

загальному прогресу в рівні підготовки гімнасток, важливо за короткий проміжок часу сформувані прості базові навички та фізичні якості для подальшого поєднання різноманітних рухів тіла із різною роботою предмета.

Список використаних джерел:

1. Винер И. А., Крючек Е. С., Медведева Е. Н., Терехина Р. Н. Теория и методика художественной гимнастики. 2014. 120 с.
2. Карпенко Л. А. Художественная гимнастика: учебное пособие. М., 2003. 381 с.
3. Медведева Е. Е. Художественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития. М., 2014. 10 с.
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. : Академия, 2004. 480 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЄКТУВАННЯ СПОРТИВНИХ АНІМАЦІЙНИХ ПРОГРАМ У МІСЬКИХ ПАРКАХ ВІДПОЧИНКУ

Лященко С. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Даниско О. В.

Україна має високий туристично-рекреаційний потенціал, адже на території нашої держави зосереджені унікальні природні та рекреаційні ресурси, об'єкти національної та світової культурної спадщини. Останніми роками (до початку російської агресії) активно розвивався рекреаційний сервіс, зосібна такий напрям, як анімація. Причинами виникнення анімації стали негативні наслідки індустріалізації та урбанізації. Наслідком швидкого технічного розвитку є такі фактори, як тотальне технічне оточення та екологічне забруднення, монотонність праці, фізична та психологічна стомлюваність, брак часу та сил на творчість та улюблену справу (хобі). Урбанізація також створила різні негативні наслідки: підвищену щільність міського населення, підвищення психологічного навантаження, втому від широкого кола людських контактів у міському середовищі. Реакцією на ці несприятливі фактори є бажання людини урізноманітнити життєві враження, усунути фізичну та психологічну втому, відпочити та розважитись у колі друзів, проявити себе у спілкуванні з ними. Отже, організація та керівництво анімаційними культурними, оздоровчими, спортивними, творчими, пізнавальними заходами, їх подальше поширення сприяє організації

активного дозвілля різних категорій населення: дітей, молоді, дорослих. Проте, незважаючи на потужні можливості анімаційних програм, їх потенціал використовується не повною мірою, в результаті чого складається суперечність між потребами різних цільових груп у нових анімаційних програмах, що враховують особливості місць масового відпочинку та відсутністю нових сервісних продуктів, що враховують запити різних вікових груп населення.

Мета дослідження полягає в характеристиці особливостей проектування спортивних анімаційних програм у міських парках відпочинку.

Уперше термін «анімація» був ужитий у Франції на початку ХХ століття, коли у цій країні запроваджувався закон про створення різних асоціацій. Термін означав діяльність, покликану посилювати інтерес населення до художньої творчості та культури загалом. Вже у другій половині ХХ століття термін «анімація» почали використовувати у кількох значеннях. Саме тоді це поняття почало потрактовуватися як творча діяльність з виробництва мультфільмів. А наприкінці ХХ століття анімація стала окремим напрямом культурного дозвілля, що має характерні риси: здійснюється у вільний час; відрізняється свободою вибору, добровільністю, активністю, ініціативою як однієї людини, так і різних соціальних груп; обумовлена національними, релігійними, регіональними особливостями та традиціями; характеризується різноманіттям видів з урахуванням різних інтересів дітей, молоді та дорослих; вирізняється індивідуальним підходом; має гуманістичний, культурологічний, розвивальний, оздоровчий та виховний характер.

На основі аналізу робіт: В. Ковалю, В. Кольцової, М. Мухтарова [1], Л. Пасічняк [2; 3], М. Дутчака [3] та ін. можна зробити висновок, що анімація – це, по-перше, послуга, при наданні якої клієнт рекреаційного об'єкту залучається до активної розважальної діяльності; по-друге, це діяльність зі створення та реалізації спеціальних програм проведення вільного часу, організації розваг на дозвіллі. Кінцевою метою анімаційного сервісу є задоволеність людиною відпочинком, її гарний настрій, позитивні враження, відновлення моральних та фізичних сил. У загальному сенсі анімаційне обслуговування слід розуміти як взаємодію дозвіллевознавального й сервісного обслуговування та розваг відвідувачів.

Анімаційна діяльність реалізується у процесі анімаційних програм. Анімаційна програма – це інтерактивний вид культурно-дозвілевої програми, що передбачає активне включення учасників у діяльність з її проектування та проведення. Це план організації дозвілля, що відрізняється різноманітністю та невимушеністю форм спілкування (пізнавальних, розважальних, самодіяльних) і вимагає від

аніматорів творчості, фантазії та винахідництва, а також чіткої побудови сценарію з урахуванням віку аудиторії.

Характеристика анімаційних програм у міських парках залежить від типу активності. Програми анімації поділяються на чотири типи: 1) спортивні, спортивно-оздоровчі, спортивно-розважальні; 2) видовищно-розважальні, пригодницько-ігрові; 3) пізнавальні, культурно-пізнавальні, екскурсійні, навчальні, аматорські та творчо-трудові; 4) комплексні програми, комбіновані з однотипних активностей [1].

Нині спортивна анімація є ефективним способом організації спортивно-розважальних, дозвіллевих та оздоровчих програм. Основними функціями спортивної анімації є збереження та зміцнення здоров'я населення, сприяння виконанню людиною громадських, професійних та побутових функцій [2].

Спортивна анімація надає найширший вибір програм, участь у яких можуть взяти участь не лише люди, що систематично займаються спортом, але й інші учасники, незалежно від статі та віку, що бажають спробувати свої сили в тій чи іншій спортивній розвазі. Цілями фізичного виховання при реалізації анімаційних програм мають бути:

1. Гармонійний фізичний та функціональний розвиток людини.
2. Удосконалення та поглиблення основних рухових умінь та навичок.
3. Зміцнення та розширення знань з питань фізичної культури;
4. Формування та зміцнення позитивного ставлення до фізичної культури, розвиток потреби в регулярній руховій діяльності, диференціювання спортивних інтересів;
5. Зміцнення світогляду; розвиток естетичних смаків щодо культури рухів; розвиток творчих здібностей;
6. Загартовування організму, зміцнення гігієнічних навичок; пропаганда здорового способу життя [1].

В основі технологічної організації спортивних анімаційних програм лежить метод фізичної релаксації та рекреації: спортивно-оздоровчі програми розраховані на любителів спорту та активного відпочинку, які бажають відновити сили та здоров'я через активні фізичні навантаження в умовах чистої природи та чистого повітря (спортивні змагання, естафети, спортивні та рухливі ігри, фітнес); спортивно-розважальні програми орієнтовані на учасників будь-якого віку, в основі яких – залучення до активного руху через привабливі, захопливі, веселі конкурси та змагання (спортивні свята, спартакіади, жартівливі олімпіади, веселі старти, рухливі ігри); спортивно-пізнавальні програми будуються на залученні до духовно-моральних цінностей у процесі активного відпочинку (походи, пішохідні екскурсії, зльоти, туристські змагання). У міських парках особливе

значення у комплексі заходів, спрямованих на розвагу цільової аудиторії, надається різноманітним спортивним заняттям, змаганням та конкурсам [2], що актуалізує розробку спортивних анімаційних програм. Спортивні анімаційні програми можуть бути: типові та тематичні; індивідуальні й групові; ексклюзивні та подієві. Можна також класифікувати анімаційні програми за певними ознаками. Ознаки класифікації спортивних анімаційних програм: за змістом, складом учасників, за місцем проведення, за способом пересування, за формою проведення [3].

Проектування спортивних анімаційних програм має кілька етапів: 1) визначення періодичності використання анімаційної програми; 2) виявлення основного завдання заходу; визначення актуальності анімаційної програми; 3) вибір місця проведення анімаційного заходу; 4) підбір складу учасників програми; 5) розробка основної форми побудови анімаційної програми, загальної композиції; 6) визначення характеру участі глядачів, їхньої ролі, ступеня задоволення інтересів.

Дієвими методами реалізації анімаційних програм є: метод гри та ігрового тренінгу; метод театралізації; змагальний метод; метод рівноправного духовного контакту; метод виховних ситуацій; метод імпровізації.

До пакету послуг міського парку відпочинку можуть входити основні (безкоштовні) та додаткові (за окрему плату) спортивні анімаційні заходи [2].

Таким чином, створення технологічного процесу спортивних анімаційних програм базується на трьох складових, що характеризують об'єктно-суб'єктивні поведінкові лінії: об'єкт діяльності; суб'єкт; процес впливу суб'єкта на об'єкт. Під час проектування та проведення спортивної анімаційної програми використовують чотири основні етапи: підготовчий, початковий, основний, заключний.

За оцінками фахівців, в даний час включення спортивних анімаційних програм у роботу міських парків підвищує їх престиж та затребуваність на ринку рекреаційних послуг. Саме спортивна анімація є джерелом додаткового прибутку міського парку, тому у розробці нових анімаційних програм зацікавлені усі сучасні парки даного типу.

Список використаних джерел:

1. Коваль В., Кольцова О., Мухтаров М. Спортивна анімація як засіб популяризації занять фізичною культурою та спортом. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. 2021. № 5. С. 157–163.
2. Пасічняк Л. В. Проектування та реалізація програм спортивної анімації у місцях масового відпочинку населення : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Любомир Васильович Пасічняк ; МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2017. 22 с.

3. Пасічняк Л., Дутчак М. Особливості залучення різних груп населення до активного відпочинку в умовах міського парку. *Спортивна наука України*. 2015. № 5 (69). С. 21–26. URL : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/350/339>

ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

Маник В. П.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.н. з ф.в. і с., доц. Донець О. В.

Поняття «фітнес» походить від англійського дієслова «to be fit for» – бути у формі, бути бадьорим, здоровим. З'явився термін у США та швидко увійшов у міжнародну спортивну лексику і став широко використовуватися у фізичній культурі. На ранніх етапах його використовували з метою оцінки фізичної підготовленості спортсменів. У процесі еволюції значення слова «фітнес» змінилося. Його стали використовувати в оцінці придатності до праці, якості життя як символ соціальної успішності. Сьогодні цей термін позначає різні види рухової активності, збалансоване харчування, косметичні процедури та діагностику фізичного стану [1].

«Загальний фітнес – це прагнення оптимальної якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний та фізичний компоненти. Використовують також термін «позитивне здоров'я». «Фізичний фітнес – прагнення оптимальної якості життя, яке включає досягнення вищих рівнів підготовленості за станами тестування, низький ризик порушень здоров'я. Такий стан відомий також як добрий фізичний стан, або фізична підготовленість».

В українській мові слово фітнес набуло кількох значень. По-перше, під цим терміном мається на увазі сукупність заходів, що забезпечують різнобічний фізичний розвиток людини, покращення та формування її здоров'я. Як правило, це: тренування з обтяженнями, спрямовані на розвиток силових здібностей та збільшення м'язової маси, аеробні тренування, спрямовані на розвиток аеробних здібностей, тренування гнучкості, формування культури харчування та здорового способу життя [3].

Фітнес-технології, на наш погляд, можна визначити як сукупність наукових способів, кроків, прийомів, сформованих у певний алгоритм дій, що реалізується певним чином на користь підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного, усвідомленого та мотивованого вибору занять фізичними. вправами з використанням