

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА
СПОРТУ УКРАЇНИ

КАФЕДРА ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,
освітньою програмою «Фітнес та рекреація»

на тему: **Побудова програми оздоровчо-рекреаційної діяльності в умовах
зимового сімейного відпочинку**

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Комишної Наталії Володимирівни
Науковий керівник: Благій О.Л.
к.пед.н, професор
Рецензент Трачук С.В.
к.фіз.вих., доцент

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № _ від ___ 20__ р.)
Завідувач кафедри: Андрєєва О. В.
д.фіз.вих, професор

(підпис)

Київ – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП		4
РОЗДІЛ 1	СЬОГОДЕННИЙ СТАН ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ДОЗВІЛЛЄВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДЛЯ СІМЕЙ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗИМОВИХ ВИДІВ РЕКРЕАЦІЇ	7
1.1	Аналіз значимості організації рекреаційної діяльності для сімей в сучасному світі	7
1.2	Характеристика зимових видів рекреації, що актуальні в гірській місцевості	10
1.3	Особливості побудови рекреаційних програм для сімей	24
	Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	29
2.1	Методи дослідження	29
2.1.1	Аналіз науково-методичної літератури та спеціальної літератури	29
2.1.2.	Соціологічні методи дослідження	29
2.1.3	Педагогічні методи дослідження	33
2.1.4	Психодіагностичні методи дослідження	34
2.1.5	Методи математичної статистики	44

2.2	Організація досліджень	44
РОЗДІЛ 3	ПРОГРАМА СІМЕЙНОГО ВІДПОЧИНКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗИМОВИХ ВИДІВ РЕКРЕАЦІЇ	46
3.1	Аналіз мотивів до занять лижами та чинників, якими визначається привабливість даного виду активного дозвілля	46
3.2	Структура та зміст програми рекреаційних занять із застосуванням засобів лижного спорту	49
3.3	Оцінка ефективності розробленої програми рекреаційних занять для сімей із використанням гірськолижного спорту	56
	Висновки до розділу 3	61
ВИСНОВКИ		62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		65

ВСТУП

Сім'я є значущою частиною життя кожного індивіда. Важливим також є і підтримання тепла, взаєморозуміння у родинних відносинах, благополуччя і злагоди у домі. Звісно ж, кожен бажає щоб всі члени сім'ї були завжди розслаблені і задоволені, а психоемоційний стан відповідав нормальним показникам. Та враховуючи події, що нас оточують останнім часом (війна на сході, епідемія COVID-19, вплив ЗМІ, активна та неспинна «гаджетизація», особливо серед молодшого покоління), зберегти родинний затишок все складніше. Як наслідок – збільшення рівня розлучень серед подружніх пар, непорозуміння між батьками та дітьми, різка зміна зразка картини сучасної сім'ї.

Аби покращити взаємовідносини в родині та стан самопочуття люди обирають спільне дозвілля, вибір якого є надзвичайно багатогранним у наш час. Великою популярністю користуються розважальні комплекси, які можуть щодня приймати тисячі відвідувачів, забезпечуючи їм якісний відпочинок. Зазвичай, аби зняти стрес, напруження після тяжких трудових будніх відвідувачі надають перевагу активному способу дозвілля. Та взимку, коли некомфортно пересуватись в приміщенні з громіздким верхнім одягом, а день значно коротший за ніч і прогулянки містом стають менш привабливими, сім'ї обирають відпочинок з використанням зимових розваг. Виходячи з цього, постає питання організації сімейного дозвілля засобами зимових видів рекреації.

Актуальність. Рекреація є засобом відпочинку та організації дозвілля, відновлення фізичних та психоемоційних сил після складного робочого дня чи тижня, а також спосіб переосмислення цінностей та поштовх до якіснішої реалізації задуманих планів [5], [53].

Відпочинок, який ще років 10 тому був нагородою після трудових буднів, став чи не найважливішою складовою сучасного індивіда, а вибір дозвілля зростає з кожним днем.

Спеціалісти з організації активних видів відпочинку мають продумувати кожну деталь, аби залучити якомога більшу аудиторію. Адже необхідно враховувати індивідуальні особливості, мотивацію та інтереси відпочиваючих. Суттєву увагу цьому приділяють і у питанні розвитку гірськолижного туризму [10], [11]. Питанню важливості організації сімейного дозвілля приділяли увагу у своїх роботах Цветкова ДІ, Машкова ОВ [58], Пангелова Н, Сем`янчук А [37].

Незважаючи на проведені дослідження, питання організації сімейного дозвілля засобами зимових видів рекреації залишається відкритим і ставить перед нами чимало задач. Це обумовлює актуальність дослідження, його мету і завдання.

Мета роботи. Науково обґрунтувати підходи до організації сімейного дозвілля з використанням зимових видів рекреації, розробити та перевірити ефективність програми оздоровчо-рекреаційних занять в умовах відпочинку на гірськолижному курорті, спрямованої на зміцнення сімейних відносин, оздоровлення рекреантів, залучення їх до активного відпочинку, популяризації оздоровчо-рекреаційної рухової активності, забезпечення високої якості рекреаційних послуг та досягнення рекреаційного ефекту.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати та узагальнити літературні джерела з основ організації сімейного дозвілля з використанням активного відпочинку.
2. Визначити мотиваційні чинники, зацікавленість членів сім'ї різних вікових груп, оцінити рівень задоволеності відпочиваючих після отриманих послуг.
3. Охарактеризувати показники психоемоційного стану, повсякденної рухової активності, якості життя.

4. Обґрунтувати та розробити програму організації сімейного дозвілля з використанням зимових видів рекреації, з'ясувати її рекреаційну ефективність.

Об'єкт дослідження – організація сімейного дозвілля засобами зимових видів рекреації.

Предмет дослідження – програма оздоровчо-рекреаційної діяльності в умовах зимового сімейного відпочинку.

Методи дослідження:

1. теоретичний аналіз літературних джерел
2. соціологічні методи дослідження (анкетування, опитування)
3. педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент)
4. психодіагностичні методи дослідження (оцінка рівня задоволеності)
5. методи математичної статистики

Наукова новизна: були обґрунтовані зміст та структура програми рекреаційно-оздоровчих занять для сімей з використанням засобів лижного спорту та з'ясовано її ефективність; розширено уявлення про можливості використання зимових видів відпочинку в організації рекреаційної діяльності для сімей.

Практична значимість. Розроблено рекомендації щодо використання зимових видів відпочинку у рекреаційній діяльності сімей. Результати досліджень можуть бути використані рекреаційно-оздоровчими комплексами, базами відпочинку, івент-агенствами для організації дозвілевої діяльності сімей з дітьми та подружніх пар.

Структура роботи: Дана магістерська робота складається з 70 сторінок комп'ютерної верстки, включає вступ, три розділи, висновки та список використаних джерел (всього 68 посилань).

РОЗДІЛ І

СЬОГОДЕННИЙ СТАН ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ДОЗВІЛЛЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДЛЯ СІМЕЙ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗИМОВИХ ВИДІВ РЕКРЕАЦІЇ

1.1 Аналіз значимості організації рекреаційної діяльності для сімей в сучасному світі

Соціум активно диктує правила життя і поведінки, що всесторонньо впливає на особистість та її відносини на роботі, у школі, з друзями та у сім'ї. Часто такий вплив має негативні наслідки як для фізичного, так і для психоемоційного здоров'я людини: погіршується загальне самопочуття, з'являється в'ялість, втома, безсоння, а інколи можна спостерігати ознаки депресивного стану, сповільнюється робота мозку, виникає дратівливість та невдоволеність різними аспектами життя [20], [55], [7].

У своїх дослідженнях Андрущенко ВП, Варга АЯ, Дружиніна ВМ дійшли висновку, що підтримка сім'ї робить людину більш стресостійкою до складних життєвих ситуацій, формує атмосферу безпеки, захищеності та допомагає у разі виникнення проблеми [6], [14], [19]. Такий алгоритм можливий за умови збереження сприятливого психологічного клімату, довірливої атмосфери, постійної підтримки одне одного, формування спільних інтересів та захоплень, зміцнення сімейних цінностей. Реалізація вищевказаних компонентів сімейного життя досягається шляхом спільного проведення відпочинку. Олійник ОО підкреслює, що створення комфортних умов для дозвілля несе позитивний вплив на всіх членів сім'ї незалежно від віку, статусу чи рівня інтелектуального розвитку.

Сучасний вітчизняний культуролог Петрова ІВ у своїх дослідженнях теж наголошує на важливості організації сімейного дозвілля. Науковиця також зазначає, що всі члени сім'ї мають брати участь у дозвіллевих заходах аби зміцнити подружні, батьківсько-дитячі та дитячі відносини. Як наслідок, це сприятиме позитивним змінам у розвитку сприятливої, довірливої

атмосфери, взаємоповаги та взаємодопомоги, допоможе всім членам сім'ї розвиватися гармонійно.

Зайцев ВП визначає фізичну рекреацію як діяльність, яка спрямовується на використання фізичних вправ, а також природних сил з метою відновлення фізичної та розумової працездатності, активного відпочинку та розваги. Інші дослідники (Скрипник ЛВ, Чепурда ГМ) звертають також увагу, що рекреація є добровільним заняттям та має місце у вільний від роботи або спеціально визначений час. Андрєєва ОВ у своїх працях описує рекреаційно-оздоровчу діяльність як процес взаємодії індивіда з довкіллям, що є не менш важливим, адже це допомагає отримати задоволення, оздоровитись, відновити фізичний та психічний стан людини та створює сприятливі умови для творчого самовираження [4], [5]. Вітчизняні вчені характеризують рекреацію ще і як відпочинок, що здійснюється в ігровій формі, де переважає активна рухова діяльність, не має просторово-часових обмежень та жорстких нормативних правил [23].

Мякотних ВВ [33] стверджує, що для того, аби обрати напрямок і засоби оздоровчо-рекреаційного відпочинку важливо врахувати низку факторів:

- конкретні умови побуту
- навчальна чи трудова діяльність
- вік рекреанта
- індивідуальні особливості
- матеріальне становище
- сучасні тренди
- кліматичні умови
- особливості національної культури
- вподобання

Позитивним аспектом фізичної рекреації є те, що вона доступна для осіб будь-якого віку, а також може реалізовуватись простими, хоча і

найрізноманітнішими, методами, засобами. А об'єднання змагальних та ігрових елементів в одне ціле провокує появу необмежених можливостей для її розвитку та збільшення привабливості (ігри, змагання, розваги і тд).

Такі добровільні заняття фізичними вправами з метою відпочинку та розслаблення позитивно впливають на нервову систему людини [28]. Кровообіг мозку та загальний стан всіх рівнів нервової системи значно покращується, якщо регулярно займатись руховою активністю. Паралельно з цим важливими є врівноваженість усіх нервових процесів, велика сила та рухливість, адже у такому випадку процеси гальмування та збудження приходять у норму, а вони, у свою чергу, є основою фізіологічної діяльності мозку. Встановлено, що найкориснішими видами спорту є плавання, велосипед, теніс, ковзани та лижі.

У тому випадку, якщо необхідна м'язова активність не відбувається, то починають з'являтися негативні зміни сенсорних систем та мозкових функцій, рівень функціонування підкоркових утворень, які забезпечують роботу органів чуття (смак, слух, рівновага), наприклад, чи відповідають за роботу життєво важливих функцій (кровообіг, травлення, дихання) – знижується. Як наслідок – знижуються загальні захисні сили організму, а ризик виникнення різноманітних захворювань – збільшується. В таких ситуаціях спостерігаються різкі зміни настрою, нетерплячість, порушується сон, послаблюється рівень самообладання [42].

Фізичні навантаження з тренувальною метою різносторонньо впливають на психічні функції, забезпечують їх стійкість і активність. Доведено, що пам'ять, сприйняття та стійкість уваги напряму залежать від рівня багатогранної фізичної підготовленості.

Займаючись спортом, людина виховує у собі багато корисних якостей: вміння швидко приймати складні рішення, миттєво та вірно орієнтуватись у непростих ситуаціях, адекватно оцінювати рівень ризику, вдосконалюється навичка самоуправління, загартовуються характер та воля.

Отже, стає зрозумілим, що заняття фізичною активністю несуть безпосередній вплив на формування важливих рис особистостей, що у певній мірі зумовлює внесок індивідів у загальну справу, визначає корисність діяльності, результативність та плідність.

Термінами «outdoors» (з англ. – *за дверима, ззовні*) та «green sport» (з англ. – *зелений спорт*) у західних країнах звикли об'єднувати нетрадиційні види спорту [66]. Вони пов'язують у собі подолання природних перешкод (гірські, водні, повітряні тощо) та використання природних факторів середовища, що добре впливає на ефект оздоровлення для сьогоденного міського жителя.

Остаточної класифікації нетрадиційних видів спорту не існує, адже вони, свого роду, є уособленням швидкоплинності змін у рекреаційній діяльності. Та можна спробувати класифікувати їх більш узагальнено:

- за сезонністю (літні та зимові)
- за змістом діяльності (єдиноборства, ігри, пригодницький, силовий, технічний, естетичний спорт)
- за стихіями (повітряні, гірські, водні, або у штучно створеному середовищі)

Захоплення нетрадиційними видами рухової діяльності комплексно впливають на організм людини, здійснюють оздоровлюючий вплив на психічний та фізичний стан людини, покращують стресостійкість та емоційний стан, задовольняють як духовні, так і естетичні потреби [25].

1.2. Характеристика зимових видів рекреації, що актуальні в гірській місцевості

В умовах сьогодення інтерес до занять активними видами зимового відпочинку зростає. Масовість захоплення лижами обумовлює важливість вивчення даного напрямку активного відпочинку, що містить емоційно-насичені строго дозовані екстремальні впливи. Найпопулярнішим серед

рекреаційних занять в зимовий період є рекреаційні програми з використанням гірських лиж та сноубордів [32], [52].

Катання на гірських лижах на любительському рівні є ефективним методом активного зимового відпочинку, а також загального комплексного оздоровлення організму людини. За умов дотримання гігієнічних вимог, організм лижника може піддатися впливу багатьох факторів, що сприяють оздоровленню. Найважливіші з них [52]:

- дозоване фізичне навантаження, що направлене на зміцнення різних груп м'язів, перш за все - м'язів нижніх кінцівок;
- збільшення інтенсивності дихання внаслідок фізичного навантаження, що стимулює активніше насичення крові киснем, а також активізацію обміну речовин;
- стимуляція серцевої діяльності і судинної функції, підвищення тону кровеносних судин;
- внаслідок низької температури навколишнього повітря викликається посилення периферичного кровообігу;
- підвищення тону паравертебральних м'язів, обумовлене слабкими позитивними і негативними балістичними прискореннями при русі схилами, що мають змінну крутизну та горби.

Поза тим, невимушене спілкування та естетичне оточення у місцях катання позитивно сприяє рекреаційному процесу [52]. Стрессова напруга, яка виникає при швидкому спуску та розуміння наявності загрози отримати травму найвдаліше підходять як завдання для психологічної реабілітації після нервово-психічних перенавантажень у професійній діяльності та у побуті. Також, таке стрессове навантаження позитивно впливає на нормалізацію механізмів регуляції функцій нервової системи.

Відомо, що практично вся територія високогір'я відповідає поняттю кліматичного курорту. Особливо ефективним для людини є катання на гірських лижах в межах гірськолижного курорту, адже до вищевказаних фізіотерапевтичних факторів додаються ще наступні:

- чисте повітря, майже абсолютна відсутність у повітрі сторонніх газів та пилу, що, у свою чергу, сприяє процесу самоочищення легенів
- покращується активізація обміну речовин завдяки підвищеній іонізації повітря
- у повітрі знижений вміст кисню, що зумовлює напругу функцій дихання
- активізується синтез вітамінів груп В та D за рахунок підвищеної ультрафіолетової радіації
- відбувається значний перепад барометричного тиску під час подолання лижником спуску, що забезпечує активізацію венозного кровообігу

Зони для гірськолижного відпочинку, що розташовуються на незначній відстані від великих міст, на жаль, не мають таких впливів фактору на відпочиваючих, але навіть такі території, зазвичай, є чистішими та мають менше домішок, ніж безпосередньо у містах [17]. Важливим є і те, що через відсутність гірськолижних підйомників, рівень фізичного навантаження, що спрямований на м'язи нижніх кінцівок, збільшується. Такий піший підйом на схил можна вважати практично повним аналогом роботи, що здійснюється на всім відомій та такій популярній степ-аеробіці. В свою чергу, добирання до підніжжя схилу сільською місцевістю додає фізичне навантаження та забезпечує умови для психологічного відновлення організму людини.

Отже, відпочинок на гірськолижній базі є повноцінним загальнооздоровчим комплексом та може рекомендуватися всім, незважаючи на вік або стать [17].

Заняття гірськолижним спортом не тільки тренують мускулатуру, а й розвивають глибинний зір, моторну реакцію, рівновагу, м'язове почуття, координацію рухів. Практично здорові особи старші за 7-8 років не мають об'єктивних протипоказань до любительських занять. Позитивний вплив

відбувається на особу у випадку, якщо у неї викривлений хребет чи має інші порушення постави.

Безумовно, відбувається і позитивний психологічний вплив. Відомо, що даний вид спорту допомагає виховувати морально-вольові якості, зібраність та здатність краще концентрувати увагу, що забезпечує ефективну реабілітацію після великих психічних навантажень в закладах освіти. Варто зазначити, що в районах альпійських гір, гірськолижний спорт є частиною базової фізичної підготовки школярів на уроках фізкультури [31].

Одним з напрямків гірськолижного спорту є фрістайл. Від англійської “freestyle”, що в українській мові означає «вільний стиль». Він був створений спершу як синтетичний вид спорту. Основою для фрістайлу стали бажання гірськолижників розважитись під час звичного катання та ускладнені варіанти маневрування на схилах [1]. Спершу це були вільні варіації, що не мали жодних правил та чіткої техніки виконання і притаманні вони були лижникам-любителям від яких всі звикли бачити гарні, елегантні спуски зі схилів [16]. Єдиною метою таких відпочиваючих були насичений відпочинок, гарні спогади, зміцнення здоров'я та отримання естетичної насолоди. Вже згодом, таке захоплення любителів трансформувалося у регламентований вид спорту. Нині проводяться змагання з фрістайлу на світовому рівні з чітким дотриманням правил та він, навіть, увійшов до переліку олімпійських видів спорту.

Незважаючи на те, що фрістайл перейшов у категорію професійних видів спорту, його базові елементи доступні до вивчення кожному лижнику. Все завдяки тому, що був заснований любителями. Щоб опанувати елементи фрістайлу, лижник повинен вміти виконувати такі основні елементи техніки катання на гірських лижах як зупинка плугом та напівплугом, бічне зісковзування, карвінговий поворот початкового рівня (поворот упором) та поворот на паралельних лижах.

Заняття лижами, прогулянки позитивно впливають на виховання особистості, її морально-вольових якостей: виховують любов та інтерес для

систематичних занять спортом, сприяють розвитку рішучості та сміливості, наполегливості та дисциплінованості, формують витримку та привчають її до подолання труднощів та перешкод, породжують почуття дружби, взаємоповаги, колективізму тощо [17]. За умови врахування вікових особливостей, ходьба на лижах може створити благополучні умови для організованої та правильної витрати енергії. Вдалі послідовність проведення процесу навчання та його правильна організація у ходьбі на лижах допомагають відносно швидко та легко опанувати фізичні вправи такого роду, а також дають потрібну психологічну підготовку для подолання труднощів, що можуть виникнути. Важливо зазначити, що вправи поєднані з другими сторонами виховання, містять у собі більшу виховну силу. Прикладом таких вправ може бути трудове виховання – тобто культивування турботи про надійне збереження лижного спорядження: чистка, загострення кантів, парафінення лиж тощо. Основними якостями, що позитивно сприятимуть вихованню чітких навичок та умінь ходьбі на лижах, можуть слугувати взаємоповага, самообслуговування та дотримання суворої дисципліни у процесі навчання. Лижним прогулянкам передують організація великої підготовчої роботи. Зближенню та об'єднанню сім'ї під час прогулянки допомагають спільні радісні переживання. Також немалу роль відіграє в оволодінні руховим навичкам пересування на лижах і емоційний стан. Адже емоції створюють позитивний вплив на поведінку індивіда. Стан насолоди досягається завдяки процесу виконання фізичних вправ, що виконуються в природних умовах. Лижні прогулянки починають мотивувати радіти всьому довкола [17].

Від здатності адекватно оцінювати свою техніку виконання вправ, аналізувати помилки та невдачі, у великій мірі залежить ефективність оволодіння рухами.

Українці надзвичайно охоче долучаються до зимових видів рекреації. Хоча сприятливий період для зимових видів дозвілленої діяльності (таких як катання на лижах чи сноуборді, санчатах та ковзанах) у різних частинах

України досить різний: близько 20-25 днів у південних регіонах та більше за 40 днів на півночі та північному сході. Та найсприятливішими умовами для активного зимового відпочинку природа дарує у районі гірських масивів Українських Карпат. Можлива тривалість занять гірськолижними видами активного відпочинку сягає 100 днів та більше. Немає чіткого поділу зимового відпочинку на групи, але умовно їх можна класифікувати наступним чином: катання на гірських лижах, сноуборді, на санчатах та на ковзанах. Ці напрямки активної зимової дозвіллевої діяльності є найбільш популярними. Зимовий відпочинок проведений на природі позитивно впливає на психоемоційний та фізичний стан людини.

Одним з наймасовіших видів зимового відпочинку є катання на ковзанах. Адже такий вид любительського спорту доступний практично всім. Він є фінансово доступним та неважким у реалізації (ковзанку можна залити навіть на стадіоні) та можливе відкриття пункту прокату. Він зміцнює загальний фізичний стан, тренує витривалість, сприяє зміцненню серцево-судинної системи, підвищує м'язовий тонус та забезпечує аеробне навантаження. Також катання на ковзанах сприяє психоемоційному розвантаженню після важких трудових буднів, а не лише фізичному зміцненню здоров'я.

Катання на лижах також є популярним видом спорту для прихильників відпочинку на свіжому повітрі. Як і катання на ковзанах, біг на лижах доступний в межах міста, адже лижні бази можуть розташовуватись на практично будь-якому стадіоні, там готується лижня і пункти оренди спорядження надають все необхідне обладнання.

Ще одним популярним, хоча і трохи менш доступним зимовим видом відпочинку є катання на сноуборді. Дослівно з англійської "snowboard" перекладається як сніжна дошка. Суть даного напрямку у спорті та відпочинку полягає у тому, що людина ковзає по схилу як на гірських лижах, але ноги її зафіксовані на одній широкій дошці і здебільшого райдер має бокове положення тіла для ковзання. Катання направлене на швидкість,

техніку чи складність рухів. Сноуборд вирізняється своєю високою прохідністю: райдер легко може розсікати на ньому по сніжній цілині та крутими схилами. Гірськолижний спорт відкрив для сноуборду більше можливостей. Все тому що беручи звідти різноманітні комбінації елементів з гірських лиж та, зокрема, фрістайлу, сноубордисти можуть кататись з використанням техніки слалом та його різновидами: швидкісний спуск, стрибки з гребями (захвати), хафпайпом тощо. Варто зазначити, що незважаючи на загальноприйняте уявлення про вигляд сноуборду, у кожній з дисциплін зі сноубордингу існує своя найвдаліша форма сноуборду.

Хафпайп, або напівтруба – це різновид фрістайлу для якого використовуються широкі та м'які лижі, у сноубордингу – широка та м'яка дошка. Для цього напрямку необхідно мати не лише відповідне спорядження, але й спеціально підготоване місце. А саме: жолоб глибиною 3-4,5 м та завдовжки 100-140 м із нахилом 14-18⁰. Такі умови дозволяють розігнатись у жолобі, ковзаючи від одного краю до іншого та виконати різноманітні трюки на краях жолоба та у повітрі, відштовхуючись від краю, що включають у себе елементи акробатики (стрибки, захвати, піруети тощо). Приклад траси для даного спортивного напрямлення зображено на рис.1.1 та схематично зображено на рис.1.2.

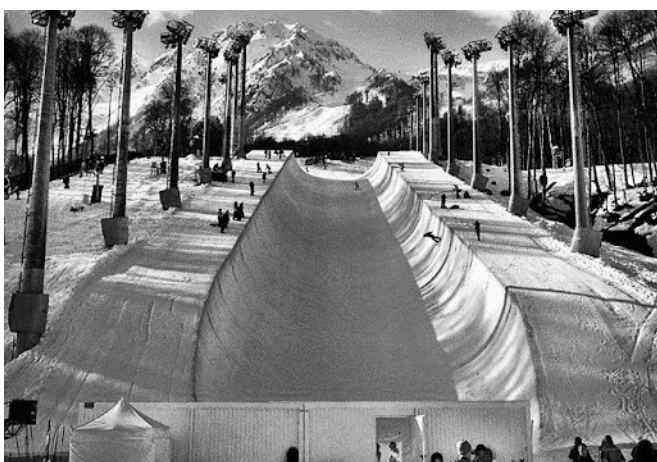


Рис.1.1 Приклад траси для хапфайпу

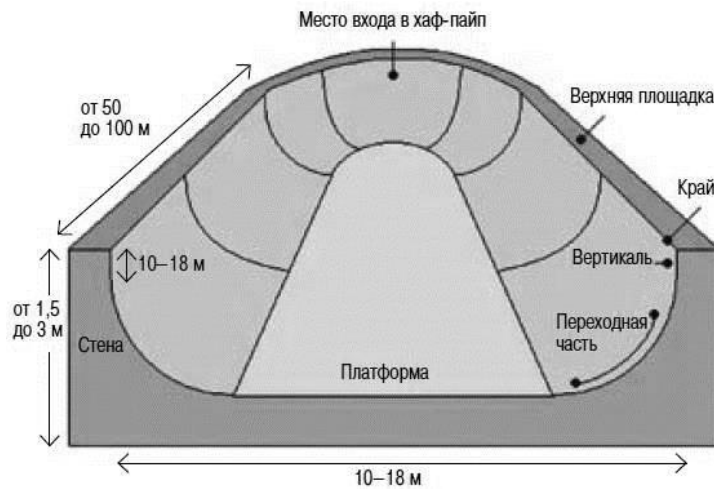


Рис.1.2. Схематичне зображення траси для хапфайпу

Фрірайд – з англійської “freeride” перекладається як вільний спуск. Суть даного напрямку екстремального відпочинку полягає у спуску з гори на лижах чи сноуборді не підготовленими схилами з довільним маршрутом. Істинні райдери намагаються першими проїхати по свіжовипавшому снігу – пухляку. Схили для фрірайду можуть варіюватись від найпологіших до найкрутіших. На шляху екстремала можуть зустрічатись різноманітні перешкоди: дерева, гілляки, каміння, ями тощо. Для найкомфортнішого подолання всіх перешкод використовують широкі та м'які лижі чи сноуборди, що легко амортизують у потрібний момент. Приклад місцевості для фрірайду представлена на рис.1.3.



Рис.1.3. Приклад місцевості для фрірайду

Скі-крос або бордер-крос є одним з напрямків у гірськолижному спорті. Це особливий вид змагань, який потребує спеціально підготовлені траси та снігові перешкоди на кшталт хвиль, віражів, трамплінів та іншого для їх подолання. На рис.1.4 зображено приклад відрізка траси для скі-/бордер-кросу.



Рис.1.4. Приклад відрізка траси для скі-/бордер-кросу

Слоупстайл (з англійської “slope”- схил, “style” – стиль) – різновид спорту, у якому спортсмен виконує серію акробатичних стрибків на перешкодах. Ними можуть бути трампліни, перила, контр-ухили, піраміди, труби тощо. Розташовуються перешкоди уздовж траси таким чином, щоб райдер міг послідовно заїхати на кожен з них та виконати трюк. Приклад траси для слоупстайлу зображено на рис.1.5.



Рис.1.5. Приклад траси для слоупстайлу

Сноукайтинг – дослівний переклад з англійської “snow” – сніг, “kite” – повітряний змій. По факту ж, сноукайтинг – напрямок активного відпочинку у якому на досить пологому сніжному покритті чи льоду райдер закріплений до буксирного кайту (що здалеку нагадує повітряного змія) ковзає по поверхні. Динаміка і швидкість пересування екстремала залежить від сили вітру, який і направляє кайт. Даний спортивно-розважальний напрямок катання походить з Альп, адже з’явився внаслідок експериментів Дітера Стразілли. Даний напрямок представлений на рисунку 1.6.



Рис.1.6. Приклад сноукайтингу на лижах

Фрікарв (дослівно з англійської “free” – вільний, “carve” – різати) полягає у тому, що райдер, маючи дуже велику швидкість, спускається зі схилу та ніби розрізає сніг врізаючись кантами у поверхню снігу. Спорядження має бути ретельно підібраним: лижі чи сноуборд повинні бути довшим і жорсткіши, ніж зазвичай; черевики та кріплення також повинні мати високу жорсткість. Це потрібно для того, аби втриматись у повороті, їдучи на великій швидкості. У фрікарві є навіть напрямок катання на монолижі – коли на широкій дошці, що нагадує сноуборд, але має більшу довжину, наявні кріплення для гірських лиж, розташовані близько одне до одного. Кріплення розташовується таким чином, що райдер, як і на лижах,

проте на відміну від сноуборду, дивиться вперед і використовує гірськолижні палиці.

Джибінг (“jibbing” – з англійської перекладається як обертання) – даний стиль вирізняється тим, що для катання використовується усе, крім снігу, як основи (рис.1.7). Тобто, щоб практикувати джибінг райдери знаходять усілякі перила, труби, лави тощо. Сніг слугує лише поверхнею для розгону та приземлення, а всі трюки (в основі яких лежать здебільшого повороти) виконуються на вищевказаних поверхнях.



Рис.1.7 Приклад поверхні для джибінгу

Також існує така дисципліна, як орієнтування на лижах. Вона є комплексним видом лижного спорту. Орієнтування на лижах поєднує у собі орієнтування на місцевості, використовуючи топографічну карту та пересування на лижах. Для правильного орієнтування потрібно володіти елементами та прийомами орієнтування. А пересування на лижах потребує правильних рухових умінь та навичок. Приклад проходження дистанції з орієнтування на лижах зображено на рисунку 1.8. Для орієнтування учасникам роздаються мапи, що фіксуються трохи вище поясу у горизонтальному положенні, щоб спортсмен швидко міг зорієнтуватись з напрямком маршруту.

Розрізняють два типи орієнтування: орієнтування у заданому напрямку та орієнтування по маркованій дистанції. У першому випадку учаснику необхідно пробігти на лижах по контрольних пунктах (КП), що розташовані на вказаній місцевості та перенесені на карти у правильній послідовності. Для якісного проходження маршрути, на карти наносяться лижні зеленим кольором, а умовні знаки вказують їх швидкісні характеристики. Учасники за власним розсудом обирають шлях між КП.

Для подолання маршруту з орієнтування по маркованій (розміченій) дистанції учаснику потрібно при проходженні контрольних пунктів, що встановлюються на трасах, позначати на карті місце знаходження таких КП.



Рис.1.8. Приклад дистанції з орієнтування на лижах

Скіатлон – масова лижна гонка та, водночас, один з напрямів орієнтування на лижах. У скіатлоні учасники мають певний маршрут і чіп, яким вони мають відмічатись на КП. Рухаються по вже розміченій дистанції, що має декілька кіл, на кожному з яких відбувається зміна карти. Якщо учасник неправильно відмічає або має зайві КП, то йому нараховуються штрафні бали у вигляді +1хв до загального заліку. Для визначення переможця штрафні бали та час, за який була подолана дистанція підсумовуються та стають фінальним результатом.

Спідскінг (дослівно з англійської “speed” – швидкість, “skiing” – катання на лижах) – це швидкісний спуск з високої гори. Для даного різновиду гірськолижного спорту готуються схили крутизною більше 50° (рис.1.9).

Спортсмени їдуть по прямій лінії вниз, розвиваючи максимально можливу швидкість (>200км/год).



Рис.1.9. Схил для спідскінгу

Пулка – зимовий вид спорту, у якому задіяні собаки. Вони буксирують пулку, яка, по суті є нартами-контейнером. На пулці є вантаж. Вага такого багажу може бути різною, в залежності від кількості тварин, їх ваги та статі. У середньому ця цифра становить близько 70% від ваги буксировщика. Спортсмен буксирується на лижах за пулкою, будучи зафіксованим з нею амортизаційним шнуром. Стиль пересування вільний. Приклад такою зв'язки можна побачити на рисунку 1.11.



Рис.1.11. Командна зв'язка на дистанції з пулки

Зимовий віндсерфінг – вид дозвіллевої діяльності, де використовуються вітрила та спеціальна основа для ковзання, що виглядає як ковзка платформа (розмір 1,2-2м) або лижі, на яких фіксується невелика платформа. У даному виді активності використовуються вітрила подібні до водного віндсерфінгу. Його висота може сягати 5м, а управління таке ж як і у водному віндсерфінгу. Щоб змінити напрямок, людина нахиляє вітрило або регулює ногами (якщо дозволяє швидкість). Для занять зимовим віндсерфінгом потрібен рівний чистий лід, щільний сніг або пухкий (для цього типу поверхні використовуються за основи багатоліжні конструкції). Як і у водному віндсерфінгу можливо кататися по «хвилях», які формуються зі сніжних горбів або на невисоких горах. Приклад віндсерфу з двома лижами зображено на рисунку 1.10.



Рис.1.10 Приклад віндсерфу з двома лижами.

Скіджорінг – спортивний напрямок подібний до пулки. Але у скіджорінгу немає пулки, а зчеплення спортсмена з твариною відбувається за допомогою амортизаційного шнура напругу. Гонщик на лижах і з палицями пересувається лижною дистанцією. Стель пересування вільний. Приклад даного виду спорту зображено на рисунку 1.12.



Рис.1.12 Скіджорінг

1.3. Особливості побудови рекреаційних програм для сімей

Для оптимального ефекту від занять фізичними вправами важливо індивідуально підбирати спрямованість, інтенсивність та обсяг навантажень, враховуючи рівень фізичного стану [44]. Наразі, до фізкультурно-оздоровчих занять належать: профілактично-оздоровчі заняття, координаційні тренування та рекреаційні [44].

Рекреаційні заняття вважаються неділимою, послідовною та неподільною на технологічні компоненти рекреаційною діяльністю. Рекреаційні заняття слугують основою, базою для складання програм відпочинку, побудови циклів рекреаційних занять [42].

Розробка програми включає в себе визначення раціональної сукупності обсягу методів та засобів фізичного виховання, послідовності їх використання в різні періоди процесу оздоровлення відповідно до цілей та завдань застосування вправ у осіб різних вікових груп та різним рівнем здоров'я і тренуваності [44]. Складаючи програму, важливо враховувати загальні закономірності навчання рухових дій та розвитку фізичних здібностей і врахування особливостей методики фізичного розвитку для різновікового населення.

Щоб правильно впорядкувати послідовність дій при складанні програми занять необхідно використовувати чіткий алгоритм програмування [44]:

1. Визначити фактичний вихідний фізичний стан тих, хто займатиметься.
2. Визначити нормативи фізичного розвитку, функціонального стану систем життєзабезпечення, фізичної підготовленості для кожного, хто займатиметься (цільова модель занять).
3. Визначити ступінь відхилення індивідуальних параметрів фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості від норми.
4. Визначити ефективний спосіб корекції виявлених відхилень (форм, засобів).
5. Визначити оптимальний руховий режим (кількість занять на тиждень, тривалість, обсяг та інтенсивність).
6. Визначити гранично допустимі та оптимальні параметри фізичних навантажень під час занять.
7. Підібрати адекватні методи педагогічного контролю.
8. Відкорегувати програму занять.

Плануючи кількість занять на тиждень, важливо враховувати їх інтенсивність та обсяг: чим вища інтенсивність, тим коротше заняття та більша їх частота і навпаки.

Особи, що ведуть малорухливий спосіб життя (фізичний стан на середньому рівні та нижче), для того, аби підвищити рухові якості, такі як витривалість, гнучкість, швидкість, мають займатися частіше. Хто ж має кращий рівень підготовки, але бажає вдосконалюватись може зупинитися на трьох заняттях на тиждень. Для тих, хто бажає підтримувати свою форму досить двох занять [24].

Для осіб, що націлені не просто на розвиток свого тіла, а на спортивні досягнення показники трохи варіюються. Так, для кращого розвитку тренувального ефекту, відповідно до показників фізпідготовленості та аеробної продуктивності, раціональніше займатися 5 разів на тиждень. Така

кількість тренувань добре стимулює загальну витривалість, гнучкість та швидкість. А якщо потрібно розвивати швидко-силові можливості, то достатньо трьох занять на тиждень. Тому для визначення раціональної кількості занять краще звернутись до професійного тренера. Він зможе адекватно оцінити рівень фізичної підготовленості та підібрати необхідну кількість тренувань на тиждень з врахуванням фізичного стану та ступенем розвитку тих чи інших рухових якостей індивіда [44].

Бажання реалізації комплексного підходу у наданні рекреаційних послуг підводять людей до розуміння важливості включення до програм окрім традиційних засобів фізичної культури ще й елементи східних оздоровчих систем.

Таким чином з'явилася програма занять більярдом, де увагу приділяють переважно покращенню техніко-тактичних навичок, які знадобляться у пулі. Паралельно з тим максимально знижуються психологічне та фізичне навантаження, щоб досягти максимальний рекреативний ефект [34].

Приклад програми з використанням боулінгу як засобу рекреаційної діяльності сприяла реалізації анімаційної частини даної програми завдяки тому, що було включено багато творчих методів. Покращилися показники психо-емоційного стану рекреантів та суттєво підвищилася мотивація до рекреаційних занять завдяки великій кількості поетапних змагань на аматорському рівні [39].

Рекреаційно-оздоровча програма зі стрітболу довела, що регулярна дозвіллева діяльність даного напрямку сприяють вихованню у особистості таких якостей як дисциплінованість, ініціативність, самостійність тощо. Дана програма також була направлена на формування стійкої звички до систематичних занять спортом, покращення фізичних даних та зміцнення здоров'я рекреантів.

Наразі все більше рекреантів долучаються до занять зимовими видами спорту. Саме через це є актуальною розробка програм рекреаційних занять з

використанням засобів лижного спорту. Спеціальна література пропонує підходи для правильної побудови таких занять.

Лижні прогулянки та тренування проводити слід 2-3 рази на тиждень. Для дозування навантажень під час катання на лижах необхідно враховувати рівень тренуваності, а також швидкість пересування та погодні умови. Бажана тривалість перших прогулянок для осіб зрілого віку до трьох годин. На перших етапах заняття близько 20-30% часу відводиться для навчання техніці правильного пересування та подолання незначних перешкод, різним вправам, 70-80% - спуску на лижах. Сумарна дистанція подоланого шляху за одне заняття залежить від фізичної підготовленості людини. Інтенсивність відповідає ЧСС – 150-160 уд/ хв, час безперервної роботи – 3-5 хв. Інтервали відпочинку – 1-2 хв, а при необхідності і триваліші, до зниження ЧСС до 120 уд / хв.

Згодом людина звикає до навантажень, тому час безперервної роботи збільшується, а час, відведений на відпочинок – зменшується.

На перших заняттях варто більше уваги приділити технічним вправам, адже це впливатиме на подальший розвиток навичок катання та якість відпочинку. Тобто, чим технічніше рекреант маневруватиме на схилах, тим менше зусиль він для цього прикладатиме, а отже – краще відпочиватиме [17].

Висновки до розділу 1

Теоретично проаналізувавши спеціальну літературу, ми визначили стан питання організації рекреаційної діяльності осіб зрілого віку та їх дітей з використанням зимових видів відпочинку. Представили характеристику гірськолижного спорту як зимового виду рекреації та значення даного відпочинку для організації дозвілля сім'ї. Фізична рекреація має важливий позитивний аспект – вона різноманітна та широко контактує з природним середовищем. Завдяки своїй низькій вартості є доступною для широкого

загалу. Збільшує її привабливість поєднання елементів змагання та гри на заняттях.

На рівні з тим, аналіз літератури говорить про недостатню спрямованість науковців до особливостей побудови рекреаційних програм з використанням зимових видів рекреації. Ці дані стали основою побудови програми, що бере за основу застосування засобів гірськолижного спорту для організації сімейного відпочинку.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

З метою вирішення поставлених завдань ми використали наступні методи:

- теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури;
- соціологічні методи (анкетування та опитування)
- педагогічні методи (педагогічне спостереження та педагогічний експеримент)
- психодіагностичні методи
- методи математичної статистики

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури та спеціальної літератури

Даний метод дослідження був проведений з метою вивчення сучасних розуміння методики проведення зимових видів занять для сімей у рекреаційно-оздоровчому напрямленні. Були проаналізовані літературні джерела з питань характеристики зимових видів дозвілєвої діяльності, що використовуються для активізації активного відпочинку, значення заходів рекреаційної спрямованості для організації відпочинку, покращення психоемоційного стану та оздоровлення, особливості побудови програм занять рекреаційної направленості для організації дозвілля. Всього було вивчено 68 джерел (серед них 8 іноземною мовою).

2.1.2. Соціологічні методи дослідження

Метод анкетування надав нам дані про переваги широких верств населення занять руховою активністю у зимовий період, щодо наявності у людей лижного інвентарю, їхнього режиму занять, місцевості, на якій проводяться дані заняття, про рівень фізичного навантаження, про стан

здоров'я, умови проведення занять, рівень та стан лижних трас та ін.. Таким самим методом ми провели аналіз розпорядження вільним часом досліджуваних. Додатково були проаналізовані переваги в організаційних формах фізкультурно-оздоровчих занять.

АНКЕТА

Шановний респонденте!

Дана анкета створена у межах дослідження з метою вивчення мотивів і інтересів до занять фізичними вправами серед людей Вашого контингенту (сім'ї). Ваші відповіді допоможуть частково визначити ефективність запропонованої рекреаційної програми. Варіант відповіді, що підходить Вам потрібно підкреслити або дописати свій варіант. Щиро дякуємо Вам за участь в анкетуванні!

1. *Ваша стать*

- а) жіноча
- б) чоловіча

2. *Ваш вік*

_____ років

3. *Ваш сімейний стан:*

- а) заміжня / одружений
- б) неодружений / незаміжня

4. *Скільки у Вас дітей?*

5. *Який вид діяльності займає більше 25% Вашого робочого часу протягом дня?*

- а) сидіння за столом
- б) підняття або перенесення будь-яких предметів
- в) стояння
- г) ходьба
- д) їзда в автомобілі

е) Ваш варіант _____

6. Чи займаєтеся Ви яким-небудь видом оздоровчого фітнесу?

а) так

б) ні

в) займався (-лась) раніше

7. Якщо так, то як довго Ви займаєтеся?

а) до 1 року.юл.юл.

б) 1-2 роки

в) більше 3 років

г) Ваш варіант _____

8. Якщо так, то якій фізичній активності Ви надаєте перевагу?

а) катання на велосипеді

б) катання на роликових ковзанах

в) водні види активності

г) танці

д) бойові мистецтва

е) Ваш варіант _____

9. Скільки годин на тиждень Ви приділяєте увагу спільним заняттям з дітьми?

а) до 3 год

б) від 3 до 8 год

в) від 8 до 16 год

г) більше за 16 год

д) Ваш варіант _____

10. Скільки часу на тиждень Ваша дитина займається рекреаційно-оздоровчою діяльністю?

а) 1-2 год

б) 3-6 год

в) 7-12 год

г) понад 12 год

11. Чи дитина з власної ініціативи долучається до занять рекреаційно-оздоровчої направленості?

- а) так
- б) здебільшого так
- в) здебільшого ні
- г) ні

12. Скільки раз на тиждень Ви займаєтеся рекреаційно-оздоровчими заняттями?

- а) 1-2 рази
- б) 3-4 рази
- в) більше 4 разів

13. З якою метою Ви прийшли займатися зимовими видами рекреації?

- а) зміцнення здоров'я
- б) корекція фігури
- в) профілактика серцево-судинних захворювань
- г) підвищення рівня фізичного стану
- д) для зняття стресу і втоми
- е) отримання поваги знайомих, однолітків
- ж) самореалізація
- з) спілкування з друзями
- і) отримання позитивних емоцій
- к) Ваш варіант _____

14. Які фактори заважають Вам займатися регулярно?

- а) місце розташування занять
- б) вартість занять
- в) брак часу
- г) стомлення
- д) невідповідне розклад занять
- е) сімейні обставини
- ж) загальні проблеми зі здоров'ям

з) відсутність мотивації

і) Ваш варіант _____

15. *Який час доби найбільше Вам підходить для занять?*

а) ранкове

б) денний

в) вечірній

16. *Чи палите Ви?*

а) так

б) ні

17. *Чи вживаєте алкоголь?*

а) Так, час від часу

б) Так, але рідко

в) Ні, не вживаю

18. *Як Ви вважаєте, чи правильно Ви харчуєтесь?*

а) так

б) немає

в) час від часу

19. *Чи отримуєте Ви будь-яку інформацію і рекомендації від свого тренера про здоровий спосіб життя і раціональне харчування?*

а) так

б) ні

20. *Чи дотримуєтесь Ви здорового способу життя?*

а) так

б) скоріше так, ніж ні

в) скоріше ні, ніж так

г) ні

2.1.3. Педагогічні методи дослідження

Педагогічні спостереження були проведені під час рекреаційно-оздоровчих занять. За допомогою даного методу був виявлений рівень

катання на лижах, з'ясували рівень завантаженості лижних трас у будні дні, вихідні та на свята, співвідношення молоді та сімейних пар з дітьми, їх вік, задоволеність наданими послугами в місцях катання.

Метою даного експерименту була оцінка ефективності розробленої програми занять на гірських лижах для сімей, що була побудована на основі аналізу науково-методичної літератури з зимових видів рекреації, анкетування та результатів педагогічного спостереження.

Педагогічний експеримент проходив у грудні-січні 2020-2021 рр. на гірськолижному курорті «Буковель». В експерименті взяли участь 4 сім'ї (8 осіб зрілого віку та 4 дітей (8-12 років)). Досвід занять лижами відсутній.

2.1.4. Психодіагностичні методи дослідження

Щоб визначити психоемоційний стан всіх учасників рекреаційних програм використовувалася методика САН – один з різновидів опитувальників станів та настроїв, що був розроблений співробітниками першого Московського медичного інституту імені І. М. Сеченова: В. А. Доськиним, Н. А. Лаврентьєвою, В. Б. Шараєм та М. П. Мірошниковим у 1973 р. САН – це своєрідна карта у вигляді таблиці, яка містить 30 пар слів (всього 60), що відбивають досліджувані особливості психоемоційного стану (С – самопочуття, А – активність, Н – настрої) [35]. Розробляючи дану методику, автори враховували те, що три основні складові функціонального психоемоційного стану: самопочуття, активність, настрої, можна охарактеризувати полярними оцінками, що містять між собою послідовність проміжних значень.

Обробка результатів: індекс 3, відповідає незадовільному самопочуттю, низька активність і поганий настрої, приймається за 1 бал; наступний за ним індекс 2 - за 2; індекс 1 - за 3 бали і так до індексу 3 з протилежного боку шкали, який відповідно приймається за 7. Проводиться розрахунок суми балів згідно ключа до тесту.

Ключ:

- Самопочуття, сума балів за питання: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26
- Активність, сума балів за питання: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28
- Настрій, сума балів за питання: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30

Інтерпретація результатів: отримана по кожній шкалі сума знаходиться в межах від 10 до 70 і дозволяє виявити функціональний стан індивіда в даний момент часу за принципом:

- **30 балів – низька оцінка;**
- **30 - 50 балів – середня оцінка;**
- **50 балів – висока оцінка.**

У людини, яка відпочила, оцінки активності, настрою і самопочуття зазвичай приблизно рівні. А в міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття і активності в порівнянні з настроєм [35].

Для оцінки прояву тривожності, ми використали методіку особистісної шкали прояву тривоги **Дж.Тейлора (у модифікації В.Г.Норакідзе)** [35].

Дана методіка була розроблена паном Тейлором для вимірювання рівня тривожності. Проте, у 1975 році пан Норакідзе її розширив, додавши шкалу брехні, що дозволяє помітити демонстративність та нещирість у відповідях. Її можна використовувати як в індивідуальному форматі, так і при груповому обстеженні.

Хід роботи: Рекреанти уважно читають кожне з 60 запропонованих тверджень, на які можна відповісти лише «так» чи «ні». У тесті вони позначають обрану відповідь. Важливо відповідати швидко, сильно не замислюючись [35].

Опитувальний бланк особистісної шкали прояву тривоги

Дж.Тейлора у модифікації В.Г.Норакідзе

1. Я можу довго працювати не втомлюючись.

Так

Ні

2. Я завжди виконую свої обіцянки, не зважаючи на те, зручно мені це чи ні.

Так *Ні*

3. Зазвичай руки й ноги у мене теплі

Так *Ні*

4. У мене рідко болить голова

Так *Ні*

5. Я впевнений у своїх силах

Так *Ні*

6. Очікування мене нервує

Так *Ні*

7. Часом мені здається, що я ні на що не здатний

Так *Ні*

8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим

Так *Ні*

9. Я не можу зосередитись на чомусь одному

Так *Ні*

10. У дитинстві я завжди негайно і покірливо виконував усе те, що мені доручали

Так *Ні*

11. Раз на місяць або частіше у мене бувають розлади шлунку

Так *Ні*

12. Я часто себе ловлю на тому, що мене щось тривожить

Так *Ні*

13. Я думаю, що я не більше нервовий, ніж більшість людей

Так *Ні*

14. Я не надто сором'язливий

Так *Ні*

15. Життя для мене майже завжди пов'язане з великим напруженням

Так *Ні*

16.Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся

Так *Ні*

17.Я червонію не частіше за інших

Так *Ні*

18.Я часто засмучуюсь через дрібниці

Так *Ні*

19.Я рідко помічаю в себе серцебиття або задишку

Так *Ні*

20.Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються

Так *Ні*

21.Я не можу заснути якщо мене щось тривожить

Так *Ні*

22.Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити

Так *Ні*

23.Мене часто мучать нічні кошмари

Так *Ні*

24.Я схильний все сприймати надто серйозно

Так *Ні*

25.Коли я нервую, у мене посилюється пітливість

Так *Ні*

26.У мене неспокійний і переривчастий сон

Так *Ні*

27.В іграх я волію скоріше вигравати, ніж програвати

Так *Ні*

28.Я більш чутливий за інших людей

Так *Ні*

29.Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх

Так *Ні*

30.Я хотів би бути так само задоволеним своїм життям, як, мабуть,
задоволені інші

- | | |
|--|-----------|
| <i>Так</i> | <i>Ні</i> |
| 31.Мій шлунок сильно турбує мене | |
| <i>Так</i> | <i>Ні</i> |
| 32.Я постійно заклопотаний своїми матеріальними та службовими справами | |
| <i>Так</i> | <i>Ні</i> |
| 33.Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди | |
| <i>Так</i> | <i>Ні</i> |
| 34.Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати | |
| <i>Так</i> | <i>Ні</i> |
| 35.Я легко ніяковію | |
| <i>Так</i> | <i>Ні</i> |
| 36.Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути | |
| <i>Так</i> | <i>Ні</i> |
| 37.Я вважаю за краще ухилятися від конфліктів і скрутних ситуацій | |
| <i>Так</i> | <i>Ні</i> |
| 38.У мене бувають напади нудоти та блювання | |
| <i>Так</i> | <i>Ні</i> |
| 39.Я ніколи не спізнався на побачення або роботу | |
| <i>Так</i> | <i>Ні</i> |
| 40.Часом я відчуваю, що від мене ніякої користі | |
| <i>Так</i> | <i>Ні</i> |
| 41.Іноді мені хочеться вилятися | |
| <i>Так</i> | <i>Ні</i> |
| 42.Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або ким-небудь | |
| <i>Так</i> | <i>Ні</i> |
| 43.Мене турбують можливі невдачі | |

- | | | |
|--|------------|-----------|
| | <i>Так</i> | <i>Ні</i> |
| 44.Я часто боюся, що ось-ось почервонію | | |
| | <i>Так</i> | <i>Ні</i> |
| 45.Мене нерідко охоплює відчай | | |
| | <i>Так</i> | <i>Ні</i> |
| 46.Я – людина нервова і легко збуджувана | | |
| | <i>Так</i> | <i>Ні</i> |
| 47.Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюсь що-небудь зробити | | |
| | <i>Так</i> | <i>Ні</i> |
| 48.Я майже завжди відчуваю голод | | |
| | <i>Так</i> | <i>Ні</i> |
| 49.Мені не вистачає впевненості у собі | | |
| | <i>Так</i> | <i>Ні</i> |
| 50.Я легко пітнію навіть у прохолодні дні | | |
| | <i>Так</i> | <i>Ні</i> |
| 51.Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати | | |
| | <i>Так</i> | <i>Ні</i> |
| 52.У мене дуже рідко болить живіт | | |
| | <i>Так</i> | <i>Ні</i> |
| 53.Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на якійсь задачі або роботі | | |
| | <i>Так</i> | <i>Ні</i> |
| 54.У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці | | |
| | <i>Так</i> | <i>Ні</i> |
| 55.Я завжди відповідаю на листи одразу ж після прочитання | | |
| | <i>Так</i> | <i>Ні</i> |
| 56.Я легко засмучуюсь | | |
| | <i>Так</i> | <i>Ні</i> |

57. Я практично ніколи не червонію

Так *Ні*

58. У мене набагато менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх друзів

Так *Ні*

59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні

Так *Ні*

60. Зазвичай я працюю з великою напругою

Так *Ні*

Для розрахунку результатів ми використовували наступну схему:

В 1 бал були оцінені відповіді «так» до наступних висловлювань: 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60, а також відповіді «ні» до таких висловлювань: 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58. Відповіді «так» до 2, 10, 55 висловлювання та «ні» до 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59 – неправдиві [35].

Якщо у кінцевому результаті людина отримала:

- 0-4 бали – це свідчить про низький рівень тривоги
- 5-15 – про середній (що має тенденцію до низького)
- 16-24 – про середній рівень тривоги (що має тенденцію до високого)
- 25-39 – про високий рівень тривоги
- 40-50 – показник дуже високого рівня тривоги

Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)

Тест Спілбергера-Ханіна відноситься до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Даний опитувальник містить 20 висловлювань, які тим чи іншим чином відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції,

особливості індивіда (властивість тривожності) [35]. Тривожність як риса особистості, вочевидь, показує або мотив, або набуту поведінкову диспозицію, що, у свою чергу, зобов'язує особистість до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, які у собі несуть загрозу і спонукають реагувати на них такими станами тривоги, у яких інтенсивність не відповідає дійсній величині реальної небезпеки [35].

Шкала реактивної і особистісної тривожності вченого є єдиною методикою, за допомогою якої можна диференційовано вимірювати рівень тривожності як властивість особистості та як стан. В Україні використовують тест у модифікації Ю. Л. Ханіна (1976).

Реактивна (ситуативна) тривожність - стан індивіда в конкретний момент часу, що, у свою чергу, можна охарактеризувати емоціями, які суб'єктивно переживаються людиною: напруга, занепокоєння, заклопотаність, нервозність у даній ситуації. Такий стан виникає як емоційна реакція організму на стресову чи екстремальну ситуацію. Він може варіюватися в залежності від інтенсивності та динаміки у часі [35].

Мета тестування: визначити рівень ситуативної тривожності рекреантів; провести тестування, аналіз отриманих результатів, зробити порівняння результатів до та після проходження рекреаційної програми.

Хід роботи :

Рекреантам потрібно уважно прочитати наведені твердження і обрати відповідну цифру справа в залежності від того, як він себе почуває в конкретний момент часу. Важливо, щоб особа не замислювалася довго над питанням. Адже перша відповідь, що спадає на думку, найбільше відповідає стану людини у той момент.

Для тестування використовується опитувальник ситуативної тривожності Спілберга-Ханіна

Опитувальний бланк ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

№	Ситуація	Ні, це не так	Напев но так	Вірно	Дійсно вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я почуваю себе напружено	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я розчарований	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стурбований	1	2	3	4
10	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4

17	Я заклопотаний	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

. Щоб розрахувати показник ситуативної (реактивної) тривожності використовуємо наступну формулу:

$$PT = \sum 1 - \sum 2 + 35$$

$\sum 1$ – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13,14, 17,18;

$\sum 2$ – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо РТ дорівнює 30 і менше, то, особа не відчуває особливої тривоги, тобто вона в конкретний момент часу проявляє низьку тривожність.

Якщо сума варіюється в інтервалі 31-45, то це говорить про помірну тривожність.

Коли показники перевищують позначку у 46 балів, то тривожність висока. Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями [35].

Також ми дослідили рівень концентрації уваги до та після проходження програми за допомогою методики «визначення концентрації уваги» [35].

Методика «Визначення концентрації уваги»

Для даного дослідження був взятий бланк, що представляє собою таблицю 10*10 з хаотично розставленими у ній числами від 1 до 100 (табл. 1) [35]. Особа має знайти 15 чисел натурального ряду у своєму темпі. Почати

може з будь-якого числа. Фіксується час виконання вправи і аналізується результат за наступними критеріями:

30-40 сек – високий рівень концентрації уваги

40-90 сек – середній рівень

90-180 сек – концентрація суттєво знижена.

Табл.1

12	33	40	97	94	57	22	19	49	61
27	98	79	8	70	13	61	6	80	99
5	41	95	14	76	81	59	48	93	28
20	96	34	62	50	3	69	16	78	39
86	7	42	11	82	85	38	87	24	47
63	32	77	51	71	21	52	4	9	68
35	58	18	43	26	75	30	67	46	88
17	64	53	1	72	15	54	10	37	100
83	73	84	90	44	89	66	91	74	92
25	36	55	65	31	23	45	29	56	2

2.1.5. Методи математичної статистики

Обробка результатів досліджень проводилася на персональному комп'ютері за допомогою програми Microsoft Excel.

2.2. Організація досліджень

Дослідження проходили на гірськолижному курорті «Буковель», що розташований у с.Поляниця Івано-Франківської області. В експерименті взяли участь 4 сім'ї (8 дорослих та 4 дітей). Підібрані сім'ї раніше не відпочивали на гірськолижних курортах, а тому і навичок катання на гірських лижах вони не мали.

Дослідження були проведені у три етапи:

Перший етап: у вересні-листопаді 2020 року був зроблений огляд спеціальної, педагогічної та науково-методичної літератури з досліджуваного питання; дана оцінка про наявність науково-методичного матеріалу по системі організації рекреаційних занять із застосуванням засобів гірськолижного спорту. Розроблено анкету, що визначала мотиви заняття руховою активністю. Вивчалися психодіагностичні методи оцінки психоемоційного стану.

Другий етап: у грудні 2020 – січні 2021 року були проведені анкетування та оцінка психоемоційного стану. Була розроблена програма рекреаційних занять з використанням засобів лижного спорту, запровадили її та оцінили ефективність.

Третій етап: у лютому-березні 2021 року, коли отримали всі необхідні показники, була проведена математична обробка та аналіз результатів дослідження, були оформлені результати роботи, підсумком чого стало написання наукової роботи.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА СІМЕЙНОГО ВІДПОЧИНКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗИМОВИХ ВИДІВ РЕКРЕАЦІЇ

3.1. Аналіз мотивів до занять лижами та чинників, якими визначається привабливість даного виду активного дозвілля

Людина реалізує потреби в рекреації в тих чи інших видах рекреаційної діяльності. Під такою ми розуміємо діяльність, що направлена на розвиток чи відновлення духовних, психічних та фізичних сил людини у свій вільний час.

Питання занять гірськолижним спортом з метою відпочинку (у тому числі сімейного) серед любителів залишається наразі відкритим, адже опублікованих робіт не знайдено. Та відомо, що найбільше людей приваблює відчуття вільного, хоча і абсолютно контрольованого польоту, який особа відчуває при швидкому ковзанні та перекантовці по снігу. У той же час, зазвичай, страх висоти відсутній на відміну від спортивних напрямків, де є етап перебування у польоті без якої б то опори під ногами чи вільний політ (стрибки з трамплінів, стрибки з парашутом тощо).

Опитування сімей щодо факторів, які приваблюють їх у рекреаційних заняттях з використанням гірськолижного спорту дало змогу виділити декілька категорій, що формують у людини мотиви до катання на лижах:

- Прагматичні – це корисно для здоров'я, змога відпочити з сім'єю від роботи, покращується психоемоційний стан, можна зробити яскраві незабутні фото;
- Емоційні – нові відчуття, які неможливо відчути у повсякденному житті, неймовірні пейзажі та панорами, що можна спостерігати з гори, привабливість яскравого одягу інших відпочиваючих, що надає відчуття свята та кардинально відрізняється від звичайного міста;

- Соціальні – людина відчуває себе приналежною до особливої соціокультурної групи, може спілкуватись з іншими близькими по духу людьми, престижність даного виду дозвілля.

Хоча, окрім вищевказаних мотивів, були і неоднозначні відповіді, які не демонструють повною мірою захоплення від катання: «Приїхали лише з метою оздоровлення дітей, то куди ж діватись», «Друзі всі катаються, то й мені доводиться», «Чоловік (дружина) наполіг, от і пробує», «Мама/тато сказали». Є імовірність, що за даними відповідями ховаються мотиви, що компенсують дискомфорт психологічного характеру (комплекси, страхи, хвилювання за дітей, особисті переживання тощо).

Трохи нижче наведемо найпопулярніші мотиви до катання на гірських лижах серед сімей, які взяли участь в експерименті з урахуванням рівня катання на лижах (нижче середнього, середній, вище середнього), а також досвіду катання.

Частіше за все, отримані результати підтверджують заключення вчених про те, що у всіх вікових групах впевнено домінують емоційні мотиви до занять лижами. Люди найчастіше відмічають при цьому, що під час катання їх захоплює відчуття свободи, польоту, швидкості. На ті ж мотиви вказують практично усі досвідчені лижники, які мають вищий за середній рівень катання. У жінок, особливо тих, що мають дітей віком до 6-7 років, більш розвинений інстинкт самозбереження і їхній стиль катання є плавнішим, вони їдуть повільніше та обережніше, тому і в опитуванні відповідають, що їх більше приваблює відчуття свята та отримання естетичної насолоди (споглядання на білий сніг, фантастичні пейзажі і тп). Ще їх приваблює можливість цікавого спілкування. Як жінки, так і чоловіки відмічають можливість проведення часу із сім'єю, особливо з дітьми. Також відмічаються прагматичні мотиви – користь для здоров'я, в першу чергу батьками, що катаються на середньому або нижче середнього рівні. Лижників-початківців до катання мотивує можливість відпочинку від роботи, емоційне перезавантаження. Соціальні мотиви достатньо слабо

представлені. Проте, якщо вищезазначене припущення щодо неправдивих мотивів, які приховують істинний, вірне, то можна припустити, що даний соціальний мотив, як відчуття приналежності до певної особливої групи, притаманний дітям: переважно тим, хто катається на рівні нижче середнього або середньому.

Лижники, що раніше професійно займались будь-яким спортом, розділились на дві категорії: одні не можуть чи не хочуть вказати на істинні мотиви, а інші зазначають, що в них оживає дух суперництва, коли вони спускаються трасами з рідними. Батьки-спортсмени бажають подавати приклад своїм дітям та залучати їх до занять спортом.

Багатогранним показником якості життєдіяльності сім'ї є її психологічне здоров'я і характеризуються адекватністю реагувань, відносин, соціальних та психолого-педагогічних процесів, що у ній протікають. Чимало факторів визначають стан психологічного здоров'я сім'ї: педагогічні, психологічні, соціальні, економічні тощо.

Та найважливішим фактором, основою є саме фізичне здоров'я всіх членів сім'ї. Стан здоров'я окремого індивіда відповідно до норм або відхилення від таких віддзеркалюються не тільки на психічному здоров'ї даної людини, а й на психологічному здоров'ї всіх членів сім'ї.

Результати анкетування показують, що самооцінка здоров'я переважної більшості опитуваних відповідає середньому рівню значення.

В умовах спільної діяльності, дозвілля та спілкування, емоційна задоволеність демонструє характер внутрішньосімейного міжособистісного прийняття членами родини один одного. Самими важливими психологічними механізмами, що визначають емоційну задоволеність кожного члена сім'ї окремо або усієї сім'ї загалом є проживання порівнянь: «раніше і зараз», «краще чи гірше», «очікування та досягнення» і т.п. Співставлення цих крайностей формує у сім'ї, у окремих її учасників відповідні хвилювання. В той же час, відомими є те, що «очікування» чоловіка є нижчими за

«очікування» дружини у сімейному житті, побуті. Відтак, її рівень емоційної задоволеності шлюбом є помітно нижчим, ніж у її чоловіка.

Високу сходинку займає даний показник у психологічному здоров'ї сім'ї, та визначається низкою факторів: мотивацією до створення сім'ї, шлюбу, рівнями освіти подружньої пари, методами, що використовуються для отримання результату у діяльності, дозвіллі або спілкуванні, цілями виховання дітей тощо. Рівень емоційної задоволеності у родині є найважливішим компонентом психологічної розрядки та підтримки кожного її учасника у звичних умовах життя або неординарних чи, навіть, екстремальних.

Для оцінювання ступеню вираження емоційної задоволеності сімей ми розраховували її коефіцієнт.

Результати дослідження показали, що більша частина досліджуваних пар демонструє низький рівень емоційної задоволеності / $K_{ez}=0,57/0,37/$.

Отримані показники констатуючого експерименту покладені в основу програми рекреаційних занять із застосуванням засобів гірськолижного спорту, що розроблялась.

3.2. Структура та зміст програми рекреаційних занять із застосуванням засобів лижного спорту

Будуючи програму рекреаційних занять для сімей на недовготривалий період, було враховано теоретичні підходи до організації дозвілльової діяльності. Таким чином, за основу ми взяли цикл рекреаційних занять. Тобто, програму відпочинку, що дає змогу на основі поведінкових можливостей та зразків втілювати у життя ті чи інші рекреаційні цілі, мотиви в конкретних умовах.

При побудові циклу занять з рекреації важливим було врахування нижчезазначених положень:

- Усякий цільовий тип дозвілльової діяльності формує один або декілька циклів;

- Специфіку циклів варто формувати на основі того ж самого цільового заняття;
- З'ясовуються додаткові види рекреаційної діяльності, які здобули найвищі значення коефіцієнтів привабливості.

Моделюючи цикли рекреаційних занять, в якості основних аналізувалися різні типи відносин:

- Взаємодоповнюваність – змога обов'язково використовувати деякі заняття у комплекті, в конкретній пропорції.
- Взаємозамінність – здатність альтернативного застосування різних напрямків у рекреації та змога заміни для даного виду діяльності.

Можливість взаємозамінності дуже важлива в організації короткострокової дозвіллевої діяльності для отримання оптимальних параметрів циклу рекреаційних занять та встановлюють можливості вибору циклу рекреаційної діяльності та його моделювання.

Програма рекреаційних занять із застосуванням лижного спорту включала декілька періодів, адже заняття були розраховані на відносно короткостроковий відпочинок (8 днів) та змішаний контингент населення (сімейний відпочинок: батьки та діти) (табл.2).

Для дорослих – зниження емоційного перенапруження, покращення мікроклімату у родині, зближення з дітьми, їх оздоровлення, підтримання власного здоров'я та високого рівня загальної працездатності, підвищення рухової активності і тд.

Для дітей – зниження емоційного перенапруження та нові враження, формування позитивних стосунків з батьками, підвищення мозкової працездатності та рухової активності.

Основними засобами було навчання та вдосконалення навичок катання на гірських лижах:

- Основна стійка та вправи на баланс, координацію
- Способи пересування по пологих поверхнях та під гірку

- Спуски у стійці по прямій та з поворотами у плузі
- Способи гальмування
- Стрибки на рівній поверхні, з невеликих трамплінів, подолання нерівностей та перешкод
- Бічне зісковзування та траверс
- Їзда на паралельних лижах з контролем траєкторії руху та швидкості
- Прикладні вправи на лижах
- Паралельне навчання правилам безпечного катання та перебування на схилах.

Структура і зміст рекреаційної програми з використанням засобів гірськолижного спорту

Табл. 2

Контингент	Завдання	Засоби
Підготовчий період (тривалість 1 день)		
Особи зрілого віку	ознайомити з основними словесними одиницями гірськолижної термінології та базовими навичками гірськолижного спорту, ознайомити з основами техніки безпеки, знизити психоемоційне напруження, навчити	теоретичні заняття, заняття по освоєнню базових елементів гірськолижної техніки (основна стійка, стійка плуг, спуск, зупинка та повороти у плузі) і окремих способів пересування на лижах, рекреаційні ігри, спортивно-масові розваги

	самоконтролю і дозування навантаження	(анімаційні заходи)
Діти	ознайомити з базовими навичками катання у межах траси, ознайомити з «білим кодексом», знизити психоемоційного напруження	заняття з опанування базової техніки катання на лижах через гру(основна стійка, стійка плуг, спуск, зупинка та повороти у плузі), рекреаційні ігри, спортивно-масові заходи з батьками
Основний період (тривалість 3 дні)		
Особи зрілого віку	сприяти покращенню фізичного та психоемоційного стану, підвищити методичні знань, підвищити рівень рухової активності, формувати позитивного ставлення до рекреаційних занять, сприяти раціональній організації вільного часу, сприяти зміцненню м'язово-зв'язкового апарату	Любительський спосіб катання на гірськолижних трасах (карвінг початкового рівня, кантування, бічне зісковзування, траверс), квести, вікторини, спортивно-масові розваги (анімаційні заходи), відвідування атракціонів, етнопарку, походи на сусідні вершини.
Діти		

Підтримуючий період (тривалість 4 дні)		
Особи зрілого віку	закріпити вміння планувати та проводити самостійні заняття, створити сприятливий психоемоційний мікроклімат в родині, психологічно розвантажити, формувати інтерес до регулярних рекреаційно-оздоровчих занять, підтримати належний рівень рухової активності	Просунутий спосіб катання на гірських лижах (їзда на паралельних лижах, повороти великого радіусу з уколом палкою, карвінг), спортивно-масові розваги (анімаційні заходи), відвідування атракціонів, спа та музеїв, походи на сусідні вершини
Діти		

Лижники-початківці зазвичай починають навчання зі стійки, ходьби на місці та пересування на плоскій ділянці, адже це дає їм змогу звикнути до нового незвичного їм спорядження, та відчути своє тіло по-новому. В той же час це готує їх до перших спусків з пологих схилів.

В гірських лижах важливо опанувати «основну стійку», яка у подальшому допоможе не тільки контролювати лижі і граційно ковзати зі схилів, а й долати різні нерівності, трампліни, ковзати за різних погодних умов, а отже і на різному снігу (мокрый, сухий, пухкий, лід). Також основна стійка буде важливою, коли рекреант досягне просунутого рівня катання і зможе їздити по трасах будь-якої крутизни.

На початку заняття для безпечного катання лижники-початківці мають навчитись правильно падати та вставати, щоб максимально безпечно та

швидко уникнути зіткнень з іншими відпочиваючими та продовжити рух схилами. Прикладні вправи включають у себе їзду на ціль, переступання перешкод (рукавичка або палиця), присідання, стрибки. Стрибки з трамплінів є окремим професійним та небезпечним направленням у лижному спорті. Та тоді використовуються трампліни великої височини зі спеціально підготовленими ділянками для приземлення та відторможування. У гірськолижному спорті, як рекреаційному направленні, у ролі трамплінів виступають невеличкі нерівності, сніжні насипи, ненавмисне сформовані відпочиваючими під час катання, які допомагають навчитися зберігати рівновагу та долати різні нерівності схилу.

Під час опанування основної стійки, рекреант має навчитись ходити під гірку «сходінками» та «ялинкою», а також зупинятись та спускатись у «плюзі» для контролю швидкості.

Одним із засобів, що використовувався нами між заняттями, був балансборд. Він допомагає покращити відчуття балансу, розвиває координаційні навички та створює позитивний емоційний фон.

Перший етап завдань з використанням балансборду складається з навчання заходу на дошку та утримання рівноваги на ній. Оскільки одночасно дошку може використовувати лише одна людина, то є сенс залучити партнера для підстраховки, адже є великий шанс злетіти з дошки та сформувати страх до неї. Робота з партнером дозволить прискорити оволодіння навичками балансування на дошці та створить відчуття сімейної підтримки і опори. Діти відчують батьківську турботу та захист, а подружні пари зможуть по-новому покластися на партнера і довіритися йому.

Беручи за основу аналіз документальних матеріалів (фото, відео), а також практичний досвід інструктора з балансування на дошці ми визначили особливості правильної стійки на балансборді для початківців:

- Ноги трохи ширше за ширину стегон, стопи «дивляться» прямо

- Голіностопний, колінний та тазостегновий суглоби злегка зігнуті та розслаблені для швидкого повернення до центрального балансування при коливаннях дошки
- Спина пряма
- Погляд направлений перед собою
- Руки розслаблені, трохи зігнуті у ліктях
- Балансування відбувається за рахунок роботи ніг (нижня частина тіла)

Із вдосконаленням почуття балансу на балансборді можна переходити до другого етапу навчання – ловля та кидання предметів. Краще за предмет обрати невеличкі м'ячики- антистрес: за рахунок округлої форми їх зручно буде ловити та він матиме конкретну траєкторію руху.

Для тих рекреантів, які почувалися впевнено при виконанні даного завдання пропонувались наступні вправи для самостійного виконання:

- Присідання
- Піднімання та опускання предметів (у руки береться декілька стаканчиків і кожне присідання супроводжується залишенням одного стаканчика на підлозі; після – стаканчики так само по чергово збираються)
- Розворот стоп праворуч/ліворуч; присідання у розвернутій стійці

Під час занять на балансборді можна використати групові розминки та рухливі ігри для взаємодії між усіма членами сім'ї та створення позитивної, довірливої атмосфери на занятті.

Навантаження рекреаційних занять регулювалися у розробленій програмі за рахунок показників сумарного обсягу роботи – загальний обсяг для кожного заняття у хвилинах (120 хв – діти та 180 хв – дорослі), кількість тренувальних занять – 8; та показники інтенсивності на занятті: чергувалися вправи середньої та високої інтенсивності з тривалими перервами для відпочинку та паралельної подачі нового матеріалу, використовувався поточний метод виконання технічних вправ, аналізувалися помилки.

3.3. Оцінка ефективності розробленої програми рекреаційних занять для сімей із використанням гірськолижного спорту

Відповідно до запропонованих критеріїв оцінки рекреаційного ефекту ми провели педагогічний експеримент, що включив у себе оцінку ставлення до рекреаційних занять, оцінку мікроклімату у сім'ї та показників психоемоційного стану, характеристику знань теоретичної частини фізкультурно-рекреаційної спрямованості.

За для визначення ефективності розробленої нами програми були проведені:

- перед початком експерименту **констатувальне** дослідження
- після завершення експерименту – **формувальне** дослідження

З'ясовано, що показники психоемоційного стану стали кращими (табл. 3); рівень тривожності суттєво знизився (табл.3, табл.4); здатність до концентрації уваги покращилась (табл. 5).

Виявлено статистично значущі зміни, які сталися за час експерименту:

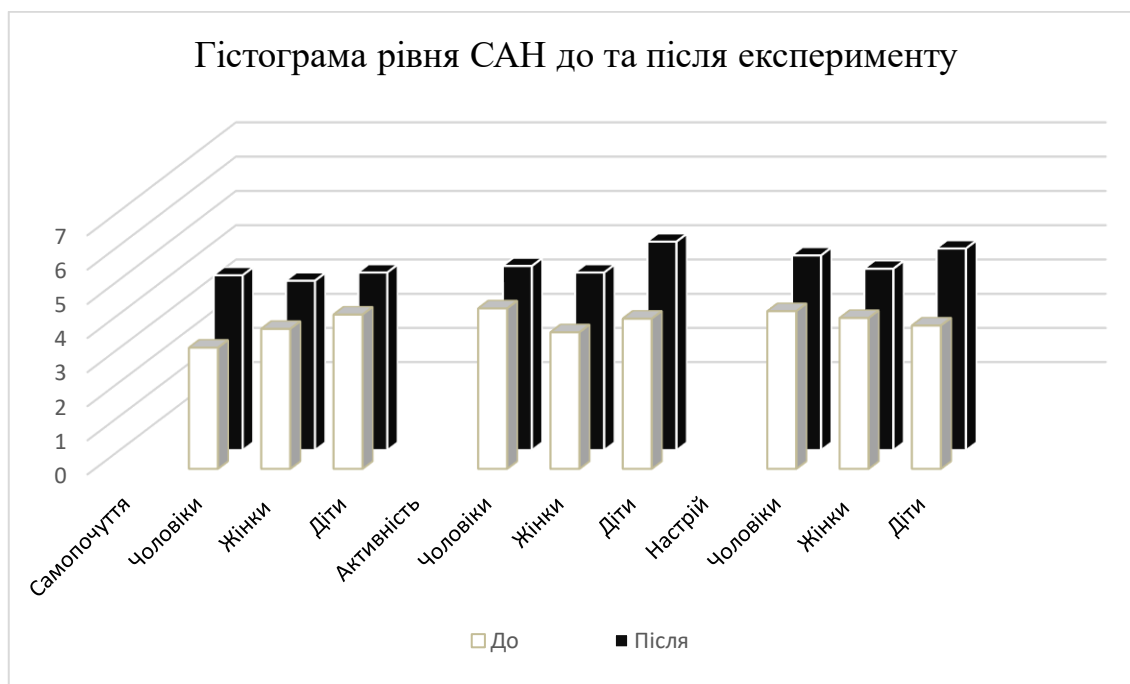
- число респондентів, які характеризуються позитивним відношенням до фізичної рекреації із застосуванням гірськолижного спорту збільшилася на 20%
- кількість респондентів, що мають знання фізкультурно-рекреаційного напрямлення збільшилася на 35%
- гарним самопочуттям могли похвалитися на 45% учасників більше

Шкала емоційної оцінки задоволеності сімей піднялася на середній рівень емоційної задоволеності. Очікування у всіх сферах життєдіяльності сімей (їх дозвілля, спілкування, діяльність) великою мірою реалізуються та мають місце досягнення на даний момент переважають над тими результатами, що показав минулий досвід.

Показники психоемоційного стану досліджуваного контингенту за методикою САН

Табл.3

Континент	Статистичні показники		
	Самопочуття	Активність	Настрій
на початку експерименту			
чоловіки	3,55	4,7	4,62
жінки	4,1	4	4,42
діти	4,52	4,4	4,2
В кінці експерименту			
чоловіки	5,12	5,39	5,7
жінки	4,96	5,2	5,31
діти	5,2	6,1	5,9



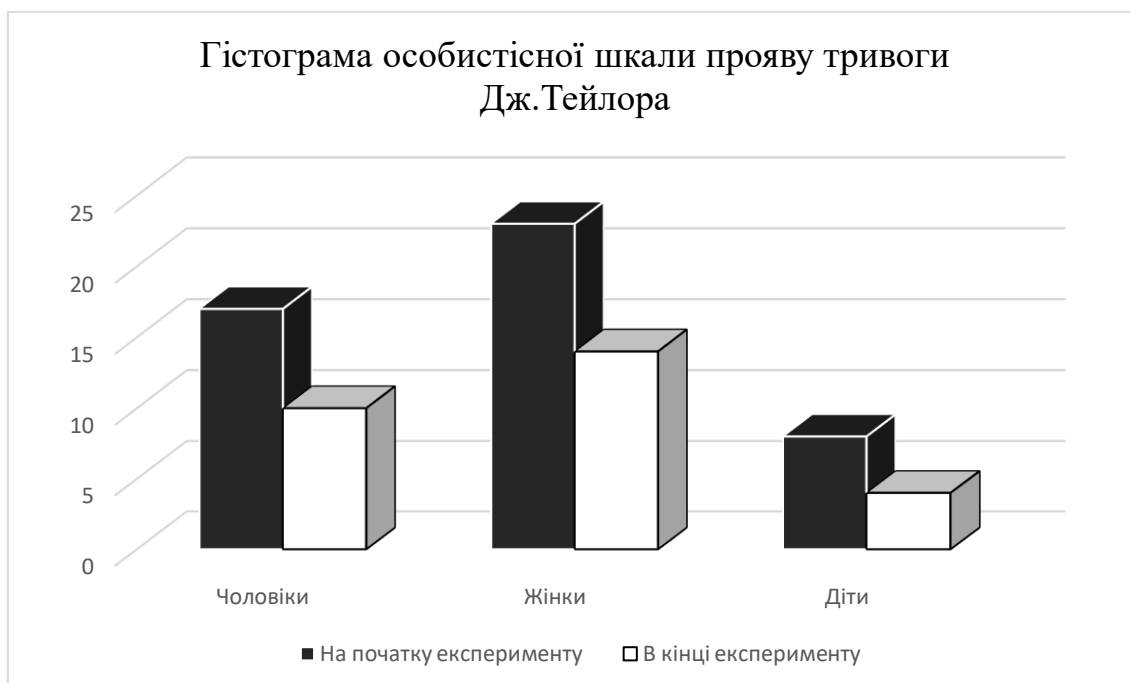
Тестування за методикою САН показало, що самопочуття досліджуваного контингенту покращилося у середньому на 1,03 позначки; активність

збільшилася на 1,2; настрої також поліпшилися на 1,2 одиниці вимірної шкали. Такі показники свідчать про те, що загальний психо-фізичний стан рекреантів значно покращився в результаті проходження створеної програми.

**Показники особистісної шкали прояву тривоги
Дж.Тейлора у модифікації В.Г.Норакідзе**

Табл.3

Континент	Статистичні показники	
	На початку експерименту	В кінці експерименту
Чоловіки	17	10
Жінки	23	14
Діти	8	4



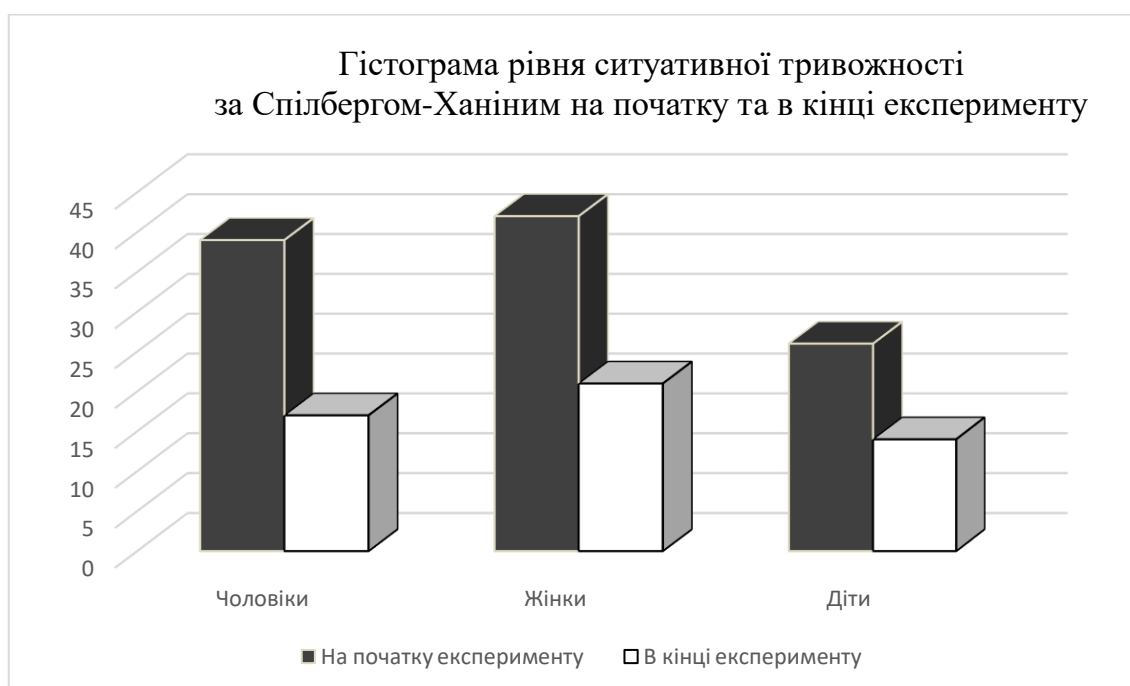
Протестувавши рекреантів на початку та в кінці програми, ми виявили, що показники особистісної шкали прояву тривоги суттєво знизилися. Рекреанти позбулися стресового стану та сконцентрувалися на важливіших

речах. Чоловіки швидше почали брати ініціативу у вирішенні сімейних питань, а жінки легше сприймали незначні негаразди.

Показники рівня ситуативної тривожності за Спілбергом-Ханіним

Табл.4

Континент	Статистичні показники	
	На початку експерименту	В кінці експерименту
чоловіки	39	17
жінки	42	21
діти	26	14

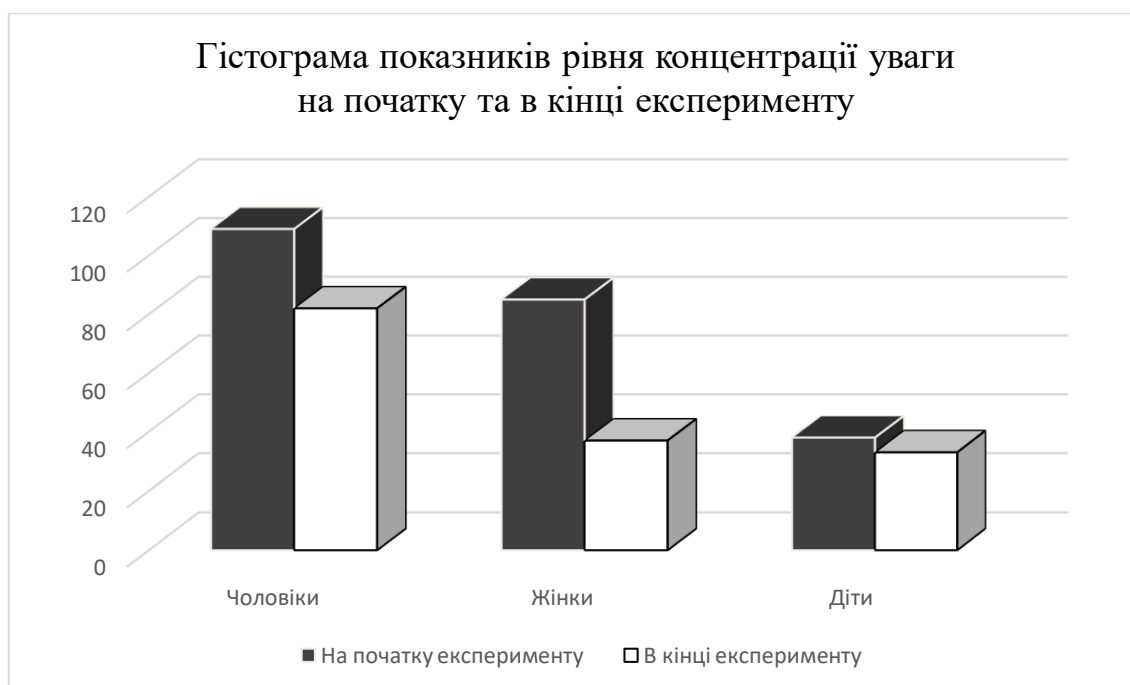


Якщо звернути увагу на результати порівняння рівня ситуативної тривожності за Спілбергом-Ханіним на початку та в кінці експерименту, то чітко бачимо, що розроблена програма є ефективною і суттєво сприяє зниженню рівня ситуативної тривожності у людей.

Показники рівня концентрації уваги досліджуваного контингенту

Табл.5

Континент	Статистичні показники, сек	
	На початку експерименту	В кінці експерименту
чоловіки	109	82
жінки	85	37
діти	38	33



Дана методика допомогла довести вплив розробленої програми на здатність краще концентрувати увагу на поставленій задачі. Здатність концентруватись є важливою складовою повсякденного життя і може коливатись в залежності від навколишніх обставин, рівня тривожності та втоми. Особливо відчутний результат можна спостерігати у жінок: він покращився більше, ніж у два рази, змінивши шкалу з середнього рівня сконцентрованості до високого. Нижчі показники чоловіків пов'язані з тим, що їм важче концентруватись на дрібницях.

До того ж, ці досягнення показали значно кращі результати у порівнянні з іншими сім'ями. Показники, за рахунок яких сталися зміни:

- дозвілля сім'ї урізноманітнилось;
- кількість часу, що був проведений у сімейному колі збільшилась;
- поглибилась та збільшилась комунікація з рідними, з дітьми;
- якість взаємодії всіх членів родини стала результативнішою;
- сім'ї почали більше відпочивати активно;
- відпочинок став значно продуктивнішим.

Результати, що ми отримали в межах підсумкового дослідження свідчать про те, що розроблена програма є ефективною.

Висновки до 3 розділу

Провівши аналіз результатів, які були представлені у розділі три, можна констатувати, що відповідної практики з організації рекреаційних занять для сімей з використанням засобів гірськолижного спорту на сьогоднішній день не існує. Від так, близько чверті опитаних (до 25%) помітили, що для їхньої сім'ї цілком характерне спільне проведення рекреаційно-активного дозвілля у зимовий період. В той час, більш як 80% опитуваних наполягли на потребі в активному проведенні відпочинку та потребі організаційно-методичної допомоги для приведення її у дію.

Результати дослідження показали, що більша частина респондентів мала низький рівень задоволеності.

Дані, що ми отримали в результаті констатуючого експерименту ми поклали в основу при розробці програми рекреаційних занять із застосуванням засобів гірськолижного спорту. Програма включила у себе підготовчий, основний та підтримуючий періоди. Основними засобами, що застосовувалися стали теоретичні заняття, практичні заняття з опанування базової, любительської та просунутої техніки катання (стійка плуг, повороти,

зупинки, їзда на паралельних лижах і тп), стрибки на рівнині та з маленьких трамплінів, масові розваги (анімаційні заходи), рекреаційні ігри, квести, походи на сусідні вершини, у музеї, на атракціони та у етнопарк, вправи для розвитку рівноваги, координації (на балансборді).

Запропонована програма показала ефективність у покращенні психоемоційного стану всіх членів сім'ї, покращилися показники емоційної задоволеності, збільшилась кількість учасників експерименту, на чию думку мікроклімат у сім'ї є сприятливим.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури з питання нашого дослідження свідчить, що активний відпочинок здійснює позитивний вплив на здоров'я та самопочуття людини, на її відношення до фізичної культури та просто рухової активності, сприяє підвищенню працездатності, впливає на настрій та швидкість відновлення організму після роботи, а також на формування навичок здорового способу життя у цілому. Однак, значна частина «середньостатистичних» українців надають перевагу пасивному відпочинку та мало уваги приділяють організації активного відпочинку. Дарма що зимові види відпочинку є популярними серед осіб зрілого віку, а так – і серед їх дітей, знайти дослідження щодо обґрунтування програм з рекреаційно-оздоровчого відпочинку для сімей з використанням зимових видів рекреації у спеціальній літературі неможливо.

2. Опитування сімей щодо привабливості занять рекреаційного напрямлення з використанням лижного спорту дав низку різних відповідей щодо мотивів до занять лижами та чинників, що окреслює привабливість даного виду активного відпочинку. Ми умовно виділили такі групи мотивів: прагматичні, соціальні, емоційні.

3. За результатами проведених соціологічних опитувань встановлено, що відповідної практики з організації занять з рекреації з використанням засобів гірськолижного спорту на сьогоднішній день не існує. Менше 30% респондентів вказали на стабільно задовільне самопочуття, ще близько 50% повідомили про високий рівень схильності до простудних захворювань. При цьому, на потребі в проведенні активного дозвілля та організаційно-методичної допомоги для приведення в дію наголосили більше 80% опитуваних.

4. Дані, що ми отримали після проведення констатуючого експерименту стали основою при розробці програми. Вона включала в себе три періоди: підготовчий, основний та підтримуючий. Основними засобами, що

застосовувалися стали теоретичні заняття, практичні заняття з опанування базової, любительської та просунутої техніки катання (стійка плуг, повороти, зупинки, їзда на паралельних лижах і тп), стрибки на рівнині та з маленьких трамплінів, масові розваги (анімаційні заходи), рекреаційні ігри, квести, походи на сусідні вершини, у музеї, на атракціони та у етнопарк, вправи для розвитку рівноваги, координації (на балансборді).

5. Про ефективність розробленої рекреаційної програми свідчать зміни, що виражаються у збільшенні:

- числа опитуваних, які позитивно ставляться до фізичної рекреації із застосуванням засобів лижного спорту (на 20%)
- учасників, самопочуття, активність та настроїв яких покращились на 1.03, 1.2, 1.2 одиниці вимірювання відповідно.
- рівень тривожності знизився приблизно у два рази
- здатність концентрувати увагу збільшилася (12% у чоловіків та дітей, та 50% - у жінок)

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева ЕВ, Клименко МВ. Разработка программ рекреационных занятий для лиц первого зрелого возраста с использованием средств фристайла. *Фан Спорта*. 2013; 2: 30 – 38.
2. Андреева О, Лазарева О. Основні ознаки, функції фізичної рекреації у контексті залучення населення до рухової активності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. ун-ту ім. Михайла Коцюбинського*. Вінниця. 2012; 14: 150 – 156.
3. Андреева ОВ. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ. 2015; 1: 4 – 9.
4. Андреева ОВ. Теоретико-методичні засади рекреаційної діяльності різних груп населення [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2014. 44 с.
5. Андреева ОВ. Фізична рекреація різних груп населення [монографія]. Київ: Поліграфсервіс; 2014. 280 с.
6. Андрущенко ВП. Соціальна робота. Київ: УДЦССМ; 2001. 344 с.
7. Анопрієнко ОВ. Сім'я як чинник виникнення психоемоційних порушень підлітків. *Науковий часопис НПУ ім. МП. Драгоманова*. 2012; 37(61): 171-174.
8. Байцар ЮІ, Зубрицький ЛС, Стефанишич ВМ, Стефанишин ОМ, Любіжанін ЮГ. Організація та методика проведення лижного туризму: метод. пос. Львів: ЛДІФК; 2005. 32 с.
9. Байцар ЮІ, Стефанишин НІ, Стефанишин ОМ, Любіжанін ЮГ. Заняття на лижах як один із засобів оздоровлення. Львів. 2009. 5-6 с.
10. Благій ОЛ, Андреева ОВ. Вплив анімаційних програм на психоемоційний стан. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2013; 3: 32 – 36.
11. Богуш ТО. Сучасний стан та перспективи розвитку лижного туризму в Україні. В: *Замкова НЛ, редактор. 5-а Всеукраїнська студентська науково-практична конференція; 2016 Квіт 21; Вінниця*. Вінниця:

Видавничо-редакційний відділ торговельно-економічного інституту КНТЕУ. 37-44.

- 12.Божук ПІ. Теоретична модель рекреаційно-туристичної дестинації для потреб активного зимового відпочинку. Географія та туризм. 2012; 19: 11-16.
- 13.Бутин ИМ. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. Москва: «Академия»; 2000. 368 с.
- 14.Варга АЯ. Теория семейных систем. Москва: Когито-центр; 2005. 496 с.
- 15.Виноградська ЕА. Осторожно, пожалуйста, осторожно! Харків: Прапор; 1990. 150 с.
- 16.Ганоль АС. Гендерные особенности и структура мотивации выбора экстремальных видов спорта [автореферат]. Санкт-Петербург: 2011. 170 с.
- 17.Гаскил С. Беговые лыжи для всех. Мурманск: «Тулома»; 2007. 192 с.
- 18.Демченко ОА. Социально-культурные технологии рекреации городского населения в парках культуры и отдыха [диссертация]. Москва: 2007. 211 с.
- 19.Дружини ВН. Психология семьи. Санкт-Петербург: Питер; 2008. 176 с.
- 20.Иващенко ЛЯ, Благий АЛ, Усачев ЮА. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Киев: Наук. світ; 2008. 198 с.
- 21.Клименко АЭ. Психологические факторы разработки и реализации программ физической рекреации в сфере организованного отдыха [диссертация]. Москва: РГБ; 2003. 224 с.
- 22.Кошонько Г. Соціально-психологічні особливості сучасної сім'ї. Науковий вісник Ужгородського університету. 2009; 16/17: 53-55.
- 23.Круцевич Т, Андрєєва О, Благій О, Погасій Л. Характеристика складових теорії фізичної рекреації. В: Коцур ВП, редактор. Збірник наук. праць; 2017; Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська ЯМ. 382 с.
- 24.Круцевич ТЮ, Безверхня ГВ. Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення. Київ: Олімпійська література. 2010. 200 с.

25. Круцевич ТЮ, Петровський ВВ. Физическое воспитание как социальное явление. Наука в олимпийском спорте. 2001; 3: 3-15.
26. Литвиненко СН. Спорт для всех: социально-педагогические технологии. Москва: Теория и практика физической культуры; 2005. 368 с.
27. Литвиненко СН. Спорт для всех: социально-педагогические технологии. Москва: Теория и практика физической культуры; 2005. 368 с.
28. Лотоненко АВ, Трунин ВВ, Козлов АВ и др. Физическая рекреация для здоровья человека и восстановления работоспособности спортсменов. Культура физическая и здоровье. 2005; 2(4): 7-10.
29. Малина РМ. Исследование двигательной активности и физического фитнеса в различные периоды жизни. Наука в олимпийском спорте. 2001; 3: 16-27.
30. Мальцев Д. Організація активного сімейного дозвілля: вітчизняний та зарубіжний досвід. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019; 4: 81-86.
31. Мамбеков ЕБ. Организация досуга во Франции: Анимационная модель [автореферат]. Санкт_Петербург: Гос. Ин-т культуры; 1992. 16 с.
32. Муравьева ЖВ. Социально-культурные условия организации семейного досуга средствами рекреативно-оздоровительных технологий [диссертация]. Тамбов, 2009. 232 с.
33. Мякотних ВВ, Ячменев КГ, Томилин КГ, Сизонова ОЕ. Основы двигательной рекреации: учеб. пособие. Сочи: РИО СГУТиКД; 2007. 154 с.
34. Нагорна ВО. Побудова рекреаційних занять з пул-більярду для осіб зрілого віку [дисертація]. Київ: НУФВСУ; 2008. 200 с.
35. Неурова АБ, Капінус ОС, Грицевич ТЛ. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей та якостей особистості: навч-метод. посібник. Львів: НАСВ; 2016. 181 с.
36. Орлов АС. Концепция рекреации. Социологические исследования. 1990; 9: 102-106.

37. Орлов АС. Социология рекреации. Москва: Наука. 1995. 118с.
38. Пангелова Н, Семянчук А. Зарубіжний досвід організації сімейного відпочинку з дітьми у рекреаційно-туристичних комплексах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014; 4: 78-80.
39. Пацалюк К, Андреева О. Оцінка ефективності впровадження рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих клубах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2011; 1: 51–56.
40. Петрова ІВ. Дозвілля в зарубіжних країнах: підручник. Київ: Кондор; 2005. 408 с.
41. Помиткіна ЛВ, Злагодух ВВ, Хімченко НС, Погорільська НІ. Психологія сім'ї: навч. посібник. Київ: НАУ-друк; 2010. 270 с.
42. Приступа ЄН, Жданова ОМ, Линець ММ та ін. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Львів: ЛДУФК; 2010. 447 с.
43. Про внесення змін до Закону України „Про фізичну культуру і спорт” та інших законодавчих актів України : Закон України від 17 листопада 2009р. № 1724-VI; Відомості Верховної Ради України. 2010; 7: 50.
44. Раменская ТИ. Юный лыжник. Москва: СпртАкадемПресс. 2004. 204 с.
45. Расин МС. Технология разработки комплексных программ развития физкультурного и рекреационного спорта. Омск; 2004. 52 с.
46. Рекреативная технология как средство повышения оздоровительной тренировки. Олимпийский спорт и спорт для всех: IX Междунар. Науч. Конгресс: Олимпийская литература, 2005. 565 с.
47. Рутчик ВА, Льовкіна ОГ. Проблеми української сім'ї та шлюбу в сучасних умовах соціально-психологічних викликів. В: Льовкіна ОГ, Калениченко РА, редактори. 3-я Всеукраїнський науково-практичний круглий стіл; 2018 Бер 6. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України. 302-306.
48. Рыжкин ЮЕ. К вопросу о понятии феномена «физическая рекреация». Теор. и практ. физ. культ. 2001; 4: 55–57.

49. Рыжкин ЮЕ. Социально-психологические проблемы физической рекреации [монография]. Санкт-Петербург; 2005: 76 – 84.
50. Рыжкин ЮЕ. Физическая рекреация в комплексе наук о человеке. Вестник Бадтийской педагогической академии. 2001; 40: 75-78.
51. Рыжкин ЮЕ. Физическая рекреация в сфере досуга человека. Теория и практика физической культуры, 2001; 5: 17-20.
52. Рябцев СМ, Малашенкова МВ. Исследование влияния активных видов рекреации на организм отдыхающих, занимающихся сноубордингом на горноклиматическом курорте «Красная поляна». Успехи современного естествознания. 2010; 6: 100-101.
53. Рябцев СМ, Малашенкова МВ. Совершенствование санаторно-курортного лечения в г. Сочи с использованием различных видов активной рекреации. Фундаментальные исследования. 2007; 6: 46–47.
54. Скрипник ЛВ, Чепурда ГМ. Фізична рекреація у сфері дозвілля української молоді. Природа Західного Полісся та прилеглих територій. 2012; 9: 370-374.
55. Сліпченко ОО, Клименко СВ. Аналіз сучасного стану інформаційних технологій оцінки психоемоційного стану людини. Актуальні проблеми автоматизації та інформаційних технологій. 2019; 23: 52-58
56. Торохтий ВС. Методика диагностики психологического здоровья семьи. Москва: МГПУ; 2006. 112 с.
57. Хашханок АК. Организация активного отдыха населения по месту жительства средствами физической рекреации [автореферат]. Майкоп, 2012. 20 с.
58. Хашханок АК. Организация активного семейного отдыха населения с использованием средств физической рекреации Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2011; 5: 23.
59. Ходонюк ТВ. Особливості ринку гірськолижного туризму. Тернопіль. 2019. 84 с.

- 60.Цветкова ДІ, Машкова ОВ. Особливості організації сімейного відпочинку з дітьми дошкільного віку в Україні. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2017; 6: 187-192.
- 61.Holmberg HC, Lindinger S, Stoggl T, Bjorklund, G, Muller E. Contribution of the legs to double-poling performance in elite cross-country skiers. *Med Sei Sports Exerc.* 2006: 38(10).
- 62.Pilawska A. *Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej.* Katowice: GWSH. 2003. 144 s.
- 63.Robinson JP, Godhey S. *Time for Life: The Surprising Ways Americans Use Their Time.* University Park, PA: Pennsylvania State University Press. 2007. 295 – 298 p.
- 64.Russell RV, Jamieson LM. *Recreation program planning with real-world examples.* – Human Kinetics, 2008. – 264 p.
- 65.Samuel N. *The Future of Leisure Time.* In: *New Routes for leisure.* – Lisbon, Portugal: Institute de Ciencias Sociales da Universidade dc Lisboa. 2004. 45 – 57 p.
- 66.Shivers J.S. *Leisure and recreation concepts: a critical analysis.* Boston, 2001. 106. – 207 s.
- 67.Stoggl T, Lindinger S, Muller E. *Analysis of a simulated sprint competition in classical cross country skiing.* *Scand: Med Sci Sports;* 2006. 305 p.
- 68.Iwony Kielbasiewicz-Drozdowskiej, Wiesława Siwińskiego, pod. Red. Teresy Wolańskiej. *Teoria i metodyka rekreacji (zagadnienia podstawowe). Wybrane zagadnienia rekreacji ruchowej.* Poznań: AWF. 2010. 276 s.