

МОЛОДІЖ НАУКОВИЙ ВІСНИК

**Східноєвропейського
національного
університету
імені Лосі Українки**

**Випуск 21
2016**

НИИ

СНУ

імені Д.

ISSN 2310-130X



ЗМІСТ

Розділ 1. Історичні, філософські, правові та організаційні проблеми фізичної культури

Віталій Кашуба, Наталія Гончарова, Анна Ткачева Діагностика осанки человека: история и современное состояние	9
Алла Альошина, Олександр Бичук, Анастасія Альошина Анімація як вид рекреаційної діяльності	15

Розділ 2. Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

Лоліта Денисова, Наталія Бишевец, Ірина Хмельницька Структура здоров'язберігальної діяльності фахівця з фізичної культури й спорту в умовах інформатизації освіти	19
Тетяна Петровська Формування педагогічної майстерності спортивного педагога на етапах професійного становлення	25
Михайло Перегінець Ціннісно-мотиваційні орієнтації учителів фізичної культури Івано-Франківська	30

Розділ 3. Педагогічні технології навчання фізичної культури

Оксана Блавт Упорядкування форми й змісту тестового контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп	36
Юлія Гордієнко Особливості програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання засобами пауерліфтингу	41
Григорій Кубай Зміна показників фізичного стану студентів протягом навчання в медичному коледжі	48
Сергій Лопатський, Олег Вінтоняк До питання використання здоров'яформувальних технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді	51
Інна Омеляненко Сучасні вимоги до конструювання змісту освіти з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах	57
Василь Вербовий Програма оптимізації психофізичного стану майбутніх поліцейських у процесі фізичного виховання	63

Розділ 4. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Любомир Пасічняк, Мирослав Дутчак Теоретичне обґрунтування технології проектування та реалізації програм спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення (на матеріалі міських парків)	68 ✓
Юлія Томіліна Вплив пілатесу на дихальну систему жінок першого зрілого віку	76
Віталій Кашуба, Сергій Футорний Із досвіду використання інформаційних технологій у процесі занять фізичним вихованням різних груп населення	81

Розділ 5. Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

Сергій Афанасьєв, Тетяна Майкова Взаємозв'язок порушень мінерального обміну та метаболічної функції кісткової тканини як патогенетична основа фізичної реабілітації хворих на коксартроз	90
--	----

Розділ 4. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 796.035-05 : 613.74+712.253 (1-21)

*Любомир Пасічник,
Мирослав Дутчак*

Теоретичне обґрунтування технології проектування та реалізації програм спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення (на матеріалі міських парків)

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Важливим складником фізичної рекреації як самостійного напрямку фізичної культури є спортивна анімація – оздоровчо-рекреаційна рухова активність розважального характеру для отримання задоволення та посилення мотивації до активного відпочинку як необхідної умови ведення здорового способу життя.

У сучасних умовах спортивна анімація набула популярності у відповідних готелях і туристичних базах здебільшого на морських узбережжях. Водночас, як засвідчує передовий зарубіжний досвід (США, Канада, Швеція, Велика Британія, Японія), зазначений вид фізичної рекреації має значні потенційні можливості для реалізації і в інших місцях масового відпочинку населення, зокрема в міських парках. В Україні лише епізодично реалізуються заходи анімаційного характеру в цих місцях.

Проблема впровадження спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення обумовлена суперечностями між значними потенційними можливостями оздоровчо-рекреаційної рухової активності розважального характеру для підвищення ефективності відпочинку й ведення здорового способу життя різних груп населення та недостатньою реалізацією цих можливостей у місцях масового відпочинку населення, насамперед у міських парках; практичною необхідністю впровадження програм спортивної анімації в міських парках і відсутністю науково обґрунтованих технологій проектування та реалізації таких програм, що повинні ґрунтуватися на вивченні особливостей, стримувальних і стимуляційних чинників цього процесу та відповідати сучасним концептуальним положенням технологізації активного дозвілля особистості.

Аналіз досліджень цієї проблеми. У галузі науки з фізичного виховання й спорту сформовано певну систему знань із технологізації процесу активного дозвілля різних груп населення, що створює необхідні наукові передумови для проведення подальших теоретичних та емпіричних досліджень проблеми, обумовленої наявними суперечностями в системі залучення й участі різних груп населення в заходах зі спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення.

Результати констатувального експерименту [10; 11; 12] стосовно особливостей організації відпочинку населення в міських парках указують на його значні потенційні можливості щодо вдосконалення та підвищення ефективності проведення відвідувачами власного дозвілля, заміщення пасивних форм рекреаційної діяльності. Такий спосіб реалізації дозвілля характеризується низьким рівнем організації фізкультурно-оздоровчих заходів і недостатньою їх кількістю, відсутністю належної та своєчасної інформації про проведення таких заходів, вадами матеріально-технічного й кадрового забезпечення. Зазначені заходи та форми залучення до них відвідувачів міських парків не спричиняють задоволення їхніх потреб в активному відпочинку й не викликають зацікавленості до рухової активності як ключового чинника здорового способу життя. Така ситуація актуалізує потребу теоретичного обґрунтування технології проектування та реалізації програм спортивної анімації в міських парках.

Роботу виконано відповідно до теми Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури й спорту на 2011–2015 рр. «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу і рекреації» (номер державної реєстрації – 0111U001735).

Формулювання мети й завдань статті. Мета цього наукового пошуку – теоретично обґрунтувати технологію проектування та реалізації програм спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення (на матеріалі міських парків).

Для досягнення цього визначено такі завдання: 1) оцінити перспективність й очікування практикою вказаної технології; 2) здійснити теоретичний аналіз її базових положень; 3) розробити структуру такої технології.

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань застосовано такі методи дослідження: аналіз наукової літератури та інформаційних ресурсів мережі Інтернет; системний аналіз; порівняння й зіставлення; експертна оцінка; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для оцінки перспективності наукового обґрунтування та очікувань практики стосовно зазначеної технології враховано результати проведеного нами дослідження стримувальних та стимуляційних чинників впливу на залучення різних груп населення до спортивної анімації в міських парках, а також думка кваліфікованих фахівців сфери фізичної культури та спорту стосовно цього питання.

На основі попередньо проведених досліджень [10; 11; 12] виокремлено основні напрями вдосконалення роботи з упровадження спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення (на матеріалі міських парків), а саме:

- 1) наукове обґрунтування та практичне застосування технології проектування й реалізації відповідних програм;
- 2) збільшення фінансових ресурсів міських та обласних центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» і посилення їх співпраці з міськими парками;
- 3) покращення кадрового забезпечення цієї роботи (зокрема, підготовка й використання аніматорів-волонтерів) та створення відповідної матеріально-технічної бази (збільшення кількості загальнодоступних площинних споруд, спортивного інвентарю й обладнання);
- 4) реалізація агітаційно-пропагандистської роботи через засоби масової інформації та соціальні інтернет-мережі для популяризації спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення, формування зацікавленості в різних груп населення до таких фізкультурно-оздоровчих занять, а також для демонстрації оздоровчих, соціальних та економічних переваг рухової активності під час дозвілля;
- 5) застосування різних видів і форм заохочення відвідувачів парків до активної участі в анімаційних заходах, зокрема вручення інформаційних буклетів, дпрограм, спортивної атрибутики, подарунків, прізів тощо.

Для визначеності пріоритетності вказаних напрямів удосконалення роботи з упровадження спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення нами організовано проведення експертами ранжирування цих напрямів за допомогою визначення їхнього рангу в порядку спадання значущості (оцінка «1» призначалася для найбільш значимого напрямку, а оцінка «5» – для найменш значимого); чим менша сума рангів усіх експертів, тим вища оцінка відповідного напрямку.

Найбільш значимим напрямом удосконалення роботи з упровадження спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення (на матеріалі міських парків) експерти визначили «обґрунтування та використання технології проектування й реалізації спеціальних програм» (сума рангів – 36), що засвідчує актуальність і доцільність відповідних наукових досліджень. На другому місці – «реалізація необхідної агітаційно-пропагандистської роботи» (сума рангів – 62), а далі з незначним розривом – «збільшення фінансових ресурсів місцевих ЦФЗН “Спорт для всіх” та посилення їхньої співпраці з міськими парками» (сума рангів – 70). Четвертим, за оцінкою експертів, «було покращення кадрового забезпечення цієї роботи та створення відповідної матеріально-технічної бази» (сума рангів – 118), на п'ятому місці – «використання різних видів та форм заохочення осіб до участі у відповідних заходах» (сума рангів – 131). Коефіцієнт конкордації Кенделла становив $W=0,81$, що свідчить про високий рівень узгодженості зазначених оцінок експертів. χ^2 -критерій для вказаного коефіцієнта конкордації дорівнював 90,72, що підтверджує високу статистично значиму узгодженість думок експертів ($p \leq 0,01$).

Отже, доцільність упровадження технології проектування та реалізації програм спортивної анімації в міських парках підтвердилася результатами констатувального експерименту [10, 11, 12], експертного оцінювання й зумовлена такими чинниками, як:

- наявність кризового стану в дозвілєвій практиці, що підтверджується невідповідністю між потребами населення та реальними можливостями їх задоволення, між ціннісними орієнтаціями, духовними інтересами й реальним змістом заходів, які проводяться;
- зростаюча потреба в проведенні активного дозвілля, що не задовольняється наявними підходами та послугами, які характеризуються недоліками методичного, ресурсного й кадрового забезпечення, а це призводить переважно до пасивного відпочинку громадян;
- посилення тенденції до зниження культури проведення вільного часу в місцях масового відпочинку, що вимагає створення сприятливих умов для організації активного дозвілля, яке забезпечить

залучення різних груп населення до відповідної рекреаційної діяльності для реалізації можливостей кожного відвідувача.

Необхідна передумова розробки технології проектування та реалізації програм спортивної анімації в міських парках – визначення базових положень цього процесу.

Технологія в системі освіти трактується як «науковий опис засобів і методів педагогічного процесу, який веде до наперед запланованого результату». Центральну проблему розробки технології навчання вбачаємо в правильному визначенні та чіткому формулюванні цілей відповідного процесу, які проектують (передбачають) одержання результату. До цих технологій, крім цілей, входить визначення умов і процедур, за допомогою яких можна досягти саме такого результату [6].

На основі аналізу сучасних наукових досліджень зазначено, що педагогічна технологія – це науково обгрунтована системна модель діяльності вчителя, яка містить опис алгоритму його дій із розв'язання певної навчально-виховної проблеми [14].

У сфері фізичної культури й спорту технологія соціальних процесів передбачає визначення алгоритму послідовного здійснення певних технологічних операцій (типових дій, процедур тощо), реалізація яких забезпечує очікуваний результат (досягнення визначеної мети та завдань) в умовах перманентної зміни внутрішнього й зовнішнього середовищ соціальної системи [4; 5].

Проектування – це спосіб освоєння та перетворення дійсності, що відрізняється тим, як потрібно діяти в умовах неповної інформації, вибору альтернативних засобів системного розгляду об'єктів і процесів. У наукових джерелах [1; 7; 9; 13] подано критерії, яким повинна відповідати технологія проектування системи рекреаційної діяльності, таких як:

- наукова обгрунтованість;
- професійна компетентність суб'єктів рекреаційного процесу;
- системність і структурність – рекреаційна діяльність повинна являти цілісний і послідовний процес, елементи якого взаємозалежні, взаємозумовлені;
- економічність й ефективність – гарантоване досягнення запланованих результатів рекреаційної діяльності при оптимальному рівні ресурсного забезпечення;
- керованість – можливості внесення необхідних змін, варіювання засобами та методами, параметрами навантаження й відпочинку з метою поточного та етапного корегування процесу й досягнення результатів занять;
- відтворюваність – можливості тиражування (повторного відтворення) технології проектування іншими суб'єктами рекреаційної діяльності.

Методологічними підставами для проектування оздоровчо-рекреаційної діяльності виступають системний підхід, що дає змогу уявити процес діяльності як цілісне явище, що розвивається в єдності, ієрархічній послідовності й упорядкованості безлічі системно-структурних елементів; нормативно-цільовий підхід, що припускає постановку цілей, проектування структури, змісту та результатів діяльності щодо загальноприйнятних сценаріїв і норм; особистісно орієнтований підхід, що уможлиблює формування й практичну реалізацію спрямованості процесу рекреаційно-оздоровчих занять на розвиток особистої фізичної культури й культури здоров'я індивідуума [1; 2].

У ході розроблення технології проектування рекреаційної діяльності потрібно враховувати принципи добровільності, доступності, відповідності місцевим умовам, інтересу та системності [1].

Наслідком технологічного процесу проектування рекреаційної діяльності є програма, її зміст. Відповідно до «Глумачного словника української мови» [17], одне зі значень слова «програма» трактовано як «наперед продуманий план якої-небудь діяльності, роботи і таке інше».

У літературних джерелах [8; 16; 19; 20] охарактеризовано основні концептуальні положення впровадження фізичної рекреації, що можуть бути екстрапольовані на створення програм спортивної анімації в місцях масового відпочинку, а саме: соціальна актуальність, цілеспрямованість, інформативність, цільова аудиторна спрямованість, емоційне наповнення, комфортність, безпечність, доступність, варіативність змістової частини та креативність.

У туризмології [18] сформовано такі вимоги до програм анімаційного впливу: вони повинні спонукати до зовнішньої активності особистості в процесі реалізації часу, відведеного на дозвілля; задоволення потреби рекреантів до самовираження; заохочення осіб до розвитку вмінь; спрямування розваг у позитивному напрямі; позбавлення від щоденних проблем і стресів; зміна іміджу рекреанта та зняття напруженості; отримання додаткових знань у сфері рекреації. Щоб програми відповідали цим критеріям, їх потрібно змінювати протягом сезону за змістом, інтенсивністю, часом проведення й іншими параметрами. Зміст програми залежить від кадрового забезпечення та матеріально-

технiчної бази, яка, насамперед, повинна пiдтримувати безпеку рекреантiв. Головне завдання анимацiйної програми вбачається у створеннi «прекрасного настрою» вiдпочивальника, дружнього настрою в стосунках мiж ними й аниматорами та приємних вражень вiд дозвiлля й бажання повернутися ще раз до участi в такiй програмi.

Характерними ознаками анимацiйної дiяльностi, обумовленими специфiкою дозвiлля, є реалiзацiя у вiльний час; свобода вибору, добровiльностi, активностi, iнiцiатива як однеi людини, так i рiзних соцiальних груп; вона обумовлена нацiональними, релiгiйними, релiгiональними особливостями й традицiями; характеризується рiзноманiтностю видiв рухової активностi на базi рiзних iнтересiв i мотивiв дорослих, молодi та дiтей; вирiзняється глибокою особистiсною зацiкавленiстю; має гуманiстичний, культурологiчний, розвивальний, оздоровчий i виховний характер. Процес сприйняття залежить вiд вiкових (стать, вiк учасникiв), соцiальних (соцiальний статус, рiвень освiченостi) та психологiчних (психоемоцiйний стан на момент реалiзацiї програм) особливостей рекреантiв. Якiсть надання послуг визначається задумом анимацiйних програм, упровадженням нових форм органiзацiї вiдпочинку та розваг, великим арсеналом засобiв i способiв реалiзацiї програм [3; 18; 15].

Ураховуючи, що кiнцевим результатом проектування рекреацiйної дiяльностi, як вказано вище, є програма, то логiчно видiлити окремо особливостi її реалiзацiї. У сучасних умовах, на наше переконання, технологiя повинна передбачати два алгоритми технологiчних операцiй – проектування та реалiзацiї програми.

На думку Н. В. Ковальнової [7], реалiзацiйний рiвень – складник технологiї проектування по-закласної роботи старшокласникiв з фiзичного виховання, що вклучає компоненти, якi вiдображають послiдовностi i смислове значення етапiв проектування.

Для застосування засобiв рекреацiйної дiяльностi в практицi фiзкультурно-спортивного клубу Г. К. Пацалюк [13] пропонує дотримуватися низки вимог i правил: вибiр засобiв завжди залежить вiд метi якого-небудь заходу, саме цiль визначає засiб; кiлькiсть i характер обраних засобiв впливу повиннi вiдповiдати завданням, недолiк засобiв i їх надлишок однаково шкiдливи; iнструктор повинен досконало оволодiти методикою їх застосування, знати їхнi слабкi й сильнi сторони; наявнi в розпорядженнi засоби повиннi бути завжди «пiд рукою» та в повнiй справностi.

Анимацiйна дiяльностi потребує якiсного кадрового забезпечення. Оскiльки сфера дозвiлля є зоною емоцiйно позитивних переживань особистостi, то своєрiдностi аниматора полягає в його природному оптимiзми, почуттi гумору, артистизми, комунiкативнiй культурi, високому розвитку iнтелектуально-емоцiйної культури [18].

Ураховуючи, що технологiя в анимацiйнiй дiяльностi повинна забезпечувати досягнення запланованого результату (мети дiяльностi), обгрунтування такої технологiї доцiльно здiйснювати, об'єднуючи в одну систему декомпозицiї основної цiлi та технологiчних операцiй.

Вказана гiпотеза ґрунтується на сучасному розумiннi технологiчної побудови освiтнього процесу, що передбачає послiдовну орієнтацiю на чiтко визначенi цiлi, досягнення яких може бути діагностовано. Щоб суб'єкти освiтнього процесу дiяли технологiчно, вказується, що їм потрiбно чiтко визначати структуру процесу досягнення мети й послiдовностi використання для цього вiдповiдних засобiв [16].

У соцiальних системах як особливо складних досягнення головної цiлi (мети) вiдбувається реалiзацiєю серiї бiльш простих i взаємопов'язаних цiлей, що дає змогу сформувати iєрархiю цiлей вiд найвищої до найнижчої. Супiдрядностi цiлей для наочностi подають у виглядi так званого «дерева цiлей», яке уможливорює системний показ порядку руху до мети за допомогою досягнення цiлей нижчого рiвня. Рекомендовано такi основнi вимоги до якостi цiлей: вiддзеркалення суперечностi мiж наявною ситуацiєю i реальними суспiльними потребами; досяжностi та реалiстичностi, несуперечностi закономірностям самоорганiзацiї; зрозумiлостi викладення; вимiрюваностi рiвня досягнення за певними одиницями характерних ознак; кiлькiсне оформлення в показниках, що ґрунтуються на вибраних критерiях. Важливу роль у визначеннi та досягненнi мети вiдiграють несуперечностi i сумiсностi цiлей рiзних iєрархiчних рiвнiв; зворотний зв'язок у процесi функцiонування системи; можливiсть перевiрки та корекцiї взаємодiй; застосування стимулiв за узгоджену дiяльностi i штрафних санкцiй за зривання цiлiсного функцiонування. Цiлi соцiальної системи є доміантою визначення способiв та засобiв їх досягнення, структури системи, органiзацiї її функцiонування й реалiзацiї управлiння нею. Крім того, доцiльно враховувати, що цiлi соцiальної системи є одночасно важливими як для розвитку конкретної людини, так i для суспiльного поступу загалом [4].

Отже, нами здiйснено аналіз базових положень технологiзацiї впровадження спортивної анимацiї в мiсцях масового вiдпочинку населення, що об'єднують сучасне трактування основних понять

(технологія, проектування, реалізація, програма); методологічні підстави та принципи розроблення технологій проектування й реалізації програм спортивної анімації; вимоги та характерні ознаки програм анімаційного впливу; обґрунтування поєднання в структурі вказаної технології декомпозиції основної цілі й технологічних операцій.

На основі проведеного опитування відвідувачів міських парків, експертної оцінки та теоретичного аналізу базових положень нами запропоновано технологію проектування й реалізації програм спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення (на матеріалі міських парків).

Теоретико-методологічною основою технології проектування та реалізації програм спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення (на матеріалі міських парків) є базові положення технологізації впровадження спортивної анімації в зазначених місцях, що наведено нами вище.

Мета (основна ціль) розробленої технології – упровадження спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення, зокрема в міських парках, для підвищення рівня оздоровчо-рекреаційної рухової активності особи й на цій основі – покращення її фізичного та психічного стану й залучення до здорового способу життя.

Для досягнення цієї мети її доцільно розділити на дві проміжні цілі: 1) визначення змісту програм спортивної анімації; 2) залучення осіб до виконання програм спортивної анімації. Зазначені цілі обумовлюють потребу у двох відповідних складниках розробленої технології: 1) проектування програм спортивної анімації; 2) реалізація програм спортивної анімації.

Для кожної з указаних проміжних цілей запропоновано первинні цілі, які, зі свого боку, детермінують адекватні технологічні операції. Зокрема, визначення змісту програм спортивної анімації (перша проміжна ціль), що здійснюється в процесі проектування вказаних програм (перша складова частина технології), передбачає такі первинні цілі й обумовлені ними технологічні операції:

- аналіз потенціалу матеріально-технічної бази місць масового відпочинку населення, зокрема міських парків, для спортивної анімації досягається ознайомленням та описом простору й споруд у цих місцях, а також інвентарю та обладнання, які можуть бути використані для спортивної анімації;

- наведення характеристики спрямованості й структури програм спортивної анімації з урахуванням вікових і статевих особливостей відвідувачів місць масового відпочинку населення, зокрема міських парків, – проведення опитування відвідувачів цих місць на вказаний предмет, а також для виявлення їхніх відповідних інтересів та потреб;

- комплектування програм спортивної анімації засобами й методами з урахуванням інтересів і потреб відвідувачів місць масового відпочинку населення, зокрема міських парків, – формування та регулярне поновлення банку засобів різних видів рухової активності, що можуть використовуватись у спортивній анімації, а також розроблення для відвідувачів відповідних місць програм спортивної анімації.

У програмах спортивної анімації зазначають вік і стать відвідувачів; місце проведення, розклад та спрямованість окремих занять; перелік засобів і методів їх використання, хронометраж занять; функції аніматорів; перелік необхідного інвентарю та обладнання. Програми спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення, зокрема в міських парках, доцільно щорічно розраховувати на два п'ятимісячні сезони – літній (травень-вересень) і зимовий (листопад-березень), а у квітні та жовтні – здійснювати зазначені вище технологічні операції, що спрямовані на визначення змісту програм спортивної анімації на наступний указаний сезон. У межах однієї програми спортивної анімації планують анімаційні заходи у вихідні та святкові дні, а саме в їх другій половині після 15.00. Тривалість одного заняття – від 60 до 90 хв. За статево-демографічними критеріями програми спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення, зокрема в міських парках, диференціюються для сімей із дітьми 6–8 або 8–10 років; осіб молодіжного віку (комплексні, окремо для дівчат і юнаків); осіб зрілого віку (комплексні, окремо для жінок та чоловіків); осіб похилого віку (комплексні, окремо для жінок і чоловіків).

Другій проміжній цілі – залучення осіб до виконання програм спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення, зокрема в міських парках, – відповідає друга складова частина технології – реалізація програм спортивної анімації. Досягнення цієї мети передбачає такі первинні цілі та обумовлені ними технологічні операції:

- поява у відвідувачів місць масового відпочинку населення, зокрема в міських парках, інтересу до програм спортивної анімації досягається їх інформуванням про зміст, переваги й привабливі характеристики програми спортивної анімації; для цього доцільно використовувати різні канали поширення інформації: засоби масової інформації, насамперед місцеві радіостанції та соціальні мережі в Інтернеті; носії зовнішньої реклами (білборди, сіті-лайти, громадський транспорт тощо);

радіомережу й інформаційні стенди в міських парках; волонтерів, які ходитимуть територією парку та в доброзичливій і веселій формі запрошуюють відвідувачів узяти участь в анімаційних заходах;

- підготовка місця для проведення анімаційних заходів програм спортивної підготовки – проведення розмітки та озвучення майданчиків, що використовуватимуться для анімаційних заходів, виділення необхідного інвентарю й обладнання для цих заходів;

- безпосереднє проведення заходів програм спортивної анімації – забезпечення участі відвідувачів місць масового відпочинку населення, зокрема міських парків, які виявили бажання, в анімаційних заходах, зміст і розклад яких визначено у відповідній програмі;

- фіксація критеріїв ефективності програм спортивної анімації – здійснення оцінки рівня задоволеності учасників програм спортивної анімації, частоти їх участі в анімаційних заходах у межах відповідних програм, рівня оздоровчо-рекреаційної рухової активності, психічного й фізичного стану, ведення здорового способу життя; для цього використовують інформативні методики та тести до початку реалізації програми, у формі оперативного контролю після кожного заняття (рівень задоволеності й частота участі в заходах), етапного контролю через 10–12 тижнів виконання програми, підсумкового – після завершення реалізації програми;

- корекція програм спортивної анімації – унесення змін до змісту, місця проведення та розкладу заходів у межах указаної програми за потреби може здійснюватися як у процесі її реалізації на основі даних оперативного й етапного контролю, так і після завершення, застосовуючи аналіз результатів підсумкового контролю під час проектування аналогічної програми для нового сезону.

Запропоновану технологію проектування та реалізації програм спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення призначено для використання місцевими центрами фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Ураховуючи обмежені ресурсні можливості цих центрів і керуючись необхідністю їх оптимального використання виправданим для них буде залучення до використання цієї технології команд волонтерів, яких центрам потрібно відбирати та готувати разом з відповідними вищими навчальними закладами або громадськими організаціями.

Команді волонтерів при місцевих центрах фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» для впровадження спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення, зокрема в міських парках, повинні бути притаманні такі якісні характеристики, як фаховість, узгодженість, підпорядкованість і координованість діяльності. Для обслуговування однієї програми спортивної анімації така команда повинна мати відповідну організаційну структуру та орієнтовно нараховувати 8–12 волонтерів.

Місцевий центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» через одного зі своїх фахівців здійснює спрямування роботи вказаної команди волонтерів, виділення для неї необхідних матеріально-технічних ресурсів і забезпечення їх взаємодії з відповідальними працівниками місць масового відпочинку населення, зокрема міських парків. Усю роботу команди організовує та координує її менеджер – викладач або студент старших курсів чи здобувач освітнього ступеня «Магістр». Окрім того, ця команда волонтерів об'єднує:

- проектувальників – 2–3 особи, які виконують такі технологічні операції: ознайомлення й опис простору та споруд місць масового відпочинку населення, зокрема міських парків, а також інвентарю й обладнання, які можуть бути використані для спортивної анімації; формування та регулярне поновлення банку засобів різних видів рухової активності, що можуть використовуватись у спортивній анімації; опитування відвідувачів на предмет спрямованості, структури й змісту програм спортивної анімації, а також відповідних інтересів та потреб цих осіб; розроблення для відвідувачів програм спортивної анімації; здійснення оцінки рівня задоволеності учасників програм спортивної анімації, частоти їх участі в заходах цих програм, рівня рухової активності, психічного та фізичного стану, ведення здорового способу життя; унесення змін до змісту й розкладу заходів у межах програми спортивної анімації як у процесі її реалізації, так і під час проектування аналогічної програми для нового сезону;

- агітаторів – 2–3 особи, які використовують різні канали поширення інформації для емоційно привабливого повідомлення відвідувачам місць масового відпочинку населення, зокрема міських парків, про зміст і переваги програм спортивної анімації;

- технічний персонал – 1–2 особи, котрі готують майданчики (розмітка, озвучення, музикальний супровід, інвентар та обладнання) для проведення анімаційних заходів;

- спортивних аніматорів – 3–4 особи, які безпосередньо проводять анімаційні заходи, зміст і розклад котрих визначено у відповідній програмі, для відвідувачів місць масового відпочинку населення, зокрема міських парків.

Комплектування вказаної команди волонтерів доцільно здійснювати з-поміж кращих студентів, які мають схильність до виконання вказаних функцій та здобувають вищу освіту за спеціальністю «017: Фізична культура і спорт». Для підвищення мотивації студентів доцільною вбачаємо їхню роботу у вказаній команді, щоб передбачити форму практичної підготовки за вибором здобувачів вищої освіти. Менеджеру команди потрібно регулярно проводити інструктивні бесіди з членами команди щодо їхньої роботи з упровадження спортивної анімації, а також надавати необхідні консультації з цих питань.

Отже, для використання технології проектування й реалізації програм спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення, зокрема в міських парках, місцеві центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» повинні здійснити низку організаційних заходів:

1) укладання угод про співробітництво з міськими парками, де здійснюватиметься провадження спортивної анімації;

2) укладання угод про співробітництво з партнером (вищим навчальним закладом, у якому відбувається підготовка здобувачів вищої освіти за спеціальністю «017: Фізична культура і спорт», або громадською організацією фізкультурно-спортивної спрямованості) щодо створення команди волонтерів для участі в проектуванні та реалізації програм спортивної анімації;

3) здійснення фінансових розрахунків вартості використання вказаної технології й визначення джерел покриття затрат.

Запропонована технологія проектування та реалізації програм спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення (на матеріалі міських парків) рекомендована для впровадження в практичну діяльність місцевих центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».

Висновки та перспективи подальших досліджень. Найбільш значимим напрямом удосконалення роботи з упровадження спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення (на матеріалі міських парків) експерти визначили «обґрунтування та використання технології проектування та реалізації спеціальних програм». У процесі дослідження здійснити теоретичний аналіз базових положень технологізації впровадження спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення. Розроблено структуру відповідної технології, у якій поєднується декомпозиція основної цілі на проміжні й первинні цілі та обумовлені ними технологічні операції.

Оцінка ефективності запропонованої технології здійснюватиметься в ході формувального експериментального дослідження на базі Івано-Франківського обласного центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», міського парку обласного центру та Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Джерела та література

1. Андреева О. Концептуальні та прикладні аспекти технологізації проективної діяльності в сфері фізичної рекреації / Олена Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – №1. – С. 35–39.
2. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. В. Андреева ; Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України. – К., 2014. – 44 с.
3. Байлик С. І. Організація анімаційних послуг в туризмі : навч. посіб. / С. І. Байлик, О. М. Кравець. – Х. : ХНАМГ, 2008. – 197 с.
4. Дутчак М. В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні : дис. ... д-ра наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / Дутчак Мирослав Васильович. – К., 2009. – 457 с.
5. Дутчак М. В. Обоснование технологии социального прогнозирования в области физической культуры и спорта / М. В. Дутчак, Е. В. Баженов // XVIII Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех» 1–4 октября 2014 г. : материалы конгресса. – Алма-Аты : Казахская академия спорта и туризма, 2014. – С. 260–263.
6. Енциклопедія освіти / Академія пед. наук України ; голов. ред. В. Г. Кремень. – К. : Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.
7. Ковальова Н. В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Н. В. Ковальова ; Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України. – К., 2013. – 22 с.
8. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній ушльтурі різних груп населення : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
9. Мантула Т. І. Проектна технологія: теорія і практика : метод. посіб. / Т. І. Мантула. – Кіровоград : ПОЛМЕД-Сервіс, 2008. – 150 с.
10. Пасічняк Л. Особливості залучення різних груп населення до активного відпочинку в умовах міського парку [Електронний ресурс] / Любомир Пасічняк, Мирослав Дутчак // Спортивна наука України. –

2015. – № 5(69). – С. 21–26. – Режим доступу : <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/350/339>.

11. Пасічник Л. Умови залучення населення до анімаційної діяльності в умовах міського парку / Любомир Пасічник // Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту : матеріали наук.-практ. конф. (Чернівці, 6–7 квіт. 2016 р.) / за ред. Я. Б. Зоря. – Чернівці : Чернівецьк. нац. ун-т, 2016. – С. 106–107.
12. Пасічник Л. Стимулюючі та стримуючі чинники впливу на залучення населення до спортивної анімації у міських парках / Любомир Пасічник // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 2. – С. 48–53.
13. Пацалюк К. Г. Соціально-педагогічні умови рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих боулінг-клубів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / К. Г. Пацалюк ; Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України. – К., 2012. – 22 с.
14. Педагогічні технології: теорія та практика : навч.-метод. посіб. / за ред. проф. М. В. Гриньової ; Полтав. держ. пед. ун-т ім. В. Г. Короленка. – Полтава : АСМІ, 2007. – 232 с.
15. Петрова І. В. Соціально-культурна анімація як вид дозвілля / І. В. Петрова // Вісник Державної академії керівних кадрів культури і мистецтв. – К. : Міленіум, 2011. – № 3. – С. 71–74.
16. Современные образовательные технологии : учеб. пособие / кол. авторов ; под ред. Н. В. Бордовской. – 3-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2013. – 432 с.
17. Сучасний тлумачний словник української мови: 50 000 слів / за заг. ред. д-ра філол. наук, проф. В. В. Дубічинського. – Х. : ВД «Школа», 2006. – 832 с.
18. Туризмологія: концептуальні засади теорії туризму : монографія / В. К. Федорченко, В. С. Пазенок, О. А. Кручек [та ін.]. – К. : ВЦ «Академія», 2013. – 368 с.
19. Фізична рекреація : навч. посіб. / за наук. ред. проф. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.
20. Фурманов А. Г. Физическая рекреация : учеб. для студ. вузов / А. Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2012. – 495 с.

Анотація

У статті теоретично обґрунтовано технологію проектування та реалізації програм спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення (на матеріалі міських парків) для підвищення рівня оздоровчо-рекреаційної рухової активності особи й на цій основі покращення її фізичного та психічного стану й залучення до здорового способу життя. Методи дослідження – аналіз наукової літератури та інформаційних ресурсів мережі Інтернет; системний аналіз; порівняння й зіставлення; експертна оцінка; методи математичної статистики. Найбільш значимим напрямом удосконалення роботи з упровадження спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення (на матеріалі міських парків) експерти визначили «обґрунтування та використання технологій проектування й реалізації спеціальних програм». У процесі дослідження здійснено теоретичний аналіз базових положень технологізації впровадження спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення. Розроблено структуру відповідної технології, у якій поєднано декомпозицію основної цілі на проміжні й первинні та обумовлені ними технологічні операції.

Ключові слова: спортивна анімація; міські парки; технології.

***Любомир Пасічник, Мирослав Дутчак. Теоретическое обоснование технологии проектирования и реализации программ по спортивной анимации в местах массового отдыха населения (на материале городских парков).** Теоретически обоснована технология проектирования и реализации программ по спортивной анимации в местах массового отдыха населения (на материале городских парков) для повышения уровня оздоровительно-рекреационной двигательной активности человека и на этой основе улучшение его физического и психического состояния и вовлечение в здоровый образ жизни. Методы исследования – анализ научной литературы и информационных ресурсов сети Интернет; системный анализ; сравнение и сопоставление; экспертной оценки; методы математической статистики. Наиболее значимым направлением усовершенствования работы по внедрению спортивной анимации в местах массового отдыха населения (на материале городских парков) эксперты определили «обоснование и использование технологии проектирования и реализации специальных программ». В процессе исследования осуществляется теоретический анализ базовых положений технологизации внедрения спортивной анимации в местах массового отдыха населения. Разработана структура соответствующей технологии, в которой сочетаются декомпозиция основной цели на промежуточные и первичные цели и обусловленные ими технологические операции.*

Ключевые слова: спортивная анимация, городские парки, технологии.

***Liubomyr Pasychniak, Myroslav Dutchak. Theoretical Substantiation of Technology of Projecting and Implementing of Programs of Sports Animation in Places of Mass Rest of Population (on the Material of Urban Parks).** It was theoretically grounded the technology of projecting and implementation of programs of sports animation in the places of mass rest of the population (on the material of urban parks) for increasing the level of health-recreational motor activity of a person and on this basis – improvement of person's physical and mental condition and involvement into healthy lifestyle.*

The research methods: analysis of scientific literature and information resources of the Internet, system analysis, comparison and collation, expert assessment, methods of mathematical statistics. The most significant scope of improvement of work on implementation of sports animation in the places of mass rest of population (on the material of urban parks) was defined by experts as «grounding and using of the technology of projecting and realizing of special programs». During the study, it was carried out the theoretical analysis of the basic regulations of technological ensuring of implementation of sports animation in places of mass rest of population. It was developed the structure of the corresponding technology in which combine the decomposition of the main goal into intermediate and initial objectives and subsequent technological operations.

Key words: sports animation, urban parks, technologies.

УДК 796.412+796.035

Юлія Томіліна

Вплив пілатесу на дихальну систему жінок першого зрілого віку

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Складні демографічні процеси, що відбуваються в країні, погіршення соціально-економічного становища населення, недбале ставлення до власного здоров'я – усе це негативно позначається на здоров'ї нації. За даними щорічної доповіді про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України, у 2014 р. у структурі поширеності хвороб працездатного населення України найбільша питома вага (24,14 %) припадала на хвороби системи кровообігу [11, 73], натомість у структурі захворюваності працездатного населення з часткою 35,88 % переважали хвороби органів дихання [11, 76].

Оскільки зниження рівня фізичного здоров'я жінок першого зрілого віку призводить до зниження народжуваності й низького стану здоров'я нових генерацій дітей, то державна політика у сфері охорони здоров'я, у тому числі, повинна бути спрямована на створення стимулів для здорового способу життя населення [11, 79].

Серед найбільш дієвих чинників, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я населення, – оптимальна рухова активність, а зацікавити жінок першого зрілого віку фізичними навантаженнями можливо за рахунок інноваційних видів рухової активності, зокрема оздоровчого фітнесу.

Огляд науково-методичних джерел засвідчив, що на сьогодні фахівці намагаються встановити вплив застосування фітнес-технологій [1; 9] й оцінити його інтенсивність для жінок першого зрілого віку в процесі фізичного виховання [10, 12].

У ході дослідження ефективності впливу індивідуальних програм на фізичний стан жінок першого зрілого віку С. В. Сологубова довела доцільність раціонального поєднання різних видів фітнесу залежно від гормонального фону протягом менструального циклу при розробці індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчого спрямування та позитивний вплив такого підходу на основні показники фізичної підготовленості, такі як гнучкість, швидкісні якості, динамічна сила, швидкісно-силова витривалість м'язів живота, швидкісно-силова витривалість верхніх кінцівок, а також на РФС указаній категорії жінок [10, 101].

У представленій Р. В. Бібіком праці обґрунтовано технологію корекції порушень постави жінок першого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом та доведено підвищення показників, що характеризують загальну, силову витривалість м'язів – розгиначів хребта, м'язів живота, сідничних м'язів і м'язів спини, сили м'язів-розгиначів і згиначів хребта, гнучкості хребта, рухливість тазостегнових суглобів й еластичність підколінних сухожиль унаслідок її застосування [2, 12].

Напрацювання у сфері фізичного виховання зрілих жінок дали нам підставу переконатись у тому, що найбільш вагомими показниками для побудови кондиційного тренування є параметри функціональних резервів кардіореспіраторної системи їхнього організму [5, 50]. Вивчаючи дані літератури, ми переконались у тому, що спеціалісти відстежують динаміку показників функціонального стану основних систем організму жінок першого зрілого віку під дією оздоровчого фітнесу.

У ході дослідження впливу інноваційних фітнес-програм тренування на стан ССС організму жінок першого зрілого віку, В. Осіпов констатує позитивні зміни досліджуваних показників та доводить більшу ефективність занять аквааеробікою, порівняно з фітнесом [7, 308].