

МОЛОДІЖНИЙ НАУКОВИЙ ВІСНИК



ISSN 2310-130X

Східноєвропейського
національного
університету
імені Лесі Українки



Випуск 23
2016

ЗМІСТ

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

Алла Альошина, Анастасія Альошина

Актуальні питання профілактики та реабілітації остеохондрозу шийно-грудного відділу хребта..... 9

Віталій Кашуба, Михайло Дудко, Оксана Мартинюк

Сучасні комп'ютерні технології, що використовуються у сфері оздоровчого фітнесу..... 13

Розділ 2. Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

Надія Карабанова, Анатолій Карабанов, Світлана Савчук, Микола Білера

Сучасний олімпійський рух і символіка – головний фактор олімпійської освіти 19

Розділ 3. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Алла Альошина, Роман Іваніцький, Олександр Бичук

Спортивна анімація в місцях активного відпочинку 25

Наталія Завидівська

Особливості формування рухових умінь і навичок школярів підліткового віку засобами фізичної культури 27

Василь Озарчук

Формування мотивації до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку 32

Любомир Пасічник

Ефективність технології проектування та реалізації програм спортивної анімації

в місцях масового відпочинку населення (на матеріалі міських парків) 38 ✓

Розділ 4. Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

Сергій Афанасьєв

Сучасні проблеми реабілітації хворих на артеріальну гіпертензію із супутніми захворюваннями хребта..... 50

Юрій Попадюха

Особливості комп'ютеризованих елісферичних систем IMOOVE у реабілітації опорно-рухового апарату, оздоровленні людини та спорті 53

Алла Єрмоласва

Вплив комплексної програми фізичної реабілітації на функціональний стан центральної гемодинаміки жінок з атеросклеротичною хронічною ішемією мозку 63

Віталій Кашуба, Олена Бондар, Ольга Скомороха

Характеристика ортоградної пози дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху в процесі фізичного виховання 68

Микола Майструк

Просвітницька робота з хворими на хронічне обструктивне захворювання легень 72

Юрій Попадюха

Особливості застосування роботизованого комплексу ReoGo у фізичній реабілітації верхніх кінцівок 77

Ольга Нагорна, Анжела Ногає, Людмила Брега

Кінезіотейпінг у фізичній реабілітації травматологічних хворих 84

Наталія Нестерчук

Теоретичне обґрунтування специфіки фізичної реабілітації при аутизмі 89

Наталія Носова, Юрій Козлов

Структура и содержание технологии коррекции нефиксированных нарушений опорно-двигательного аппарата детей 5–6 лет средствами физической реабилитации 92

Наталія Поліщук

Основні положення програми фізичної реабілітації хворих на хронічний бронхіт..... 99

Юрій Попадюха, Марина Демиденко

Комп'ютеризована система Multi-Joint System MJS 403 Plus у превентивній реабілітації пошкоджень і захворювань плечового суглоба 104

технологічної моделі, що передбачала мету, завдання, компоненти, етапи реалізації, педагогічну підтримку у співпраці школа-сім'я; форми занять фізичними вправами; методи та методичні прийоми; принципи й результати оцінювання її ефективності.

Ключові слова: мотивація, потреба, технологічна модель, рухова активність.

Василий Озарук. *Формирование мотивации к повышению двигательной активности учащихся младшего школьного возраста.* В данной статье рассматривается эффективность экспериментальной программы «Формирование потребности к повышению двигательной активности учащихся младшего школьного возраста» и путей ее внедрения в процесс физического воспитания на мотивационно-убеждающем, приучительно-деятельностном и личностно-поощрительном этапах.

При этом освещается ее влияние на состояние сформированности основных компонентов потребности: мотивационно-информационный; эмоционально-волевой и поведенческий.

Цель программы заключается в формировании потребности к повышению двигательной активности младших школьников. Содержание разработанной программы нацелено на мотивационные факторы и оптимизацию двигательного режима дня учащихся во взаимосвязи школа-семья с опорой на малые формы физического воспитания в течение учебного дня (гимнастика до уроков, динамические минуты, подвижные перерывы, паузы, спортивный час в ГЦД).

Разработка программы «Формирование потребности к повышению двигательной активности учащихся младшего школьного возраста» внедрялась в практику физического воспитания с позиции технологического подхода в соответствии с технологической моделью, предусматривала цель, задачи, компоненты, этапы реализации, педагогическую поддержку в сотрудничестве школа-семья; формы занятий физическими упражнениями; методы и методические приемы; принципы и результаты оценки ее эффективности.

Ключевые слова: мотивация, потребность, технологическая модель, двигательная активность.

Vasyl Ozaruk. *Formation of Motivation to Increase of Motor Activity of Junior Pupils.* The article examines the effectiveness of the experimental program «Formation of need to increase of motor activity of junior pupils» and ways of its implementation into the process of physical education at motivational-convincing, training-activity and personal-encouraging stages.

Also it is highlighted its impact on condition of formation of the main components of the need: motivational-informational, emotional-volitional and behavioral.

The objective of the program is formation of need in the increase of motor activity of junior pupils. The content of the developed program is aimed at motivational factors and optimization of the motor day regime of pupils in interconnection school-family with the basis on small forms of physical training in the course of a school day (gymnastics before classes, dynamic minutes, active breaks, pauses, sports hour in a day-care center).

Development of the program «Formation of the need in increase of motor activity of junior pupils» was introduced into the practice of physical education from the position of technological approach in concordance with the technological model it foresaw aim, objectives, components, stages of realization, pedagogical support in cooperation school-family; forms of physical exercises; methods and teaching techniques; principles and results of estimation of its effectiveness.

Key words: motivation, need, technological model, motor activity.

УДК 796.035:712.253(1-21)

Любомир Пасічняк

Ефективність 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. На сучасному етапі розвитку українського суспільства в площині загострення економічних, соціальних та екологічних проблем усе більш актуальним стає формування здоров'я окремої людини й соціуму. Інтенсифікація суспільно-економічних відносин стає для особи значним викликом, що призводить до зростання фізичних, розумових та нервово-психічних навантажень. Це породжує цілий спектр потреб, реалізацію яких забезпечує оздоровчо-рекреаційна рухова активність.

В усіх сферах життєдіяльності все більше людей перебуває в закритому приміщенні, що призводить до зростання специфічних захворювань, пов'язаних із порушенням природної рівноваги між

витратами життєвих сил та їх відновленням. У зв'язку з цим населення все частіше використовує порівняно тривале перебування в умовах природного середовища (парки, гори, ліси, водне середовище тощо) з метою відновлення, оздоровлення й стимулювання зростання працездатності. Проте проведення дозвілля в цих місцях здебільшого характеризується домінуванням спокою та низьким рівнем активності. Лише третина населення України регулярно займається різними видами рухової діяльності [6; 10].

Зв'язок рухової активності з характером довкілля є очевидним [24; 26]. У цьому контексті міські парки як суб'єкти сфери дозвілля є найбільш доступним для щоденного проведення дозвілля всіх верств населення. Однак наявний комплекс рекреаційних послуг у міських парках не завжди відповідає специфічним рекреаційним потребам особи з урахуванням її вікових, демографічних і професійних особливостей.

Отже, основне завдання політики органів місцевого самоврядування – забезпечення належних та привабливих умов для занять руховою активністю різних груп населення в місцях масового відпочинку. Це, до речі, передбачено в Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», затвердженій Указом Президента України від 9 лютого 2016 р. № 42 [20].

На основі аналізу наукової літератури та практики нами сформувано наукову гіпотезу про те, що в умовах сьогодення ефективнішим засобом залучення населення до оздоровчо-рекреаційної діяльності в міському парку є надання анімаційних послуг. Такий вид рекреаційної діяльності дасть змогу викликати позитивні емоції, відчутти задоволення від відпочинку, збільшити рівень рухової активності та сформувати бажання повернутися й знову виконувати фізичні вправи та вести здоровий спосіб життя задля профілактики хронічних неінфекційних захворювань, підвищення рівня фізичного й психічного благополуччя.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Суттєвий внесок у формування та розвиток концепції рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення зроблено науковою школою професора О. В. Адресової. Науковець для підвищення ефективності залучення населення до занять руховою активністю й задоволення їхніх рекреаційних потреб розробила концепцію рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення, що є системою поглядів на теоретико-методологічні та технологічні засади вказаної діяльності й складається з теоретичної та практичної частин. Теоретичний складник концепції містить діалектичний, особистісний, аксіологічний, діяльнісний, синергетичний, соціально-культурний, системний підходи, що покладено в основу мети, завдань, принципів й умов її реалізації. Практичний компонент уключає технологію проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності, що передбачала експериментально обгрунтовані форми, засоби та методи рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення; ураховує принципи проектування, педагогічні умови ефективної реалізації її змісту в навчальних закладах, оздоровчих таборах відпочинку, фізкультурно-оздоровчих клубах [1].

Розроблена технологія проектування знайшла своє практичне застосування з модифікацією окремих структурних компонентів залежно від об'єкта впровадження в процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку [22], практику роботи літніх оздоровчих таборів із дітьми середнього шкільного віку (11–14 років) [7], позаурочну фізкультурно-оздоровчу й рекреаційну діяльність школярів старших класів [11], процес фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності осіб зрілого віку (на прикладі фізкультурно-оздоровчих боулінг-клубів) [16], а також у модель використання фітнес-технологій у процесі фізичного виховання для оздоровлення студентської молоді й організаційно-методичні засади її реалізації в умовах Палестини [21].

Грунтуючись на зазначених теоретичних та емпіричних даних, з одного боку, а з іншого – на положеннях про доцільність для соціальних систем як особливо складних здійснювати декомпозицію мети на цілі нижчого порядку, досягнення яких забезпечуватиме реалізацію мети системи [12; 17], нами запропоновано визначати зміст технологічних операцій залежно від первинних цілей фізичної рекреації. Така пропозиція кореспондується з обгрунтованою ієрархією цілей системи спорту для всіх в Україні [9] й узгоджується з розробленою прогностичною моделлю розвитку громадського сектору в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності державних службовців (на матеріалі Фізкультурно-спортивного товариства «Спартак»), що, зокрема, ґрунтується на «дереві цілей» (основна–проміжні–первинні цілі), «проблемно-цільовому ромбі» й оптимальних завданнях для розв'язання встановлених проблем і досягнення визначених цілей [2].

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

здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення (номер держреєстрації – 0116U001630).

Мета статті – експериментально визначити ефективність технології проектування й реалізації програм спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення (на матеріалі міських парків).

Методи дослідження. Рівень задоволеності від участі в заняттях програм спортивної анімації визначали проведенням анкетування за методикою В. А. Ядова [23]. Кількість залучених до програми спортивної анімації та частоту їх участі у відповідних заняттях оцінювали за спеціальними протоколами відвідування. Рівень оздоровчо-рекреаційної рухової активності учасників експерименту визначали за модифікованою анкетою «International Physical Activity Questionnaire» [25]. Для аналізу психоемоційного стану батьків і дітей, залучених до програми спортивної анімації, використовували методику «САН». Фізичний стан оцінювали встановленням індексу маси тіла (ІМТ) за стандартною методикою [27], а також за показниками фізичної підготовленості (для батьків – нахил тулуба вперед із положення сидячи; стрибок у довжину з місця; піднімання тулуба в сід за 30 с; підтягування на перекладені (для чоловіків) та згинання й розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (для жінок); 12-хвилинний тест Купера; для дітей – стрибок у довжину з місця; нахил тулуба вперед із положення сидячи; човниковий біг 4 x 9 м; згинання й розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі; 6-хвилинний тест Купера) та за функціональними показниками (для батьків – індекс Скібінського [19] і Бельгійський тест [4; 18]; для дітей – проба Руф'є та оцінка адаптаційно-резервних можливостей організму [8]). Для діагностики ведення батьками здорового способу життя використано опитувальник-анкету «Орієнтовна оцінка здорової поведінки» [3, 5].

Виклад основного матеріалу та обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для визначення ефективності технології проектування й реалізації програм спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення (на матеріалі міських парків) проведено педагогічний експеримент на базі Івано-Франківського обласного центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», Івано-Франківського міського парку імені Т. Г. Шевченка та Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Використовуючи теоретично обґрунтовану нами технологію [15], здійснено визначені технологічні операції для проектування та реалізації програми спортивної анімації в міському парку для сімей із дітьми 8–10 років.

Перша технологічна операція – ознайомлення та опис простору, споруд, інвентарю й обладнання, які можуть бути використані для спортивної анімації. Для програми спортивної анімації обрано Івано-Франківський міський парк відпочинку імені Т. Г. Шевченка, який є парком-пам'яткою садово-паркового мистецтва та має статус дендрологічного парку. Він займає площу 24,4 га і є повністю пішохідним.

Для спортивної анімації можуть бути використані прогулянкові зони цього парку (центральні й пішохідні алеї) та зони для активного відпочинку, які включають стадіон, спортивні майданчики, дитячі сектори відпочинку, «альпін-парк» і літню сцену.

У вказаному парку наявне таке загальнодоступне обладнання для спортивної анімації: прості тренажерні конструкції (перекладина (поперечина), шведська стінка, горизонтальна драбина, паралельні бруси тощо); дитяче ігрове обладнання (гральний лабіринт, дитячі конструктори, гральні дошки, стаціонарні килимки з фігурками, гірки та гойдалки) й обладнання для «альпін-парку» (підвісні лінії перешкод, канатні тарзанки, драбини, мости тощо).

Друга технологічна операція – проведення опитування відвідувачів міського парку для визначення спрямованості програми спортивної анімації з урахуванням їх віку, статі, інтересів та потреб. Нами використано результати раніше проведеного опитування [13; 14], оскільки в ньому брали участь відвідувачі цього ж Івано-Франківського міського парку імені Т. Г. Шевченка. Ураховуючи, що рівень пріоритетності спортивної анімації за віковими й статевими показниками найвищий у чоловіків і жінок молодіжного та зрілого віку та зважаючи на важливість збереження й примноження сімейних цінностей, прийнято рішення здійснити проектування та реалізацію програми спортивної анімації для сімей із дітьми 8–10 років. Серед їхніх інтересів і потреб виділяються необхідність ведення здорового способу життя, збільшення рухової активності оздоровчо-рекреаційної спрямованості, зняття фізичної й психічної втоми, досягнення належного фізичного стану та отримання задоволення від участі в анімаційних заходах. Із-поміж популярних засобів активного відпочинку вказана категорія відвідувачів міських парків віддає перевагу рекреаційним рухливим іграм, конкурсам й естафетам, а також оздоровчим видам гімнастики (насамперед різним варіантам танцювальної аеробіки). Доцільно

використовувати, хоча й у менших обсягах, такі засоби, як вправи зі спортивних ігор та елементів активного туризму.

Третя технологічна операція – опис програми спортивної анімації для сімей із дітьми 8–10 років. Програма розрахована на літній сезон (травень–вересень) 2015 р. та передбачала проведення анімаційних заходів у вихідні та святкові дні (загалом 47 занять) у їх другій половині після 15.00. Для кожного заняття вказано перелік конкретних заходів, їх тривалість, місце проведення та функції членів команди волонтерів. Для формування й задоволення інтересу батьків і дітей до участі в таких заняттях здійснювали урізноманітнення анімаційних заходів, що використовувались у зазначеній програмі спортивної анімації. Сформовано й забезпечено оновлення банку відповідних засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Указану технологічну операцію технології проектування та реалізації програм спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення (на матеріалі міських парків) виконували волонтери-проектувальники.

Четверта технологічна операція – інформування батьків і дітей 8–10 років про зміст, переваги й привабливі характеристики програми спортивної анімації в міському парку. Для поширення відповідної інформації Івано-Франківський обласний центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» співпрацював із радіостанціями «Західний полюс», «Радіо 24» і радіо «Люкс FM», місцевими телеканалами «Галичина» та «3 Студія», а також використовував можливості ресурсів Інтернету.

При вході до міського парку розміщені інформаційні щити про заняття програми спортивної анімації, час і місце їх проведення. Волонтери-агітатори надавали консультативну допомогу відвідувачам парку, розповсюджували засоби наочної агітації (листівки й флаєри тощо), а також усно закликали до участі у відповідних заходах.

П'ята технологічна операція – розмітка й озвучення майданчиків, виділення інвентарю та обладнання. Розмітку майданчика проводив технічний персонал команди волонтерів перед анімаційним заходом. Нескладну розмітку здійснювали спортивні аніматори одночасно з поясненням змісту та правил заходу. Межі майданчика повинні бути чіткими, добре помітними, із чітко окресленими лініями. Визначаючи межі майданчика, потрібно дотримуватися правил техніки безпеки. Такі межі повинні бути віддалені не менше ніж на три метри від обмежувальних або інших сторонніх предметів. Не рекомендується використовувати для розмітки майданчика канавки, кілочки, планки, які виступають.

Для озвучення майданчиків використовували автономні аудіопідсилювачі, зокрема ручні мегафони.

Для проведення занять спортивної анімації застосовували прапорці, стійки, кольорові фішки, пов'язки або жилети, м'ячі різних розмірів, гімнастичні палиці, кеглі, обручі, скакалки, канати та ін. Указаний інвентар відповідав вимогам щодо безпечності (без гострих кутів, виступаючих гвіздків тощо); адекватності (за вагою й розміром відповідає можливостям учасників; є яскравим та добре помітним) санітарно-гігієнічним (потрібно протирати перед початком заняття й слідкувати за його станом); доступності (відповідно до правил гри та з урахуванням кількості учасників інвентар повинен бути наявний у достатній кількості й міститися поруч із місцем проведення заходів). Виділення вказаного інвентарю здійснювалось Івано-Франківським центром фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».

Інвентар роздавали учасникам заняття програми спортивної анімації або розставляли на визначених місцях лише після пояснення змісту й правил заходу, оскільки передчасне його видання могло відволікати увагу батьків і дітей. До цієї роботи залучали технічний персонал команди волонтерів.

Шоста технологічна операція – забезпечення участі відвідувачів міського парку (батьків та дітей 8–10 років) у заняттях програми спортивної анімації. Заняття проводять спортивні аніматори команди волонтерів відповідно до опису занять програми спортивної анімації, здійсненого під час третьої технологічної операції.

Розподіл учасників на команди може проводитися різними способами, а саме: на розсуд спортивного аніматора, за розрахунком та за призначенням капітанів. Капітанів можна обирати за домовленістю або за допомогою лічилок. Перед початком проведення заходу спортивним аніматорам потрібно звернути увагу на організацію учасників. Учасників анімаційної програми розташовують так, щоб вони добре бачили й чули аніматорів. Для цього використовують такі способи шиккування учасників: у шеренгу (дві, три, чотири); у коло (учасники стають у коло, а аніматор – на лінії кола, між учасниками); у дві шеренги, одна навпроти іншої (аніматор розташовується на фланзі між шеренгами); у дві (або більше) колони (аніматор – перед колонами, у яких найнижчі учасники стоять на першому місці); довільне розташування – учасники розміщуються довільно в межах того майданчика, на якому проводитимуться анімаційні заходи. При цьому спортивні аніматори повинні

враховувати джерело освітлення (учасників шикують обличчям проти сонця); враховувати спосіб шикування, яке було б зручне для переміщення, витрачаючи на це мінімум часу. На пояснення витрачати мінімум часу (розповідь повинна бути короткою, чіткою, логічною та послідовною); оголосити назву гри, функції гравців і місця їх розташування, хід гри, її правила та результат; застосовувати розповідь за умови, якщо гра (конкурс, змагання) використовується вперше, надалі можна нагадувати лише основні моменти та правила; розповідь супроводжувати демонстрацією, яка може бути фрагментарною, і з'ясувати, чи всі учасники зрозуміли зміст та правила.

У ході проведення анімаційного заходу спортивні аніматори здійснюють хронометраж, спостерігають за діями учасників, контролюють дотримання визначених правил, виправляють помилки й надають указівки щодо правильності виконання індивідуальних і колективних дій, коригують етичність у поведінці учасників, регулюють навантаження та стимулюють необхідний рівень змагання упродовж усього заходу. Тривалість загальної руханки – 10–15 хв, рухливих ігор – 8–10, танцювальних вправ – 20–30 хв; у спортивних іграх проводять тайми по 10 хв зі зміною учасників (команд). Рівень навантаження визначається за загальноприйнятими об'єктивними й суб'єктивними ознаками.

Водночас регулювати навантаження в анімаційному заході можна збільшенням (зменшенням) поля заходу; зміною кількості його учасників; зміною характеру рухів або їх інтенсивності; правил; зменшенням (збільшенням) загального часу заходу, а також кількості повторів; зупинки для вказівок на допущені помилки; пауз для відпочинку; перерозподілу обов'язків, перестановки та зміни місць для учасників.

Для здійснення суддівства можна використовувати свисток, голос, прапорець. При визначенні результатів потрібно враховувати не лише швидкість, але і якість виконання того чи іншого завдання, про що учасників попереджають заздалегідь. Помилки, яких припускаються учасники, можна прирівнювати до секунд, метрів – як штрафні бали, що додаються до загального результату. Засобами заохочення можуть бути присудження додаткових балів за якість виконання, надання кращим командам деяких переваг, висунення кращих гравців на роль капітана. Підрахунки результатів повинні бути наочними. Для цього потрібно систематично повідомляти про зміни в рахунку гри й час до її закінчення. Оголошувати результат слід лаконічно, без привілеїв для окремих гравців.

Сьома технологічна операція – тестування та опитування учасників занять програми спортивної анімації. Для визначення ефективності вказаних програм проектувальники з команди волонтерів здійснюють контрольні заходи до початку реалізації програм, під час її проведення та після її завершення. Основними формати контролю виступають:

- оперативний контроль – здійснюється після кожного анімаційного заняття, при цьому визначається рівень задоволеності осіб, кількість залучених до анімаційних програм та частота їх участі в анімаційних заходах і з'ясовуються нові інтереси й побажання відвідувачів;

- етапний контроль – здійснюється через 10–12 тижнів виконання програми; до уваги беруться показники психоемоційного та функціонального стану організму, рухової активності й виявлення змін у веденні здорового способу життя тих, хто бере участь в анімаційних заходах; перевіряється ефективність засобів, методів та організаційних форм;

- підсумковий контроль – здійснюється після завершення програми (п'ять місяців); при цьому зіставляються вихідні показники кількості залучених до анімаційних програм та частоти їх участі в анімаційних заходах, змін у веденні здорового способу життя, рівня задоволеності, рівня рухової активності й функціонального та психоемоційного стану осіб, які брали участь у програмі спортивної анімації з такими самими показниками, які зафіксовано в ході оперативного й етапного контролю.

Восьма технологічна операція – унесення змін до змісту та розкладу занять у межах програми спортивної анімації, яка реалізується, і під проектування такої програми на наступний сезон. Відповідно до показників оперативного й етапного контролю, проектувальники команди волонтерів вносять корективи в підбір заходів, методів та організаційних форм для подальших занять із програми спортивної анімації. За підсумками реалізації цієї програми сформовано рекомендації щодо спрямованості, розкладу й характеристики рекреаційних заходів для занять програми спортивної анімації нового сезону.

Для реалізації вказаних технологічних операцій Івано-Франківським обласним центром фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» сформовано команду волонтерів зі студентів Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України в кількості 12 осіб. Ця команда об'єднувала менеджера, двох проектувальників, трьох агітаторів, двох представників технічного персоналу та чотирьох спортивних аніматорів. Відбір во-

лонтерів і розподіл функцій між ними здійснювали представники зазначеного центру й коледжу на основі проведених співбесід із претендентами та з урахуванням їхніх інтересів і рівня підготовленості.

Визначення ефективності використання технології проектування та реалізації програм спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення (на матеріалі міських парків) для сімей із дітьми 8–10 років здійснювалося проведенням спеціально організованого експерименту, у якому взяли участь відвідувачі міського парку в кількості 22 сімей. Середній вік батьків – $32,6 \pm 2,98$ років. Загальна кількість дітей – 32 особи, серед яких – 15 дівчат та 17 хлопчиків, середній вік яких – $9,2 \pm 0,82$ років.

Ефективність запропонованої технології оцінена на основі комплексної соціологічної, психологічної й функціональної діагностики учасників до експерименту, під час його проведення та після завершення.

Одним з основних показників ефективності запропонованої технології було визначення рівня задоволеності запропонованими заходами. Якщо на початку експерименту в дорослих зафіксовано найнижчий показник рівня такої задоволеності, то після 8–10 занять спостерігали позитивну динаміку зростання й до завершення експерименту показник залишався стабільним. При цьому середнє значення рівня задоволеності батьків становило $0,90 \pm 1,16$ ум. од. У жінок рівень задоволеності був дещо вищим $0,91 \pm 0,16$ ум. од., ніж у чоловіків – $0,89 \pm 0,17$ ум. од., що, імовірно, зумовлюється їхньою підвищеною природною емоційністю.

Рівень задоволеності дітей мав тенденцію до зростання відповідно до лінійної моделі. При цьому середнє значення становило $0,86 \pm 0,10$ ум. од. За гендерною ознакою показник рівня задоволеності перебував в однакових межах як у дівчат ($0,85 \pm 0,10$ ум. од.), так і в хлопців ($0,86 \pm 0,12$ ум. од.), а різниця між початковими та кінцевими показниками була незначною.

Аналіз рівня задоволеності засвідчив, що участь в анімаційних заходах значною мірою вплинула на кількість залучених до програми спортивної анімації та частоту їх участі в цих заходах. Показники протоколів відвідувань дали підставу констатувати, що впродовж проведення експерименту із 27 сімей, залучених до програми спортивної анімації, 22 систематично брали участь у її реалізації. Частота їх участі в заходах становила $38,23 \pm 2,95$ разів, середня відвідуваність на одному занятті – $70,29 \pm 7,74$ %.

Наступний етап оцінки ефективності запропонованої технології – дослідження рівня рухової активності батьків і дітей. Установлено, що після участі в програмі спортивної анімації спостерігали достовірне збільшення рівня рухової активності як у батьків ($\chi^2 = 10,41$; $p < 0,01$), так і в дітей ($\chi^2 = 6,50$; $p < 0,05$). У батьків після експерименту не виявлено осіб із низьким рівнем рухової активності проти 13,6 % до експерименту, що визначався виконанням вправ низької інтенсивності, а саме ходьба не менше 10 хвилин (106,9 хв на тиждень). Перерозподіл за рівнями рухової активності, який відповідав середньому (68,2 % проти 75 %) та високому рівням (31,8 % проти 11,4 %), зумовлений збільшення часу, відведеного на виконання видів помірної (193,0 хв на тиждень) й інтенсивної (180,1 хв на тиждень) рухової активності. Після експерименту чоловіки та жінки стали витрачати на рухову активність різної спрямованості більше часу, ніж до його проведення – у 3,3 та 3,9 рази відповідно.

У дітей після виконання програми спортивної анімації майже наполовину зменшилася кількість осіб із низьким рівнем рухової активності, тоді як до експерименту частка таких становила 56,3 %. На ходьбу, яку виконували щонайменше 10 хв, діти витрачали 120,8 хв на тиждень. Відзначено збільшення частки дітей із середнім рівнем рухової активності (65,6 проти 37,5 %) за рахунок збільшення часу, відведеного на виконання різних видів рухової активності, у тому числі ранкової гімнастики. Підвищення рівня рухової активності до високого (9,4 проти 6,3 %) спостерігали за рахунок збільшення часу, відведеного на спеціально організовану рухову активність (74,8 хв на тиждень). Аналізуючи загальні показники рухової активності, ми встановили, що час на виконання вправ помірної інтенсивності в дівчат збільшився у 2,7 рази, у хлопчиків – у 3,9 рази. Під час виконання вправ високої інтенсивності збільшення відбулося як у дівчат, так і в хлопців (в 1,8 рази).

Для оцінювання ефективності запропонованої технології нами проведено порівняльний аналіз показників психоемоційного стану відвідувачів міського парку, котрі брали участь в експерименті.

У ході дослідження встановлено, що в батьків, які систематично брали участь в анімаційних заходах, відбулося значне покращення психоемоційного стану. Зокрема, як у чоловіків, так і в жінок спостерігали зміни на рівні статистичної тенденції ($p < 0,10$) щодо показників, які характеризують зміну енергетичного потенціалу життєдіяльності (активності) залежно від ситуації та оточення, що проявлялось у підвищенні середніх показників на 5,23 та 5,99 бала відповідно. Крім того, після

експерименту на 36,4% зменшилася частка жінок із низьким рівнем активності та, відповідно, на 27,3 і 9,1% збільшилася частка із середнім і високим рівнями ($\chi^2 = 8,30$; $p < 0,05$). Аналогічні зміни відбулися й у чоловіків. Так, після експерименту серед них не виявлено осіб із низьким рівнем активності, тоді як до експерименту таких було 31,82%, середній рівень мали 27,27%, а високий – 4,55% ($\chi^2 = 8,40$; $p < 0,05$).

Оцінюючи рівень самопочуття, установили, що після експерименту серед батьків не виявлено осіб із низьким рівнем самопочуття. Зменшення майже наполовину в чоловіків і на 2/3 у жінок осіб із середнім рівнем привело до збільшення кількості респондентів із високим рівнем – майже абсолютна більшість жінок (86,4%) і чоловіків (72,7%) оцінили свій стан як високий.

Наступний етап оцінки ефективності запропонованої технології – дослідження фізичного й функціонального станів батьків і дітей та їхньої фізичної підготовленості. Нами встановлено, що після п'яти місяців відвідування програм спортивної анімації спостерігали нормалізацію маси тіла як у батьків, так і в дітей. Так, у чоловіків середнє значення ІМТ зменшилося на 1,42 кг/м², у жінок – на 0,74 кг/м². У дітей зміни були менш вираженими й становили 0,42 кг/м² у хлопчиків та 0,54 кг/м² – у дівчат. Незважаючи на відсутність достовірних змін в абсолютних показниках, потрібно вказати на статистично достовірні зміни в розподілі за рівнями ІМТ у дорослих. У батьків на 18,18% зменшилася кількість осіб, які мали ожиріння та на 9,09% – виснаження, зменшилася частка осіб, які мали поганий рівень ІМТ – із 18,18 до 11,36%. Це призвело до збільшення частки людей із середнім й оптимальним рівнями ІМТ. Так, після експерименту частка таких становила 75,00 проти 59,09% до експерименту ($\chi^2 = 11,06$; $p < 0,05$). У дітей після завершення експерименту на 3,1% зменшилася кількість осіб, які мали ожиріння. Так, якщо до експерименту частка таких становила 9,4%, після нього – 6,3%, оптимальний рівень ІМТ виявлено в 68,8 проти 65,6% до експерименту ($p > 0,1$).

Участь батьків у програмі спортивної анімації та її підвищення під впливом рівня їх залученості до рухової активності зумовили позитивні зміни в діяльності серцево-судинної системи. Характерна особливість – зниження частоти серцевих скорочень у стані спокою. При цьому достовірні зміни спостерігали як у чоловіків, так і в жінок: середнє значення ЧСС у чоловіків зменшилося на 5,68 уд./хв ($t = 2,21$; $p < 0,05$), у жінок різниця становила 5,19 уд./хв ($t = 2,14$; $p < 0,05$).

Проведений нами Бельгійський тест дав змогу визначити реакцію серцево-судинної системи на навантаження й тим самим оцінити стан здоров'я досліджуваних. Отримані результати вказують на позитивні зміни в роботі серцево-судинної системи на рівні статистичної тенденції як у чоловіків, так і в жінок. Різниця в середніх показниках становила 0,19 ум. од. ($t = 1,96$; $p < 0,1$) та 0,21 ум. од. ($t = 1,85$; $p < 0,1$) відповідно. Перерозподіл за рівнями засвідчив, що лише в незначній частині батьків (6,9%) стан здоров'я потребує пильної уваги й лікарської допомоги, тоді як до експерименту такий стан спостерігали в кожного четвертого респондента. Кількість осіб, стан здоров'я яких відповідав середньому рівню, збільшилася до 31,8 проти 22,7% до експерименту. Водночас у більшості батьків (61,3%) зафіксовано добрий і відмінний стани здоров'я, тоді як до експерименту частка таких становила 52,3% ($\chi^2 = 8,02$; $p < 0,05$). Порівнюючи показники за гендерною ознакою, ми відзначили відмінності на рівні статистичної тенденції. Так, після відвідування анімаційних заходів серед чоловіків не виявлено осіб, стан здоров'я яких потребує пильної уваги й лікарської допомоги, тоді як серед жінок частка таких – 13,6%. Задовільний рівень виявлено в кожного четвертого чоловіка (22,7%), у жінок – майже в кожній другій (40,9%). Разом із тим у більшості чоловіків (77,3%) зафіксовано добрий і відмінний стани, у жінок – майже в половині досліджуваних – 45,5% ($\chi^2 = 7,80$; $p < 0,1$).

Відзначено позитивні зміни в роботі дихальної системи батьків, що підтверджується зрушеннями в пробах із затримкою дихання й показниками ЖЕЛ. Показники функціональної проби на затримку дихання на вдиху після занять за розробленою програмою, порівняно з вихідними даними, суттєво покращилися. Так, наприкінці експерименту в чоловіків цей показник складав $75,90 \pm 25,10$ с проти $62,36 \pm 17,58$ с до експерименту ($t = 2,07$; $p < 0,05$), у жінок – $49,77 \pm 14,10$ с проти $41,0 \pm 12,98$ с ($t = 2,10$; $p < 0,05$). Час затримки дихання на видиху не зазнав достовірних змін як у чоловіків, так і в жінок. Дослідження, проведені після експерименту, показали істотний приріст середнього значення ЖЕЛ. Так, у чоловіків показник збільшився на 245,43 мл ($t = 2,71$; $p < 0,05$), у жінок ці зміни відбулися на рівні статистичної тенденції ($t = 1,88$; $p < 0,1$).

Результати оцінки функціонального стану батьків засвідчили достовірне збільшення індексу Скібінського у всіх учасників експерименту. Так, після експерименту в чоловіків цей показник зріс на 13,6 ум. од. ($t = 2,91$; $p < 0,05$), у жінок – на 5,67 ум. од. ($t = 2,66$; $p < 0,05$), що вказує на підвищення функціональних можливостей органів дихання й кровотоку та стійкості організму до гіпоксії. Порівняльний аналіз за індексом Скібінського дав нам підставу констатувати, що частка батьків,

функціональні резерви яких відповідали поганому рівню, після експерименту зменшилася на 15,9 % і становила 4,6 %. Кількість респондентів із задовільним рівнем збільшилась, а з добрим – зменшилася на 4,6 %. Унаслідок цього збільшилася частка батьків із відмінним рівнем – із 2,3 до 18,2 % ($\chi^2 = 10,16$; $p < 0,05$).

Згідно з отриманими результатами, можна констатувати позитивні зрушення як у розподілі за рівнями адаптації організму до навантажень, так і за абсолютними значеннями величини адаптаційного потенціалу. Так, після експерименту в батьків не виявлено осіб з ознаками зриву та незадовільної адаптації. В абсолютній більшості (93,2 %) респондентів виявлено напругу механізмів адаптації, тоді як до експерименту частка таких становила 81,82 %, а задовільну адаптацію спостерігали в 6,8 % представників проти 13,6 % до експерименту.

Загальна оцінка фізичного стану батьків дала нам можливість констатувати таке. Після п'яти місяців відвідування анімаційних заходів серед батьків не виявлено осіб із рівнем фізичного стану нижчим за середній, тоді як до експерименту такий рівень зафіксовано в кожного шостого (15,9 %). Понад третина (34,1 %) батьків підвищила рівень фізичного стану до середнього проти 45,5 % до експерименту. При цьому у 2/3 усіх респондентів (65,9 %) зафіксовано вищий за середній та високий рівні, тоді як до участі в анімаційній програмі частка таких становила 38,7 % ($\chi^2 = 10,88$; $p < 0,05$).

У дітей після відвідування анімаційних заходів також спостерігали істотні зміни щодо функціональних показників кардіореспіраторної системи. Проведені дослідження вказують на достовірний приріст середнього значення ЖЄЛ у дівчат, яке після проведення експерименту збільшилося до $2083,30 \pm 287,02$ мл проти $1803,33 \pm 358,80$ мл до експерименту ($t = 2,33$; $p < 0,05$). Подібну тенденцію спостерігали й у хлопчиків, проте приріст ЖЄЛ не був статистично достовірним.

Більш виражені темпи приросту максимального часу затримки дихання на вдиху й видиху. Так, середнє значення цих показників збільшилось у хлопчиків, відповідно, на 7,35 с ($t = 2,19$; $p < 0,05$) і 5,88 с ($t = 2,91$; $p < 0,05$), у дівчаток – на 7,73 с ($t = 2,32$; $p < 0,05$) та 5,73 с ($t = 1,87$; $p < 0,1$). Отже, у ході експерименту збільшилася стійкість організму дітей до гіпоксії. Потрібно відзначити, що після експерименту в дітей відбулося зменшення показника ЧСС, що засвідчує нормалізацію діяльності серцево-судинної системи (у хлопчиків – на 6,9 уд./хв ($t = 2,73$; $p < 0,05$), а в дівчаток – 7,13 уд./хв ($t = 1,04$; $p > 0,1$)).

Порівнюючи середні значення індексу Руф'є, можна охарактеризувати зміни, що відбулись у показниках роботи серцево-судинної системи дітей. Зокрема, після експерименту нами відзначено достовірні зміни в хлопчиків, де середнє значення індексу зменшилося до $4,26 \pm 3,32$ ум. од. проти $6,69 \pm 4,00$ ум. од. ($t = 2,26$; $p < 0,05$). У дівчаток індекс працездатності не зазнав достовірних змін.

Розподіл дітей у цілому за вказаним індексом працездатності вказує на те, що після п'яти місяців експерименту серед дітей не виявлено осіб із поганим рівнем працездатності. Водночас нами встановлено істотне зменшення кількості дітей із задовільним рівнем (до 6,3 % проти 31,3 % на початку експерименту). При цьому в абсолютній більшості дітей (84,4 %) виявлено добрий і відмінний рівні, тоді як до експерименту частка таких становила 53,1 % ($\chi^2 = 10,88$; $p < 0,05$).

Найбільш виражену тенденцію до покращення індексу Руф'є виявлено в хлопчиків. Так, із слабким рівнем працездатності після експерименту не зафіксовано жодної дитини, тоді як до його проведення їх частка становила 11,8 %. Кількість осіб, рівень працездатності яких відповідав задовільному рівню, зменшилася майже у вісім разів і становила після експерименту 5,9 проти 41,2 %. При цьому в більшості хлопчиків (94,1 %) відзначено добрий та відмінний рівні працездатності проти 47,0 % до проведення дослідження ($\chi^2 = 9,83$; $p < 0,05$).

У дівчат після експерименту достовірних змін не встановлено, однак спостерігали істотні зміни в перерозподілі за рівнями. Так, у ході експерименту нами не виявлено осіб із поганим рівнем працездатності, тоді як до експерименту частка таких становила 13,3 %. Ці зміни в показниках призвели до збільшення кількості респондентів зі слабким рівнем працездатності до 20,0 % і зменшенням частки із задовільним рівнем до 6,7 проти 40,0 %. Однак у більшості дівчаток (73,4 %) простежено добрий і відмінний рівні працездатності, тоді як до експерименту частка таких становила лише 33,3 % ($\chi^2 = 8,69$; $p < 0,1$).

Позитивні зміни у функціональних показниках позначилися на загальному фізичному стані дітей. Після п'яти місяців занять у більшості дітей (68,8 %) фізичний стан покращився й характеризувався високим рівнем та вищим за середній проти 43,8 %. Низький рівень не зафіксовано в жодної дитини, що вплинуло на перерозподіл дітей із рівнем нижчим за середній на 3,1 % ($\chi^2 = 3,08$; $p > 0,1$).

Зміни фізичного стану хлопчиків відбулися на рівні статистичної тенденції. Частка хлопчиків із середнім рівнем зменшилася до 11,8 проти 29,4 %, за рахунок чого в абсолютній більшості (88,2 %)

відзначено фізичний стан, який відповідав вищому за середній та високому рівням проти 53,0 % до експерименту ($\chi^2 = 7,92$; $p < 0,1$).

Аналогічну позитивну динаміку в змінах фізичного стану спостерігали й у дівчат. Так, після експерименту, не виявлено осіб із низьким рівнем фізичного стану, тоді як до експерименту такий рівень був майже в третини дівчаток (26,7 %). Разом із тим нами встановлені однакові частки дітей (26,7 %) із нижчим за середній і середнім рівнями, які на початку експерименту становили 6,7 і 33,3 % відповідно. Такий перерозподіл привів до збільшення частки респондентів із рівнем вищим за середній до 40,0 проти 26,7 %.

Оцінюючи рівень фізичної підготовленості в дорослих, ми встановили, що систематична участь у програмі спортивної анімації в міському парку позитивно вплинула на динаміку відповідних показників. Після п'яти місяців занять достовірні зміни зафіксовано у вправах на силу й гнучкість як у чоловіків, так і в жінок. Середні значення в підтягуванні на перекладні покращилися на 58,9 % ($t = 4,44$; $p < 0,01$), у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи – на 61,5 % ($t = 3,48$; $p < 0,01$). Показники гнучкості в середньому в чоловіків збільшилися у 2,2 раза ($t = 3,74$; $p < 0,01$), у жінок – на 72,7 % ($t = 2,95$; $p < 0,01$). Зміни на рівні статистичної тенденції відзначено під час виконання швидкісно-силової вправи у всіх батьків і тесту на витривалість – у жінок. Середні значення у вправі піднімання тулуба в сід за 30 с збільшилися на 5,8 % у чоловіків ($t = 1,89$; $p < 0,1$) і на 11,1 % – у жінок ($t = 1,73$; $p < 0,1$). У 12-хвилинному бігу показники жінок у середньому покращилися на 8,1 % ($t = 1,75$; $p < 0,1$). Перерозподіл за рівнями фізичної підготовленості вказав на достовірні зміни фізичної підготовленості батьків. Після експерименту в три рази (18,2 %) зменшилася кількість осіб із низьким рівнем фізичної підготовленості, тоді як на початку такий рівень зафіксовано майже в кожного другого респондента (56,8 %). На 21,5 % збільшилася частка батьків із рівнем фізичної підготовленості нижчим за середній. Середній рівень мав кожен п'ятий (20,5 %) проти 9,1 % до експерименту. Зокрема, 6,8 % покращили свій рівень фізичної підготовленості до рівня, вищого за середній ($\chi^2 = 11,32$; $p < 0,05$). При цьому після експерименту в жінок зміни в розподілі за рівнем фізичної підготовленості були більш суттєвими ($\chi^2 = 10,3$; $p < 0,05$), тоді як у чоловіків це простежено лише на рівні статистичної тенденції ($\chi^2 = 6,33$; $p < 0,1$).

Порівнюючи показники фізичної підготовленості дітей до та після експерименту, ми відзначили також позитивну динаміку за всіма значеннями, окрім вибухової сили м'язів ніг. Зокрема, у хлопчиків зафіксовано достовірні зміни у вправах, які визначають розвиток сили, витривалості й гнучкості, де в середньому показники збільшилися на 46,6 % ($t = 3,90$; $p < 0,01$), 15,1 % ($t = 2,75$; $p < 0,05$) і 36,5 % ($t = 3,20$; $p < 0,01$). Зміни на рівні статистичної тенденції спостерігали у вправі на спритність, у якій результати покращилися на 3,3 % ($t = 2,00$; $p < 0,1$). У дівчат достовірні зміни виявлено у вправах на силу, витривалість і спритність. Середні значення показників до та після експерименту збільшилися на 58,8 % ($t = 2,50$; $p < 0,05$), 14,8 % ($t = 2,70$; $p < 0,05$) та 4,2 % ($t = 2,70$; $p < 0,05$).

Після експерименту серед батьків не виявлено осіб, які нехтують своїм здоров'ям, тоді як до експерименту майже кожен десятий (9,09 %) не звертав на це уваги; на 11,36 % зменшилася частка тих батьків, які посередньо ставляться до власного здоров'я. Близько половини опитаних респондентів (47,73 %) зрозуміли, що їхня поведінка й спосіб життя потребують змін, тоді як на початку дослідження так оцінювала свій стан лише третя частина. 11,36 % уважають стан свого здоров'я добрим, проте розуміють, що можуть значно покращити свої можливості й мають на це потенціал. Такий перерозподіл привів до збільшення кількості батьків (18,18 % проти 15,91 %), які дуже відповідально ставляться до свого здоров'я та оцінюють його як відмінне ($\chi^2 = 7,78$; $p < 0,1$).

Результати проведеного опитування серед дітей засвідчили, що участь в анімаційних заходах позитивно вплинула на мотиваційний складник дітей, що зумовлено формуванням конкретних мотивів, інтересів і потреб. Так, після занять за програмою спортивної анімації в міських парках у дітей основними мотивами були зміна ставлення до власного здоров'я для того, щоб довго жити, бути здоровим, сильним, кращим за інших та красивим, інтелектуально збагатитися, налагодити відносини з однолітками через спілкування, навчитися раціонально витрачати власний час для досягнення очікуваних результатів у навчанні й спорті.

Розуміння дітьми значимості фізичної культури в їхньому житті сприяло виробленню стійкого інтересу до занять фізичною вправою та бажання займатися, що підтверджується збільшенням частки таких до 71,9 проти 53,1 % до експерименту. Близько половини (46,9 %) відзначили у своїх відповідях про бажання брати активну участь у спортивних заходах. При цьому значна кількість дітей стала займатися спеціально організованою руховою активністю, а саме: виконувати ранкову гімнастику (75 % опитаних), займатися в секціях із видів спорту (абсолютна більшість – 96,9 %), тоді як

до експерименту небажання займатися виявляло 53,1 % опитаних. При цьому пріоритетними видами спорту були єдиноборства (34,4 %), плавання (21,9 %), танці (18,7 %), гімнастика (12,5 %) і футбол (9,4 %).

Значна частина дітей змінила зміст власного дозвілля. При цьому 12,5 % опитаних менше стали витрачати часу на перегляд телевізора й 18,8 % – електронні гаджети, тоді як до експерименту частка таких становила 81,3 %. При цьому в третини дітей (32 %) виникла потреба активно проводити дозвілля, що задовольнялося заняттям фізичною культурою й прогулянками на відкритому повітрі. Водночас більшість дітей (59,4 %) усвідомила, що необхідна умова здорового способу життя – це рухова активність, а половина опитаних (53,1 %) вважає, що не менш важливою його складовою частиною є раціональне харчування.

Отже, результати впровадження програм спортивної анімації в міському парку засвідчили, що вони позитивно впливають на показники, які характеризують стан здоров'я, психоемоційний стан, рівень задоволеності, рівень фізичної підготовленості та рухової активності батьків і їхніх дітей 8–10 років.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Після впровадження технології проектування та реалізації програм спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення (на матеріалі міських парків) відзначено статистично достовірне підвищення рівня рухової активності як у батьків ($\chi^2 = 10,41$; $p < 0,01$), так і в дітей ($\chi^2 = 6,50$; $p < 0,05$). Після експерименту чоловіки й жінки стали витрачати на рухову активність різної спрямованості, передусім під час дозвілля, більше часу, ніж до його проведення (у 3,3 та 3,9 рази відповідно). У їхніх дітей 8–10 років збільшилася тривалість виконання вправ помірної інтенсивності (у дівчат – у 2,7 рази, у хлопчиків – у 3,9), а рухової активності високої інтенсивності – у 1,8 рази як у дівчат, так і в хлопців. Зафіксовано тенденцію до підвищення рівня задоволеності від участі у вказаних програмах осіб різних вікових і гендерних ознак. Позитивною є динаміка зміни психоемоційного стану батьків (статистично достовірно ($p < 0,05$) збільшилася частка осіб із середнім та високим рівнями активності й самопочуття). У фізичному стані учасників експерименту також відбулися позитивні зміни, зокрема зросла кількість батьків ($p < 0,05$), маса тіла яких відповідає нормі. Участь у програмах спортивної анімації та зумовлене цим підвищення рівня рухової активності різної спрямованості детермінували підвищення резервів функціонування серцево-судинної й дихальної систем як у батьків, так і в дітей. Серед показників фізичної підготовленості в чоловіків і жінок відзначено статистично достовірний ($p < 0,01$) приріст силових здібностей та гнучкості, а в їхніх дітей аналогічно покращилися дані сили та витривалості, а також гнучкості ($p < 0,01$) у хлопчиків і спритності ($p < 0,05$) у дівчат. Відбулася переорієнтація поведінки батьків щодо розуміння важливості й необхідності дотримання здорового способу життя. Значна частина дітей (71,9 %) змінила зміст свого дозвілля з пасивного на використання різних видів рухової активності. Синтезування результатів проведеного експерименту свідчить, що обгрунтована нами технологія забезпечує підвищення рівня оздоровчо-рекреаційної рухової активності особи й на цій основі – покращення її фізичного й психічного стану та залучення до здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в обгрунтуванні й упровадженні програм спортивної анімації в різних місцях масового відпочинку-населення (на центральних міських майданах, міських пляжах, у торговельних комплексах тощо).

Джерела та література

1. Андрєєва 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. Андрєєва ; Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України. – Київ, 2014. – 44 с.
2. Баженов Є. В. Функціонування та розвиток громадського сектору в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності державних службовців : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Є. В. Баженов ; Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України. – Київ, 2016. – 21 с.
3. Барканова О. В. Теоретические основы и психологическая диагностика здоровья личности : учеб. пособие / О. В. Барканова. – Красноярск, 2014. – С. 82–84 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <file:///C:/Users/User/Downloads/verstka.pdf>
4. Бельгийский тест [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://heartschool.com.ua/in_touch_with_dr/tips/1227/
5. Воронова В. И. Психология здоровья : учеб.-метод. пособие [для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. И. Воронова, И. В. Толкунова, А. Р. Гринь [и др.]. – Киев : НУФВСУ ; Изд-во «Олимп. лит.», 2014. – С. 6–8.
6. Всеукраїнське дослідження про стан здоров'я українців [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://healthy.org.ua/uk/>

7. Гакман А. В. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей 11–14 років в умовах дитячого табору відпочинку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / А. В. Гакман ; Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України. – Київ, 2012. – 20 с.
8. Гозак С. В. До питання оцінки адаптаційно-резервних можливостей організму дітей шкільного віку в гігієнічних дослідженнях / С. В. Гозак, О. Т. Єлізарова // Гігієна населених місць. – 2012. – № 59. – С. 285–293.
9. 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. – Київ, 2009. – 457 с.
10. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування / М. В. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 44–52.
11. 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. – Київ, 2013. – 22 с.
12. Кремень В. Г. Філософія управління : підручник [для студентів вищ. навч. закл.] / В. Г. Кремень, С. М. Пазиніч, О. С. Пономарьов. – Київ : Знання України, 2007. – 360 с.
13. Пасічник Л. Особливості залучення різних груп населення до активного відпочинку в умовах міського парку [Електронний ресурс] / Любомир Пасічник, Мирослав Дутчак // Спортивна наука України. – 2015. – № 5(69). – С. 21–26. – Режим доступу : <http://sportsscience.lidufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/350/339>.
14. 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.
15. Пасічник Л. Теоретичне обґрунтування технології проектування та реалізації програм спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення (на матеріалі міських парків) / Любомир Пасічник, Мирослав Дутчак // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. – Вип. 21. – С. 68–76.
16. 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. – Київ, 2012. – 22 с.
17. Починкин А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта : учеб. пособие / А. В. Починкин. – 2-е изд., доп. и перераб. – М. : Сов. спорт, 2010. – 264 с.
18. Раєвський Р. Т. Професійно-прикладна підготовка студентів вищих навчальних закладів : нав.-метод. посіб. / Р. Т. Раєвський, С. М. Канишевський ; за заг. ред. проф. Р. Т. Раєвського. – Одеса : Наука і техніка, 2010. – С. 240.
19. Резерв дыхательной и кардио-сосудистой систем (индекс Скибинского) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://xn--bladef0ban2h.com.ua/sam-sebe-sanolog/rezerv-dyxatelnoj-i-kardio-sosudistoj-sistem-indeks-skibinskoj>
20. Указ Президента України від 9 лютого 2016 р. № 42 «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
21. Хадер Самер. Організаційно-методичні засади впровадження фітнес-технологій у фізичне виховання студентської молоді Палестини : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Самер Хадер ; Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України. – Київ, 2016. – 20 с.
22. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / М. В. Чернявський ; Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України. – Київ, 2011. – 21 с.
23. Ядов В. А. Социологическое исследование. Методология. Программа. Методы / В. Я. Ядов. – М. : Наука, 1972. – 240 с.
24. Humpel N. Environmental factors associated with adults' participation in physical activity : a review / N. Humpel, N. Owen, E. Leslie // American Journal of Preventive Medicine. – 2002. – № 22(3). – P. 188–199.
25. International Physical Activity Questionnaire [Elektronik resource] // Mode of access : http://growyourwellness.com/sites/default/files/attachments/2014/07/IPAQ_English_self-admin_short.pdf
26. Kahlmeier S. Health economic assessment tools (HEAT) for walking and for cycling. Methodology and user guide. Economic assessment of transport infrastructure and policies / S. Kahlmeier, N. Cavil, H. Dinsdale and other. – Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2011. – 39 p.
27. Must A. Reference data for obesity: 85th and 95th percentiles of body mass index (wt/ht²) a correction / A. Mast, G. E. Dallal, W. H. Dietz // American journal of clinical nutrition. – 1991. – Vol. 54. – P. 773.

Анотація

У статті експериментально визначено ефективність технології проектування та реалізації програм спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення (на матеріалі міських парків). Методи дослідження – інформативні та валіоні методики для оцінки рівня рухової активності, задоволеності, функціональ-

них можливостей, фізичного й психоемоційного стану. Використанням теоретично обґрунтованої нами технології здійснено визначення технологічних операцій для проектування та реалізації програми спортивної анімації в міському парку для сімей із дітьми 8–10 років. Синтезування результатів проведеного експерименту свідчить, що обґрунтована нами технологія забезпечує підвищення рівня оздоровчо-рекреаційної рухової активності особи й на цій основі – покращення її фізичного та психічного стану й залучення до здорового способу життя.

Ключові слова: спортивна анімація, технологія, міські парки, програма, проектування, ефективність

Любомир Пасичняк. Эффективность технологии проектирования и реализации программ по спортивной анимации в местах массового отдыха населения (на материале городских парков). В статье на основании результатов проведенного эксперимента определена эффективность технологии проектирования и реализации программ по спортивной анимации в местах массового отдыха населения (на материале городских парков). Методы исследования – информативные и валидные методики для оценки уровня двигательной активности, удовольствия, функциональных возможностей, физического и психоэмоционального состояний; методы математической статистики. Путем использования теоретически обоснованной нами технологии определяются технологические операции по проектированию и реализации программы по спортивной анимации в городском парке для семей с детьми 8–10 лет. Синтезирование результатов проведенного эксперимента свидетельствует, что обоснованная нами технология обеспечивает повышение уровня оздоровительно-рекреационной двигательной активности человека и на этой основе – улучшение его физического и психического состояния и вовлеченности в здоровый образ жизни.

Ключевые слова: спортивная анимация; технология; городские парки; программа; проектирование; эффективность.

Liubomyr Pasichniak. Effectiveness of the Technology of Projecting and Realization of Programs of Sports Animation in Places of Massive Rest of Population (on the Material of Urban Parks). In the article on the basis of the results of the conducted experiment it was defined effectiveness of the technology of projecting and realization of programs of sports animation in places of massive rest of population (on the material of urban parks). Research methods: informative and valid methods for estimation of the level of physical activity, delight, functional abilities, physical and psycho-emotional conditions; methods of mathematical statistics. Using the theoretically grounded technology we have defined technological operations on projecting and implementation of the program of sports animation in urban parks for families with children aged 8–10. Synthesizing of the results of the conducted experiment proves that our technology provides the increase of the level of human health-recreational physical activity and on this basis the improvement of physical and mental condition and involvement in healthy lifestyle.

Key words: sports animation, technology, urban parks, program, projecting, effectiveness.