

– Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. prats. (Vols. 10 (104) 2020), (pp. 102–104). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Dragomanova (in Ukrainian).

20. Shpychka, T. A., & Stepaniuk, V. V. (2018). Vlyyanye faktorov zdorovoho obraza zhyzny na uspeshnuiu deiatelnost studentcheskoi molodezhy [The influence of healthy lifestyle factors on the successful activity of student youth]. O. V. Tymoshenko (Eds.), Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. prats. (Vols. 4 (98) 2018), (pp. 185–189). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Dragomanova (in Ukrainian).

21. Menard, J. R., Smith, H. E., Riebe, D., & Braun, C. M., Blissmer B., Patterson R. B. (2004). Long-term results of peripheral arterial disease rehabilitation. *Journal of Vascular Surgery*. Vol. 39. P. 1186–1192.

22. Pišot, R., & Kropej, V. L. (2006). Correlation between perceived quality of life and healthy environment in youth facta universitatis. *Physical Education and Sport*. Vol. 4. № 2. P. 115–123.

23. Puetz, T. W. (2006). Physical activity and feelings of energy and fatigue: epidemiological evidence. *Sports Medicine*. Vol. 36. P. 767–780.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).22
УДК 796.035:613.7 + 159.922

Мальцев Д. К.,
аспірант,
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Андрєєва О.В.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації,
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Хрипко І. В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Кузнєцов В.А.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Київський національний економічний університет імені В. Гетьмана

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ СІМЕЙНОГО ДОЗВІЛЛЯ В УМОВАХ РОЗВАЖАЛЬНИХ ЦЕНТРІВ

В статті представлено результати оцінки впливу оздоровчо-рекреаційної технології на основі засобів зимової рекреації на рухову активність сімей в умовах розважальних центрів. Мета дослідження – оцінити ефективність оздоровчо-рекреаційної технології з використанням зимових видів рекреації, спрямованої на організацію активного сімейного відпочинку. Методи дослідження: аналіз фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів, соціологічні, педагогічні методи дослідження, методи оцінки рухової активності, методи математичної статистики. Результати дослідження. Оцінка показників рухової активності після педагогічного експерименту, тривалість якого склала шість місяців свідчить про позитивні зміни. З'ясувалося, що внаслідок запровадження запропонованої технології на 4,6 % збільшилась частка сімей, які ведуть активний спосіб життя. На 12,1 % збільшилась кількість батьків, які систематично займаються оздоровчо-рекреаційною руховою активністю спільно з дітьми. На 6,1 % зросла частка батьків, які виявляють максимальну турботу про здоров'я членів сім'ї, статистично значуще зросла частка сімей, які використовували зимові види рекреації. Покращилася організація дозвілля сімей у вихідні дні. Спостерігалось статистично значуще скорочення частки сімей, де пасивний відпочинок дітей у робочі дні складав понад 1 годину на добу. Висновки. Запропонована технологія мала позитивний вплив на підвищення рівня рухової активності.

Ключові слова: оздоровчо-рекреаційна рухова активність, сімейне благополуччя, якість життя, активний відпочинок, зимова рекреація, рекреаційний ефект.

Maltsev Dmytro, Andriieva Olena, Khrypko Inna, Kuznetsov Valeriy «Assessment of the effectiveness of health-enhancing recreational technology for organizing family leisure activities in entertainment centers». The article presents the results of the assessment of the effects of health-enhancing recreational technology using winter recreation activities on family physical activity in entertainment centers. The objective of the study was to assess the effectiveness of health-enhancing recreational technology using winter recreation activities focused on organizing active family recreation. Methods. The following methods were used: theoretical analysis of specialized scientific and methodological literature and documentary materials, sociological and pedagogical methods, physical activity assessment, and mathematical statistics. Results. The assessment that was carried out after the pedagogical experiment, which lasted for six months, showed positive changes in physical activity indicators. The percentage of families with an active lifestyle increased by 4.6% after the

implementation of the developed technology. The number of parents who systematically engage in health-enhancing recreational physical activity together with their children increased by 12.1%. The percentage of parents showing maximum concern for the health of family members increased by 6.1%, and the percentage of families who participated in winter recreation activities increased statistically significantly. The organization of family leisure on weekends was improved. A statistically significant reduction was observed in the percentage of families, where the passive recreation of children on working days amounted to more than 1 hour per day. Conclusions. The proposed technology had a positive impact on all components of quality of life of families with children and helped to improve the level of family well-being and to increase the level of physical activity.

Keywords: health-enhancing recreational physical activity, family well-being, quality of life, active leisure, winter recreation, recreational effects.

Постановка проблеми. У сучасних умовах глобалізації, використання цифрових технологій, мобільності населення культурно-дозвіллева сфера є важливим чинником формування не тільки особистості людини, а й сім'ї. Сьогодні людські ресурси найбільш затребувані саме у сфері послуг, тому виробничим ресурсом і товаром все більше стають інформація, знання і дозвілля. Сім'я, як мала соціальна група, має певні потреби у сфері рекреаційних послуг. Сімейне дозвілля є важливою складовою сімейного життя і його часто вважають життєво важливим у зростанні та соціалізації дітей, а також загальній згуртованості родини. Сімейне дозвілля сприяє міцним стосункам батьків-дітей, згуртованості, адаптації, комунікації, загальному функціонуванню сім'ї та задоволеності сімейним життям [13].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Модель функціонування сімейного дозвілля припускає, що основні та повсякденні види дозвілля важливі для сімейних стосунків, тоді як включення у нову та унікальну діяльність надає можливості для протистояння життєвим викликам та адаптації сімей до них [7].

Специфічні рекреаційні потреби сімей: збереження та зміцнення здоров'я, організація відпочинку та дозвілля у вільний час, спільна діяльність дітей та батьків, спрямована на фізичне вдосконалення та творчий розвиток [4]. Зазначені потреби можливо задовольнити за допомогою залучення сімей до регулярної рухової активності під час дозвілля [1, 6, 12]. В той же час науковцями відмічається, що більшість осіб зрілого віку фізично неактивні [2, 3, 5, 8]. Незважаючи на пильну увагу до проблеми дослідження сімейного дозвілля, основні наукові розвідки зосереджено на питаннях оцінки задоволеності сімейним дозвіллям [10, 11, 12]. В той же час не робилися спроби кількісно оцінити рекреаційний ефект занять зимовими видами рекреації в умовах розважальних центрів, що обумовлює актуальність дослідження.

Дослідження виконано відповідно до Плану НДР НУФВСУ на 2021–2025 рр. за темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер державної реєстрації 0121U107534).

Формування мети статті – оцінити ефективність оздоровчо-рекреаційної технології з використанням зимових видів рекреації, спрямованої на організацію активного сімейного відпочинку.

Методи та організація дослідження. Застосовано такі методи дослідження: аналіз фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів, соціологічні (анкетування), педагогічні (спостереження, експеримент) методи дослідження, методи оцінки рухової активності, методи математичної статистики. Оцінка рухової активності здійснювалася на основі аналізу та узагальнення відповідей за Міжнародним опитувальником рухової активності (IPAQ) [9].

У дослідженні брали участь 66 сімей, які мали низький та нижче середнього рівень рухової активності. Склад сім'ї 90.9 % учасників дослідження включав чотири особи: двох дорослих (мати і тато) та двох дітей. Середній вік батьків, які брали участь у дослідженні склав 35.1 ± 4.2 роки. Тривалість перетворювального педагогічного експерименту склала шість місяців. Учасників (батьків) попросили уважно прочитати та підписати форму інформованої згоди, в якій описувалися всі етапи та процедури дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. До дослідження на перетворювальному етапі педагогічного експерименту були залучені сім'ї, які за результатами попередніх досліджень мали низький та нижче середнього рівень рухової активності. Після впровадження запропонованої технології, яка включала зимові види рекреації (катання на ковзанах, кьорлінг, анімаційні заходи), тривалість якої склала шість місяців нами було здійснено оцінку її ефективності. Варто акцентувати увагу на тому, що не всі показники, які мали статистично значущі ($p < 0,05$) відмінності між сім'ями з різними рівнями рухової активності використовувались для оцінки ефективності технології. Зокрема, приймалися до уваги саме ті показники, на які здійснювався педагогічний вплив, не розглядаючи показники, на які за рядом об'єктивних причин цей вплив розповсюджуватися не міг (наприклад, вік дітей, наявність дітей дошкільного віку, попередній досвід занять спортом батьками в дитинстві тощо). Дослідження дозволило підтвердити позитивні зміни в організації сімейного дозвілля залежно від етапу дослідження.

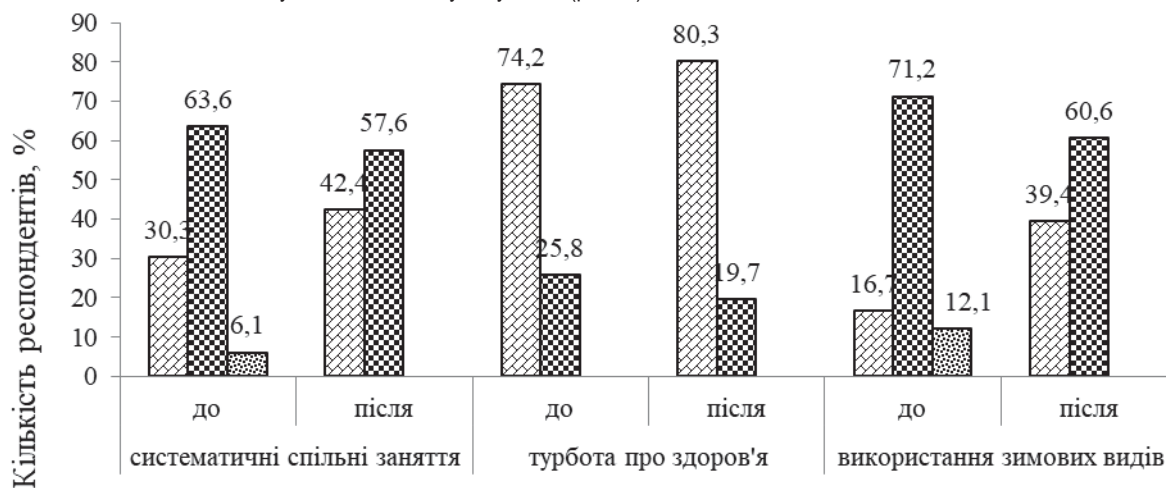
З'ясувалося, що внаслідок запровадження запропонованої технології на 4,6 % збільшилась частка сімей, які ведуть активний спосіб життя (рис. 1).



Рис. 1. Динаміка частки сімей, які ведуть активний спосіб життя залежно від етапу дослідження (n = 66)

▨ - активний; ▩ - пасивний; ■ - не сприяючий зміцненню здоров'я

Зокрема, на питання «Чи займаєтеся Ви систематично оздоровчою руховою діяльністю спільно з дитиною/дітьми» ствердну відповідь дало на 12,1 % більше респондентів. Й хоча не встановлено статистичну значущість виявлених відмінностей ($\chi^2 = 2,10$; $df = 1$; $p = 0,148$), все ж таки позитивна динаміка простежується й після дослідження не констатовано опитаних, які зовсім не займалися спільно з дітьми руховою активністю. Разом з тим виявлено, що на 6,1 % зросла частка батьків, які виявляють максимальну турботу про здоров'я членів сім'ї, а також статистично значуще зросла частка сімей, які використовували зимові види рекреації ($\chi^2 = 8,45$; $df = 1$; $p = 0,004$). При цьому підтверджено статистично значуще скорочення частки опитаних, які взагалі не займалися зимовими видами рекреації ($p = 0,06$), що пояснюється умовами дослідження, в якому вони дали згоду на участь (рис. 2).



Етап дослідження; впроваджені заходи

Рис. 2. Динаміка складових сімейного дозвілля залежно від етапу дослідження (n = 66)

▨ - Так; ▩ - Інколи / У цілому; ■ - Ні

Установлено статистично значуще скорочення частки сімей, які займаються активним відпочинком до 4 годин на тиждень ($\chi^2 = 4,47$; $df = 1$; $p = 0,03$), відповідно, частка сімей, що активно відпочивали понад 4 години на тиждень статистично значуще зросла, що свідчить про застосування батьками рекомендацій, сформульованих у авторській технології (рис. 3).

Крім того, під дією запропонованої технології відбулись зміни на краще в організації дозвілля сімей у вихідні дні. Так, статистично значуще ($\chi^2 = 4,71$; $df = 1$; $p = 0,03$), з 54,5 до 72,7 %, збільшилась частка сімей, які займаються активним відпочинком понад годину. При цьому частка сімей, які не займалися активним відпочинком у вихідні скоротилась на 1,5

%, а частка сімей із таким видом дозвілля тривалістю до 40 хв. – на 13,6 %.

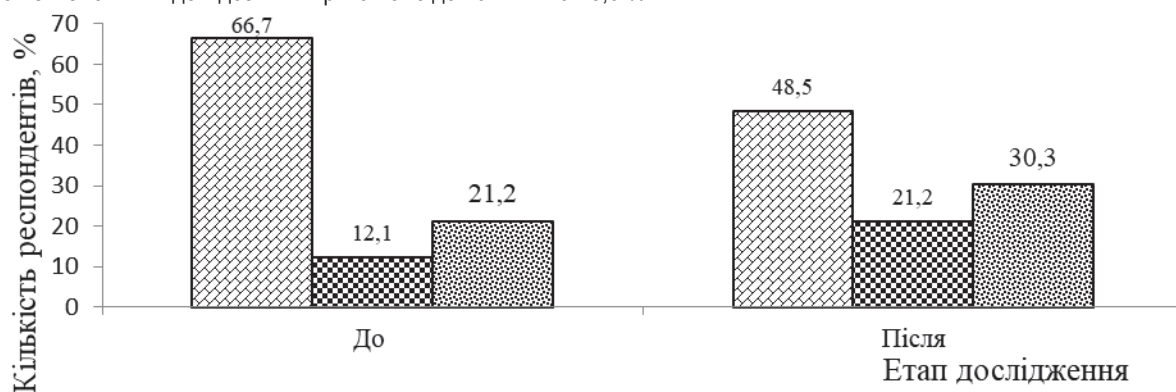


Рис. 3. Динаміка тривалості щотижневого активного сімейного дозвілля залежно від етапу дослідження (n = 66)

▨ - до 40 хв.; ▩ - 40 хв. - 1 год.; ▪ - понад 1 год.

В процесі дослідження, доведено, що частка сімей, які понад годину здійснюють пішіходні прогулянки зросли на 21,2 % й це збільшення виявилось статистично значущим ($\chi^2 = 6,54$; $df = 1$; $p = 0,01$). Натомість кількість сімей, що не здійснювали пішіходних прогулянок взагалі зменшилась на 4,5 % (рис. 4).

Стосовно робочих днів, там також зафіксовано сприятливі зміни в організації дозвілля. Зокрема, статистично значуще ($\chi^2 = 7,99$; $df = 1$; $p = 0,005$) на 18,2 % зменшилась частка сімей, які в робочі дні не здійснювали пішіходних прогулянок. З іншого боку, частка сімей, які здійснювали прогулянки від 1 до 2 годин зросла на 4,5, а понад 2 години – на 1,5 %. Й хоча статистично значущого зростання не зареєстровано, все ж таки можна стверджувати, що існує позитивна тенденція до збільшення часток сімей, які здійснюють пішіходні прогулянки у робочі понад 1 годину щоденно.

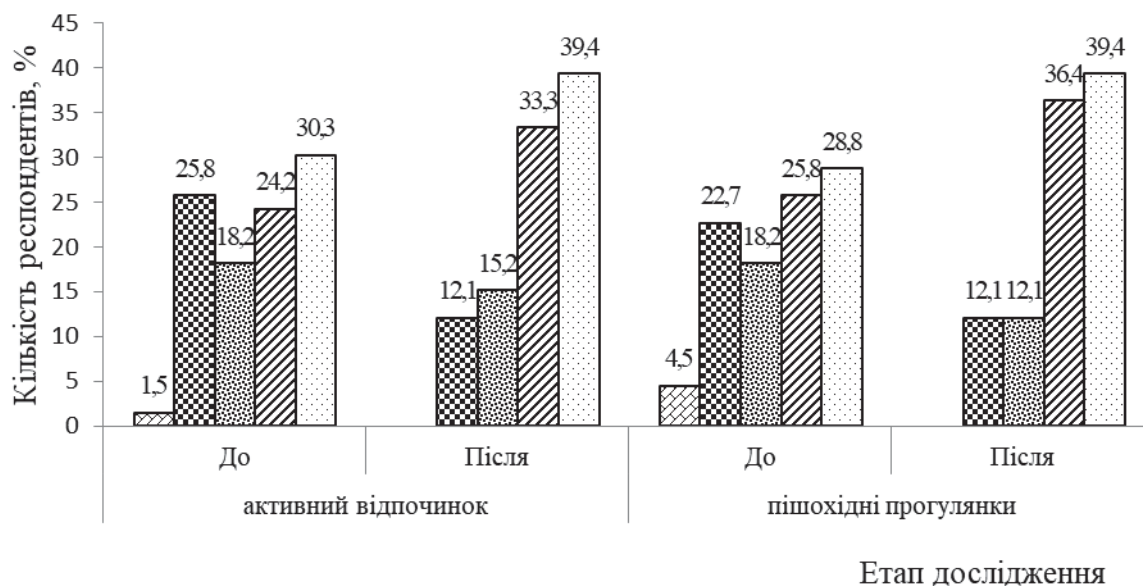


Рис. 4. Динаміка структури щоденного активного сімейного дозвілля у вихідні дні залежно від етапу дослідження (n = 66)

▨ - заняття відстуні; ▩ - до 40 хв.; ▪ - від 40 хв. до 1 години;
▧ - 1 - 2 год.; ▫ - понад 2 год.;

Водночас, спостерігалось статистично значуще ($\chi^2 = 4,43$; $df = 1$; $p = 0,035$) скорочення частки сімей, де пасивний відпочинок дітей у робочі дні складав понад 1 годину на добу. Разом їхня частка змінилась з 65,2 до 47,0 %, тобто скоротилася на 18,2 % (рис. 5).

Вод

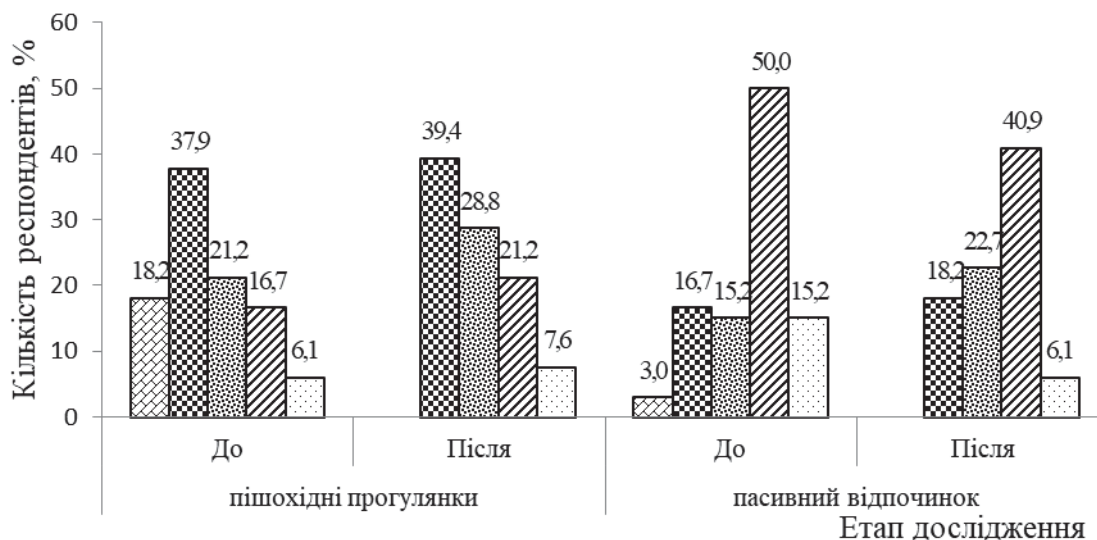


Рис. 5. Динаміка структури щоденного сімейного дозвілля у робочі дні залежно від етапу дослідження (n=66)

■ - заняття відсутні ■ - до 40 хв. ■ - від 40 хв. до 1 години;
 ■ - 1 - 2 год.; ■ - понад 2 год.;

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Таким чином, доведено, що запропонована технологія мала позитивний вплив на показники рухової активності членів сімей. Результати дослідження після проведення педагогічного експерименту свідчать, що на 4,6 % збільшилась частка сімей, які ведуть активний спосіб життя; на 12,1 % збільшилась кількість батьків, які систематично займаються оздоровчо-рекреаційною руховою активністю спільно з дітьми; на 6,1 % зросла частка батьків, які виявляють максимальну турботу про здоров'я членів сім'ї. Статистично значуще зросла частка сімей, які використовували зимові види рекреації. Покращилася організація дозвілля сімей у вихідні та робочі дні.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на обґрунтування та розробку заходів з підвищення рівня залучення сімей до участі в анімаційних заходах в умовах розважальних центрів.

Література

1. Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014;3:35-40
2. Андреева О., Дутчак М., Благий О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020; 2: 59–66. DOI: 10.32652/tmfvs.2020
3. Благий ОЛ, Андреева ОВ. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму : матеріали III-ї міжнар. наук. практ. конф. КПУ. Запоріжжя, 2011: 27-8.
4. Боярская ЛА. Теоретические основы двигательной рекреации: уч.-метод. пособие. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та; 2021. 152 с.
5. Імас ІЄ, Дутчак МВ, Андреева ОВ, Кенцицька ІЛ. Підвищення рівня залученості осіб зрілого віку до участі у оздоровчо-рекреаційних заходах. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019;26; 33: 3-10.
6. Круцевич Т, Андреева О. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013;1:5-13.
7. Agate J, Zabriskie R, Agate S, Poff R. Family Leisure Satisfaction and Satisfaction with Family Life. Journal of Leisure Research. 2009;41(2):205–223. DOI: 10.1080/00222216.2009.11950166
8. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
9. Hagstromer M, Oja P, Sjostrom M. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): a study of concurrent and construct validity, Public Health Nutrition, 2006;9:755-62.
10. Hodge CJ, Zabriskie RB, Townsend JA, Eggett DL, Poff R. Family leisure functioning: A cross-national study. Leisure sciences. 2018;40(3):194-215. DOI: 10.1080/01490400.2016.1203847
11. Krutsevich T, Trachuk S, Ivanik O, Panhelova N, Brychuk M, Kedrych H. Assessment of a Healthy Lifestyle and Quality of Life of Men and Women in Modern Society Based on SF 36. Теорія та Методика Фізичного Виховання, 2021;21(3):211-8. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.3.04>
12. Maltsev D, Andrieieva O, Kashuba V, Yarmak O, Dobrodub E, Grygus I, et al. Assessment of the quality of active family leisure. Теорія Та Методика Фізичного Виховання. 2022;22(3):386-92. DOI: 10.17309/tmfv.2022.3.13

13. Paez J, Hurtado J, Reyes T, Abusleme R, Arroyo P, Oñate C. Relationship between parents' physical activity level and the motor development level and BMI of their children. *Int. J. Environ. Res. Public Health.* 2022;19, 9145. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159145>.

References

1. Andryeyeva O. Sotsial'no-psykholohichni chynnyky, shcho determinuyut' rekreatsino-ozdorovchu aktyvnist' osib riznoho viku. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu.* 2014;3:35-40
2. Andryeyeva O., Dutchak M., Blahiy O. Teoretychni zasady ozdorovcho-rekreatsinyoi rukhovoyi aktyvnosti riznykh hrup naselennya. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu.* 2020; 2: 59–66. DOI: 10.32652/tmfvs.2020
3. Blahiy OL, Andryeyeva OV. Rukhova aktyvnist' yak faktor formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya uchniv's'koyi molodi. *Aktual'ni problemy fizychnoho vykhovannya, rehabilitatsiyi, sportu ta turyzmu : materialy III-yi mizhnar. nauk. prakt. konf. KPU. Zaporizhzhya,* 2011: 27-8.
4. Boyarskaya LA. Teoretycheskiye osnovy dvyhatel'noy rekreatsyy: uch.-metod. posobyе. Ekaterynburh: Yzd-vo Ural. un-ta; 2021. 152 s.
5. Imas IYE, Dutchak MV, Andryeyeva OV, Kensyts'ka IL. Pidvyshchennya rivnya zaluchenosti osib zriloho viku do uchasti u ozdorovcho-rekreatsinykh zakhodakh. *Visnyk Prykarpat-s'koho universytetu. Seriya: Fizychna kul'tura.* 2019;26; 33: 3-10.
6. Krutsevych T, Andryeyeva O. Teoretychni osnovy doslidzhennya fizychnoyi rekreatsyyi yak naukova problema. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya.* 2013;1:5-13.
7. Agate J, Zabriskie R, Agate S, Poff R. Family Leisure Satisfaction and Satisfaction with Family Life. *Journal of Leisure Research.* 2009;41(2):205–223. DOI: 10.1080/00222216.2009.11950166
8. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
9. Hagstromer M, Oja P, Sjostrom M. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): a study of concurrent and construct validity, *Public Health Nutrition,* 2006;9:755-62.
10. Hodge CJ, Zabriskie RB, Townsend JA, Eggett DL, Poff R. Family leisure functioning: A cross-national study. *Leisure sciences.* 2018;40(3):194-215. DOI: 10.1080/01490400.2016.1203847
11. Krutsevich T, Trachuk S, Ivanik O, Panhelova N, Brychuk M, Kedrych H. Assessment of a Healthy Lifestyle and Quality of Life of Men and Women in Modern Society Based on SF 36. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ,* 2021;21(3):211-8. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.3.04>
12. Maltsev D, Andrieieva O, Kashuba V, Yarmak O, Dobrodub E, Grygus I, et al. Assessment of the quality of active family leisure. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ.* 2022;22(3):386-92. DOI: 10.17309/tmfv.2022.3.13
13. Paez J, Hurtado J, Reyes T, Abusleme R, Arroyo P, Oñate C. Relationship between parents' physical activity level and the motor development level and BMI of their children. *Int. J. Environ. Res. Public Health.* 2022;19, 9145. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159145>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).23

УДК:796.015.6-0511.1

Мартинюк О.А.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання
Київський національний економічний університет імені В. Гетьмана
Пацалюк К.Г.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
старший викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Ковтун О.О.,
старший викладач кафедри фізичного виховання
Київський національний економічний університет імені В. Гетьмана
Соботюк С.А.,
старший викладач кафедри фізичного виховання
Київський національний економічний університет імені В. Гетьмана

ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ ВІДВІДУВАЧІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО КЛУБУ

Статтю присвячено вивченню особливостей режиму рухової активності чоловіків зрілого віку, які відвідують фізкультурно-оздоровчий боулінг-клуб. Мета дослідження – оцінити особливості рухової активності чоловіків зрілого віку, зокрема часу, який вони затрачають на перебування у положенні сидячи. Методи дослідження. Для визначення коефіцієнту рухової активності застосована методика Міжнародної асоціації фізкультурно-оздоровчих і тенісних клубів у модифікації С. В. Начинської, Т. М. Парфенової (2003). У дослідженні брали участь чоловіки зрілого віку (25 – 45 років) у кількості 106 осіб, відвідувачі боулінг-клубів міста Києва. Результати. В результаті дослідження встановлено, що більшість відвідувачів фізкультурно-оздоровчих клубів (> 70 %) мають низьку і нижче середньої рухову активність, тобто реальна рухова активність не перевищує 6 годин на добу або 40