurią Kauno miesto gyventojai patiria leisdami laisvalaikį lauko treniruoklių aikštelėse, yra galimybė aktyviai praleisti laisvalaikį gamtoje. Tyrimo rezultatai parodė, kad lauko treniruokliai yra tinkama priemonė žmonių fizinei, socialinei, psichologinei ir emocinei būsenai gerinti. Todėl galima daryti prielaidą, kad aktyvus laisvalaikio leidimas lauko treniruoklių aikštelėse gyventojams yra naudingas, nes padeda gerinti gyvenimo kokybę.

IŠVADOS

1. Pastaruoju metu vis daugiau Kauno miesto parkų pertvarkoma į laisvalaikio zonas, kuriose visuomenė turi galimybę naudotis įvairiomis aktyvaus laisvalaikio paslaugomis, tarp jų – ir galimybę sportuoti gryname ore lauko treniruoklių aikštelėse. Tokių aikštelių plėtra padeda mažinti pasyvių žmonių skaičių, plėsti socialinį vartotojų akiratį, skatina racionalų parkų išteklių naudojimą, suteikia žmonėms puikią galimybę aktyviai praleisti laisvalaikį gamtoje.
2. Nustatyta, kad veiksniai, turintys didžiausios įtakos kauniečių pasirinkimui laisvalaikiu sportuoti lauko treniruoklių aikštelėse, yra nemokama paslauga, rami aplinka, lauko treniruoklių įvairovė ir patogus lauko treniruoklių aikštelių geografinis išsidėstymas. Šį pasirinkimą lemia ir tokie naudingumo faktoriai, kaip galimybė praleisti laisvalaikį gryname ore, pagerinti miego kokybę, rasti draugų ir bendraminčių, ugdyti valią ir ištvėrmę, atgauti energiją ir sumažinti įtampą, tobulinti kūno formas.

LITERATŪRA

1. Bell, S., Tyrvairen, L., Sievanen, T., Probstl, U., Simpson, M. (2007). Outdoor recreation and nature tourism: A European perspective. *Living Reviews in Landscape Research*, 2, 5–38. Prieiga per internetą: <http://landscaperesearch.livingreviews.org/Articles/lrlr-2007-2/download/lrlr-20072Color.pdf> [žiūrėta 2013-02-27].
2. Deborah, A. C., Thomas, L. M., Sehgal, A., Williamson, S., Golinelli D., Lurie, N. (2007). Contribution of public parks to physical activity. *American Journal of Public Health*, vol. 97, p. 509–514.
3. Frumkin, H. (2003). Healthy places: Exploring the evidence. *American Journal of Public Health*, 9, 1451–1456.
4. Godbey, G., Mowen, A. (2010). *The Benefits of Physical Activity*. Provided by Park and Recreation Services. The Scientific Evidence. National Recreation and Park Association. Prieiga per internetą: http://www.nrpa.org/uploadedFiles/nrpa.org/Publications_and_Research/Research/Papers/Godbey-Mowen-Research-Paper.pdf [žiūrėta 2013-02-05].
5. Jankauskienė, R. (2008). Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo strategija: kūno kultūra ar kūno kultas? *Medicina (Kaunas)*, 44 (5), 346–355. Prieiga per internetą: <http://medicina.kmu.lt/0805/0805-021.pdf> [žiūrėta 2013-02-19].
6. Horká, H., Hromádka, Z. (2010). Active Leisure for health in context of environmental care. In E. Řehulka (ed.) *School And Health 21. Health Education: International Experiences*. Brno: Masarykova univerzita, p. 275–289. Prieiga per internetą: http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2010/35/35/texty/eng/horka_hromadka.pdf [žiūrėta 2013-02-21].
7. *Leisure-net solution: Outdoor Fitness Classes Report*. (2012). Fitness Industry Association. (England). Prieiga per internetą: http://www.liw.co.uk/files/outdoor_fitness_research_report_finalversion.pdf [žiūrėta 2013-03-05].

8. Peters, K. (2010). Being together in urban parks: Connecting public space, leisure, and Diversity. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 32 (5), 418–433.
9. Pigram, J. J., Jenkins, J. M. (2006). *Outdoor Recreation Management*. London: Routledge Press.
10. Rosenberger, R. S., Bergerson, R. T., Kline, J. D. (2009). Macro-linkages between health and outdoor recreation: The role of parks and recreation providers. *Journal of Park and Recreation Administration*, 27 (3), 8–20.
11. Tekin, A. (2004). Sport tourism – an animation perspective. *Journal of Sport and Tourism*, 9 (4), 317–322.
12. Vitkienė, E. (2008). *Rekreacija (Rekreacijos marketingo tyrimai): monografija*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
13. Walker, C. (2004). The public value of urban parks. In: *Beyond Recreation: A Broader View of Urban Parks*. Washington, DC: The Urban Institute.

FACTORS HAVING INFLUENCE ON THE KAUNAS CITY RESIDENTS CHOICE TO HAVE ACTIVE LEISURE TIME IN OUTDOOR FITNESS SITES

Giedrė Gudaitytė, Irena Valantinė

Lithuanian Sports University, Kaunas, Lithuania

ABSTRACT

Research results analysed and systematized in the paper identified factors that influenced the choice of fitness outdoor equipment in Kaunas city. Factors influencing the choice of fitness outdoor equipment were analysed in order to identify the measures that stimulate people to spend active leisure time in outdoor fitness sites. The latest scientific research results systematised (Horká, Hromádka, 2010; Bell et al., 2007; Tekin, 2004; Deborah et al., 2007; Rosenberger, Bergerson, Kline, 2009); Godbey, Mowen, 2010; Walker, 2004; Pigram, Jenkins, 2006) allow formulating new research topics for the promotion of active outdoor fitness.

The object of the survey was the factors that influence the choice of outdoor fitness equipment at leisure time.

The aim of the survey was to identify the factors that influence the choice of Kaunas City residents to spend leisure time at outdoor fitness sites.

Research objectives:

1. To investigate the possibilities of outdoor fitness equipment use.
2. To identify the factors that encourage Kaunas city residents to exercise in the fresh air with outdoor fitness equipment.

Research methods applied were analysis of the scientific literature, questionnaire survey, and descriptive statistics.

Research results. The research revealed that sport in the open air with outdoor fitness equipment is an attractive form for active leisure time. It is believed that one of the main factors of the choice that promotes to choose outdoor fitness equipment is a free service, quiet environment, a variety of outdoor fitness equipment and a favourable geographical location of the site. Performance factors as opportunity to spend active leisure in nature, better quality of sleep, finding new friends, training of will and endurance, extension of the energy, removing stress and body shape improvement also determine the choice to have sport in the fresh air.

Keywords: active leisure, outdoor fitness equipment, city parks.

ФАКТОРЫ, ОБУСЛАВЛИВАЮЩИЕ ВЫБОР ЖИТЕЛЕЙ КАУНАСА АКТИВНО ПРОВОДИТЬ ДОСУГ НА ОТКРЫТЫХ ТРЕНАЖЕРНЫХ ПЛОЩАДКАХ

Гедре Гудайтите, Ирена Валантине

Литовский университет спорта, Каунас, Литва

РЕЗЮМЕ

В статье анализируются и систематизируются результаты исследования факторов, влияющих на выбор жителей Каунаса проводить свой досуг на открытых тренажерных площадках. Факторы, влияющие на выбор тренажеров, анализируются с целью выявить меры поощрения общественности для активного проведения свободного времени на открытых тренажерных площадках. Систематизированные новейшие исследования ученых (Horká, Hromádka, 2010; Bellet al., 2007; Tekin, 2004; Deborah et al., 2007; Rosenberger, Bergerson, Kline, 2009; Godbey, Mowen, 2010; Walker, 2004; Pigram, Jenkins, 2006) позволяют определить новые темы для исследования поощрения активного проведения досуга.

Объект исследования – факторы, влияющие на выбор тренажеров для проведения досуга на открытых спортивных площадках.

Цель исследования – определить факторы, влияющие на выбор жителей Каунаса проводить досуг на открытых тренажерных площадках.

Задачи исследования:

1. Определить возможности использования тренажеров для проведения досуга на открытых спортивных площадках.
2. Выявить факторы, определяющие выбор жителей Каунаса заниматься спортом на свежем воздухе на открытых тренажерных площадках.

Методы исследования: анализ научной литературы, анкетирование, описательная статистика.

Результаты исследования. Исследование показало, что физическая деятельность на свежем воздухе на открытых тренажерных площадках является привлекательной формой активного отдыха. Считается, что одним из основных факторов, влияющих на выбор проведения своего досуга на открытых тренажерных площадках, это бесплатная услуга, спокойное место, разнообразие тренажеров и удобное географическое расположение тренажерных площадок. Выбор жителей Каунаса упражняться на открытых тренажерных площадках определяют и такие факторы полезности, как возможность активно провести свой досуг на свежем воздухе, улучшить качество сна, найти друзей и единомышленников, развить волю и выносливость, восстановить энергию и снять стресс, улучшить форму тела.

Ключевые слова: активный отдых, тренажеры для занятий на открытых площадках, городские парки.