

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

МАЛЬЦЕВ ДМИТРО КОСТЯНТИНОВИЧ

УДК 796.035:613.7 + 159.922(043.3)

ДИСЕРТАЦІЯ
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ
ТЕХНОЛОГІЙ

017 Фізична культура і спорт

01 Освіта / Педагогіка

Подається на здобуття ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ Д. К. Мальцев

Науковий керівник: Андрєєва Олена Валеріївна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Київ – 2022

АНОТАЦІЯ

Мальцев Д. К. Соціально-психологічні засади організації сімейного дозвілля з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2022.

Дисертаційне дослідження присвячене теоретичному узагальненню та практичному розв'язанню наукового завдання, пов'язаного з удосконаленням соціально-психологічних засад організації сімейного дозвілля на основі використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, зокрема засобів зимової рекреації.

Мета роботи полягала у науковому обґрунтуванні соціально-психологічних засад організації активного сімейного дозвілля в умовах розважального центру та апробуванні оздоровчо-рекреаційної технології з використанням зимових видів рекреації, спрямованої на залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, забезпечення високої якості рекреаційних послуг та досягнення рекреаційного ефекту.

Для вирішення мети та завдань дослідження застосовували теоретичний аналіз науково-методичної літератури і документальних матеріалів, соціологічні методи дослідження, педагогічні методи дослідження, психодіагностичні методи дослідження, методи оцінки якості життя (SF 36), методи математичної статистики.

Основні положення наукової новизни дисертаційного дослідження полягають у тому, що вперше науково обґрунтовано оздоровчо-рекреаційну технологію з використанням зимових видів рекреації в умовах розважальних центрів, спрямовану на організацію активного сімейного відпочинку, в основі якої визначені соціально-психологічні передумови, а структура складається з мети, принципів, етапів (організаційний, практичний, контрольний), завдань

до кожного з етапів, очікуваних результатів, форм організації, засобів, критеріїв ефективності; вперше визначено соціально-психологічні засади організації оздоровчо-рекреаційних занять в умовах розважальних центрів: встановлено рекреаційні потреби сімей з дітьми, визначено мотиви занять активним дозвіллям загалом та зимовими видами рекреації зокрема, причини, що перешкоджають організації активного сімейного дозвілля, особливості організації активного відпочинку в місцях сімейного дозвілля, переваги та недоліки організації сімейного дозвілля в умовах ТРЦ; вперше обґрунтовано та розроблено методику оцінки рівня сімейного благополуччя, яка включає такі параметри: якість сімейного життя, стан здоров'я членів сім'ї, психологічний клімат в сім'ї, рівень соціального благополуччя сім'ї, ступінь задоволеності повсякденним сімейним життям, емоційний фон, ступінь підтримки між членами сім'ї, соціальна активність сім'ї; уточнено поняття, згідно з яким сімейне благополуччя сімей з дітьми в поточний період – це стан сім'ї, що характеризується високим ступенем задоволеності повсякденним сімейним життям й орієнтацією сім'ї на спільне активне дозвілля; розширено та доповнено наукові положення про значущість оптимального рівня рухової активності для досягнення рекреаційного ефекту, дістали подальшого розвитку дані про взаємозв'язок між рівнем рухової активності, якістю життя людини та сімейним благополуччям, що дозволило використати їх як чинники залучення населення до ОРРА. Практична значимість дослідження полягала у розробці рекомендацій щодо застосування різноманітних форм занять з використанням засобів зимової рекреації в умовах розважальних центрів. Сформульовані в дисертації висновки і пропозиції використано для впровадження в матеріали навчальних дисциплін «Інноваційні технології у фізичній рекреації», «Спортивна анімація» Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Системний аналіз фахової літератури дозволив зрозуміти широту і глибину досліджень у сфері активного дозвілля сім'ї. З наростаючою інтенсивністю здійснюється науковий пошук відповідей на виклики

впровадження оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час організації сімейного дозвілля. У процесі дослідження здійснено аналіз вітчизняного та зарубіжного досвіду з проблеми організації активного сімейного дозвілля. Охарактеризовано теоретичні основи проведення вільного часу, дозвілля. Встановлено, що більшість сімей проводять його пасивно, не полишаючи своєї домівки. Визначено, що великою популярністю серед громадян користуються різнопланові оздоровчо-рекреаційні послуги, що надаються спеціалізованими оздоровчими центрами і комплексами. У результаті дослідження способів проведення вільного часу осіб різного віку встановлено, що більшість респондентів проводять вільний час із родиною. Ці дані свідчать про наявність стійкої потреби в культивуванні й підтриманні сімейних зв'язків через систему рекреаційно-оздоровчих заходів. З огляду на значну атрактивність оздоровчо-рекреаційної рухової активності доцільним є розробка програм оздоровчо-рекреаційних занять, що матимуть виражений рекреаційний ефект. У той же час питанням урахування соціально-психологічних особливостей організації сімейного дозвілля на базі розважальних центрів із використанням оздоровчо-рекреаційних технологій у наукових працях приділено недостатньо уваги.

У дослідженні взяли участь 106 сімей. Серед опитуваних переважають сім'ї, створені понад 12 років тому: їх частка становить 46,2 %. Ще 21,7 % опитаних – молоді сім'ї зі стажем сімейного життя до 7 років, 32,1 % – сім'ї, створені від 7 до 12 років тому. Найменша частка сімей – 22,6 %, сім'ї з дітьми дошкільного віку. При цьому 45,3 % респондентів у складі сім'ї мали дітей молодшого шкільного віку, а 32,1 % – середнього. Більше половини сімей, залучених до дослідження (50,9 %), мають одну дитину, 44,4 % – сім'ї з двома дітьми, лише 4,7 % опитаних – сім'ї, які мають трьох і більше дітей. Встановлено, що серед учасників опитування переважають батьки, які не мають хронічних хвороб, надлишкової маси тіла та шкідливих звичок.

Подано інформацію про важливість оцінки рівня задоволеності споживачів рекреаційних послуг в індустрії розваг та відпочинку (на базі торгово-розважальних центрів) для підвищення рівня залучення населення до

активного сімейного дозвілля, раціональної організації вільного часу. Побудовано рейтинг найбільш популярних форм організації сімейного дозвілля, відповідно до якого відвідування ковзанок (роледромів) на базі торгово-розважальних центрів посідає друге місце. За результатами дослідження встановлено, що для 53,8 % клієнтів головною метою відвідування ковзанки на базі торговельно-розважального центру є організація активного сімейного дозвілля. Для більшості опитуваних важливими для відвідування є такі чинники: чистота приміщення, стан і справність інвентарю та приємний досвідчений персонал. Встановлено, що більшість клієнтів розважальних центрів частково задоволені (71,6 %) рекреаційними послугами, що надаються. Підвищити рівень задоволеності можна на основі розширення додаткових послуг, а саме: проведення майстер-класів з навчання та вдосконалення їзди на ковзанах (роліках), доступність онлайн-послуг (перегляд розкладу, актуальні дані про завантаженість залу, групи, тренера, кімнати, атракціонів); проведення індивідуальних занять, розважальних програм, наявність ігрових локацій тощо. Середній бал готовності рекомендувати даний розважальний заклад своїм знайомим становить 6,99, і оцінка цієї готовності розташувалась між 4,25 і 9,72 балами, що також свідчить про рівень задоволеності споживачів рекреаційних послуг.

Розкрито ставлення сімей до оздоровчо-рекреаційної рухової активності в організації активного сімейного дозвілля. Встановлено, що опитувані сім'ї переважно ведуть активний спосіб життя. Визначено пріоритетні види активного дозвілля сімей з дітьми та рівень їхнього сімейного благополуччя; причини, що заважають батькам займатися оздоровчо-рекреаційною руховою активністю з дітьми. Переважна більшість опитаних вважає, що рухова активність членів їхньої сім'ї має задовільний рівень. Визначено, що відсоток батьків, які систематично займаються оздоровчо-рекреаційною руховою активністю з дітьми та використовують зимові види рекреації, статистично значуще не відрізняються. Більше половини опитаних сімей вказують на середній рівень задоволення сімейним дозвіллям. Встановлено, що половина

опитаних бажають розширити знання з питань організації активного дозвілля, переконані в необхідності збільшення часу для активного дозвілля. Отримані результати свідчать про значний потенціал для розширення оздоровчо-рекреаційної рухової активності сімей з дітьми, у тому числі й за рахунок використання зимових видів рекреації.

Анкетне опитування дало можливість визначити пріоритетні напрями спільної рухової активності дітей та батьків та оцінити якість сімейного благополуччя та активного сімейного дозвілля. Виявлено ставлення батьків до зимових видів відпочинку в організації активного дозвілля. За даними опитування, високий рівень сімейного благополуччя мають 9,4 % сімей, середній – 59,4 %, задовільний – 30,3 %, незадовільний – 0,9 %. Переважна більшість респондентів (45,2 %) вважали, що члени їх сімей мають задовільний рівень фізичної активності, 40,6 % сімей повідомили, що мають середній рівень, лише 10,4 % вказали, що мають високий рівень, і 3,8 % сказали, що мають незадовільний рівень. Серед опитаних сімей 63,2 % вказали на середній рівень задоволеності сімейним дозвіллям, 29,2 % – на задовільний, решта 3,8 % – на відмінний або незадовільний рівень.

Оцінено рухову активність батьків та визначено, що 62,3 % респондентів мають низький рівень рухової активності, 37,7 % – середній, осіб з високим рівнем рухової активності виділено не було. Сім'ї з дітьми були розподілені на кластери методом k-середніх за рівнем рухової активності (кластер 1 – з низьким рівнем рухової активності; кластер 2 – з середнім рівнем рухової активності). Результати дослідження підтвердили залежність якості життя від рівня рухової активності та сімейного благополуччя. Встановлено, що всі компоненти якості життя учасників дослідження з середнім рівнем рухової активності статистично значуще переважають вказані показники учасників з низьким рівнем рухової активності ($p < 0,05$). Кореляційний аналіз сімейного благополуччя з показниками якості життя виявив значущі зв'язки ($p < 0,05$) з фізичною активністю, роллю фізичних проблем, життєздатністю, психічним здоров'ям.

Доведено наявність прямого статистично значущого кореляційного зв'язку між оцінкою сімейного благополуччя й компонентами якості життя опитаних. Встановлено значущі кореляційні зв'язки між показниками поточного стану сім'ї: між психологічним кліматом у родині та типовим емоційним фоном спостерігався сильний позитивний кореляційний зв'язок ($p > 0,9$). Типовий емоційний фон мав сильні позитивні кореляції з соціальною активністю сім'ї ($\rho = 0,619$), рівнем соціального благополуччя сім'ї ($\rho = 0,909$) та ступенем задоволеності повсякденним сімейним життям ($\rho = 0,944$). Респонденти були розділені за рівнем рухової активності. До кластеру 1 увійшли сім'ї з низьким рівнем рухової активності, до кластеру 2 – із середнім рівнем рухової активності. Залежно від рівня рухової активності виявлено статистично значущі ($p < 0,05$) відмінності між сім'ями за такими параметрами: мотивація до заняття активним дозвіллям, кількість вільного часу, рівень знань та вмінь щодо організації активного дозвілля, причини, що перешкоджають активному відпочинку тощо. Сім'ї вірогідно відрізнялися ($p < 0,05$) за 23 категоріальними параметрами. Виявлено причини, які перешкоджають участі в оздоровчих та рекреаційних програмах рухової активності. Порівняльний аналіз поточного стану сімейного благополуччя виявив статистично значущі ($p < 0,05$) відмінності за всіма досліджуваними параметрами між сім'ями з різним рівнем фізичної активності, тобто сім'ї з належним рівнем рухової активності мали вищі показники задоволеності, добробуту та якості життя. Низькі показники сімейного благополуччя свідчать про доцільність залучення таких сімей до активного відпочинку та підвищення рівня оздоровчої та рекреаційної рухової активності.

Визначено думку експертів щодо переваг та недоліків організації сімейного дозвілля, про додаткові сервіси та послуги, які доцільно пропонувати на рекреаційних локаціях ТРЦ для підвищення якості організації сімейного дозвілля та визначено критерії ефективності оздоровчо-рекреаційної технології організації сімейного дозвілля. На основі даних констатувального експерименту, враховуючи думку експертів, була

розроблена, обґрунтована та впроваджена оздоровчо-рекреаційна технологія, побудована на основі використання засобів зимових видів рекреації в умовах ТРЦ. Оздоровчо-рекреаційна технологія включала такі складові: мету, принципи, блоки, форми, засоби, критерії ефективності. Втілення оздоровчо-рекреаційної технології передбачало розробку та запровадження програми на основі використання зимових видів рекреації, а саме: фігурного катання на ковзанах, роликах, елементів керлінгу, засобів спортивної анімації на дозвіллевих локаціях ТРЦ.

Рекреаційний ефект розробленої технології було досліджено в процесі перетворювального педагогічного експерименту, тривалість якого склала шість місяців. Враховуючи думку експертів, в якості основних критеріїв ефективності визначено сімейне благополуччя, зміни у показниках фізичного та психічного компонентів якості життя, рівень рухової активності, рівень задоволеності від занять. На 12,1 % збільшилася кількість батьків, які систематично займаються оздоровчо-рекреаційною руховою активністю спільно з дитиною/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. Збільшилася частка респондентів, які оцінюють рівень сімейного благополуччя як високий (на 12,1 %) та добрий (на 10,6 %). Спостерігалось статистично значуще ($p < 0,05$) підвищення всіх показників поточного стану сімейного благополуччя під впливом оздоровчо-рекреаційної технології. Частка сімей із високим рівнем сімейного благополуччя зросла на 9,1 %, а з середнім – на 6,1 % за рахунок зменшення частки із низьким рівнем на 15,2 %. Приріст медіани фізичного компонента здоров'я склав 5,5 %, а психічного компонента – 33,6 %. Запропонована технологія мала позитивний вплив на всі компоненти якості життя сімей з дітьми, сприяла покращенню рівня сімейного благополуччя, підвищенню рівня рухової активності.

Ключові слова: рухова активність, дозвілля, здоров'я, оздоровчо-рекреаційна технологія, мотивація, батьки, діти дошкільного, молодшого шкільного віку, рекреаційна діяльність, програма.

SUMMARY

Maltsev D. K. Social and psychological foundations of family leisure using health-enhancing recreational technologies. – The qualifying academic work with the rights of a manuscript.

Dissertation submitted for the academic degree of Doctor of Philosophy in specialty 017 Physical education and sport. – National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, 2022.

The dissertation study addresses the issue of the theoretical generalization and practical solution of the scientific task related to the improvement of the social and psychological foundations of family leisure based on the use of health-enhancing recreational physical activities, in particular winter recreational activities.

The objective of the study was the scientific substantiation of social and psychological foundations for organizing family leisure activities in a shopping and entertainment center and testing of the health-enhancing recreational technology based on the use of winter recreational activities and aimed at involving the population in health-enhancing recreational physical activity, ensuring high-quality recreational services, and achieving a recreational effect.

The following methods were used to achieve the set goal and objectives: theoretical analysis of scientific and methodological literature; sociological methods; pedagogical methods, psychodiagnostics, methods for assessing physical activity, quality of life (SF 36), tabular and graphical methods, and methods of mathematical statistics.

The main aspects of the scientific novelty of the dissertation study are in that, for the first time, we scientifically substantiated the health-enhancing recreational technology using winter recreational activities under conditions of entertainment

centers aimed at the organization of active family leisure, which is based on the defined socio-psychological prerequisites, and which structure consists of goals, principles, stages (organizational, practical, control), subjects for each of the stages, expected results, forms of organization, means, and effectiveness criteria; for the first time, we determined the socio-psychological principles of the organization of health-enhancing and recreational activities under conditions of entertainment centers: the recreational needs of families with children were identified, the motives for participation in general leisure activities and winter recreational activities were elucidated, along with the reasons that prevent the organization of active family leisure, the peculiarities of the organization of active recreation in family leisure places, advantages and disadvantages of organizing family leisure in shopping and entertainment centers; for the first time, a method for assessing the level of family well-being was substantiated and developed, which includes the following parameters: quality of family life, health status of family members, psychological climate in the family, level of social well-being of the family, degree of satisfaction with everyday family life, emotional background, degree of support between family members, and social activity of the family; the concept was clarified according to which the family well-being of families with children in the current period is the state of the family, characterized by a high degree of satisfaction with everyday family life and the orientation of the family to joint active leisure time; scientific provisions on the importance of the optimal level of physical activity for achieving a recreational effect were expanded and supplemented, and the data on the relationship between the level of physical activity, quality of human life, and family well-being were further extended, which allowed us to use them as factors of the population's involvement in health-enhancing physical activity. The practical significance of the study consists in the development of recommendations for the use of various forms of sessions using winter recreational activities in entertainment centers. The conclusions and recommendations formulated in the dissertation were used for implementation in the educational disciplines 'Innovative technologies in physical recreation', 'Fitness and recreation', and 'Sports animation' at the National

University of Ukraine on Physical Education and Sports.

A systemic analysis of the specialized literature made it possible to understand the breadth and depth of research in the field of active family leisure. The scientific search for solutions to the challenges of implementing health-enhancing recreational physical activity in the organization of family leisure is being carried out with increasing intensity. The study included an analysis of domestic and foreign experience on the issue of organizing active family leisure. The theoretical foundations of spending free time and leisure were characterized. It was found that most families spend free time passively without leaving their homes. It was shown that various health-enhancing recreational services provided by specialized wellness centers and facilities are very popular among population. The study on ways of spending free time by people of different ages demonstrated that most respondents spend free time with their family. These data indicate a persistent need for cultivating and maintaining family relationships through a system of health-enhancing recreational activities. Given the significant attractiveness of health-enhancing recreational physical activity, it is advisable to develop programs of health-enhancing recreational activities that will have a significant recreational effect. Nevertheless, scientific research has paid insufficient attention to the issue of social and psychological features of family leisure organization in entertainment centers using health-enhancing recreational technologies.

The study involved 106 families. The majority of respondents (46,2%) were families, which were married more than 12 years ago. Another 21,7% of respondents were young families with up to 7 years of family life and 32,1% were families married from 7 to 12 years ago. The smallest percentage of the families (22,6%) were families with preschool-age children. Furthermore, 45,3% of respondents had primary school age children and 32,1% had secondary school age children. More than half of the families involved in the study (50.9%) had one child, 44,4% were families with two children, and only 4,7% of respondents were families with three or more children. The survey sample was dominated by parents who did not have chronic diseases, overweight, or bad habits.

The dissertation provides information on the importance of assessing the level of consumers' satisfaction by recreational services in the entertainment and recreation industry (in shopping entertainment centers) for increasing the level of population involvement in active family leisure and rational organization of free time. The most popular forms of organizing family leisure was ranked, and visiting an ice rink (roller rink) in shopping entertainment centers takes second place in this ranking. According to the results of the study, for 53.8% of customers, the main objective of visiting ice rinks in shopping entertainment centers was the organization of active family leisure. For the majority of respondents, the following factors were important to select the place for visiting: cleanliness of the premises, equipment condition, and pleasant experienced staff. It was found that the majority of clients (71.6%) were partially satisfied with the recreational services provided by the entertainment center. The level of satisfaction can be increased through the expansion of additional services, namely holding masterclasses for learning and improving skating (roller) skills, the availability of on-line services (viewing the schedule, current occupancy rate of the hall, group, coach, room, or attractions); individual classes, entertainment programs, game locations, etc. The average score of willingness to recommend the entertainment facility to friends was 6.99, and the score values ranged from 4.25 to 9.72 points, which also reflected the level of customers' satisfaction by recreational services.

The dissertation characterizes the families' attitude to health-enhancing recreational physical activity in the organization of active family leisure. It was found that the surveyed families mostly had an active lifestyle. The priority types of active leisure of families with children and the level of their family well-being were identified along with the reasons that prevent parents from engaging in health-enhancing recreational physical activity with children. The vast majority of respondents believed that the level physical activity of their family members is satisfactory. It was found that there is no significant difference between the percentage of parents who regularly engage in health-enhancing recreational physical activity with children and the percentage of those who participate in winter

recreational activities. More than half of the surveyed families indicated the moderate level of satisfaction with family leisure. It was found that half of the respondents wanted to expand their knowledge on the organization of active leisure, being convinced of the need to increase the time for active leisure. The obtained results indicate a significant potential for expanding health-enhancing recreational physical activity of families with children including through the use of winter recreation.

The questionnaire survey allowed to identify priority areas of joint physical activity of children and parents and to assess the quality of family well-being and active family leisure. The attitude of parents to winter recreational activities in the organization of active leisure was identified. According to the survey, 9.4% of families had the high level, 59.4% had the moderate level, 30.3% had the satisfactory level, and 0.9% had the unsatisfactory level of family well-being. The vast majority of respondents (45.2%) believed that their family members had the satisfactory level, 40.6% of families reported that they had the moderate level, only 10.4% indicated that they had the high level, and 3.8% said they had the unsatisfactory level of physical activity. Among the surveyed families, 63.2% indicated the moderate level of satisfaction with family leisure, 29.2% reported the satisfactory level, and the remaining 3.8% - the excellent or unsatisfactory level.

An assessment of parental physical activity showed that 62.3% of the respondents had the low level and 37.7% had the moderate level of physical activity. No parents with the high level of physical activity were found. Families with children were divided into clusters with the k-means method according to the level of physical activity (the cluster 1 included families with the low level of physical activity; and the cluster 2 included the families with the moderate level of physical activity). The results of the study confirmed the relationship between the quality of life and the level of physical activity and family well-being. It was found that all quality of life components in the study participants with the moderate level of physical activity had significantly higher values ($p < 0.05$) than the participants with the low level of physical activity. The correlation analysis of family well-being and

quality of life scores revealed significant relationships ($p < 0.05$) between physical functioning, physical role functioning, vitality, and mental health.

The direct statistically significant relationship between the family well-being score and quality of life components of the respondents was demonstrated. Significant relationships were found between indicators of the current state of the family: a strong positive correlation was observed between the psychological climate in the family and the typical emotional background ($\rho > 0.9$). Typical emotional background had strong positive correlations with family social activity ($\rho = 0.619$), the level of family social well-being ($\rho = 0.909$), and the degree of satisfaction with everyday family life ($\rho = 0.944$). The respondents were grouped according to the level of physical activity. The cluster 1 included families with the low level of physical activity, and the cluster 2 included those with the moderate level of physical activity. Depending on the level of physical activity, statistically significant ($p < 0.05$) differences were found between the families in terms of the following parameters: motivations for engaging in active leisure, amount of leisure time, level of knowledge and skills in organizing active leisure, reasons preventing participation in active leisure, etc. The families differed significantly ($p < 0.05$) in 23 categorical parameters. The reasons that prevent participation in health-enhancing recreational programs of physical activity were identified. A comparative analysis of the current state of family well-being revealed statistically significant ($p < 0.05$) differences in all studied parameters between families with different levels of physical activity, that is, families with an adequate level of physical activity had higher scores of satisfaction, well-being, and quality of life. Low scores of family well-being indicate the rationale of engaging such families in active recreation and increasing the level of their health-enhancing recreational physical activity.

The number of parents who engaged on a regular basis 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

recreational activities increased significantly. The organization of family leisure on weekends was improved.

It was taken the opinion of experts on the advantages and disadvantages of the organization of family leisure and on additional services that should be offered at the recreational locations of shopping and entertainment center to improve the quality of the organization of family leisure, and the criteria were identified for the effectiveness of the health-enhancing recreation technology for the organization of family leisure. Based on the data of the ascertainment experiment and taking into account the opinion of experts, it was developed, substantiated, and implemented a health-enhancing recreational technology, which was designed on the basis of the use of means of winter recreational activities in the shopping and entertainment center. The health-enhancing recreational technology included the following components: the aim, principles, blocks, forms, means, and criteria for effectiveness. The implementation of the health-enhancing recreational technology involved the development and implementation of a program based on the use of winter recreational activities, such as skating, curling, and sports animation programs at leisure locations of the shopping and entertainment center.

The recreational effect of the developed technology was investigated in the course of a transformative pedagogical experiment, which lasted for six months. Taking into account the opinion of experts, the main criteria for effectiveness were determined as follows: family well-being, changes in the indicators of the physical and mental components of the quality of life, the level of physical activity, and the level of satisfaction with the activities. The percentage of respondents who rate the level of family well-being as high (by 12.1%) and good (by 10.6%) increased. A statistically significant ($p < 0.05$) increase in all indicators of the current state of family well-being under the influence of health-enhancing recreational technology was observed. The percentage of families with the high level and the average levels of well-being increased by 9.1% and 6.1%, respectively, due to the decrease by 15.2% in the percentage of families with the low level of well-being. The median increase of the physical health component score of was 5.5%, and the mental health

component score increased by 33.6%. 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: physical activity, leisure, health, health-enhancing recreational technology, motivation, parents, preschool age children, primary school age children, recreational activities, program.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації

1. Мальцев Д. Організація активного сімейного дозвілля: вітчизняний та зарубіжний досвід. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019;(4):81-6. DOI: 10.32652/tmfvs.2019.4.81-86. Фахове видання України.

2. Мальцев Д, Хрипко І. Потенціал оздоровчо-рекреаційних технологій при організації сімейного дозвілля. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021;(1):44-9. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.1.44-49. Фахове видання України. *Здобувачеві належить безпосередня участь у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, аналізі отриманих даних.*

3. Мальцев Д. Організація активного сімейного відпочинку засобами фізичної рекреації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022;(1):62-7. DOI: [10.32652/tmfvs.2022.1.62-67](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.1.62-67). Фахове видання України.

4. Мальцев Д. Оцінка рівня задоволеності споживачів рекреаційних послуг в індустрії розваг та відпочинку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022;(2):49-53. DOI: 10.32652/tmfvs.2022.2.49-53. Фахове видання України.

5. Maltsev D, Andrieieva O, Kashuba V, Yarmak O, Dobrodub E, Grygus I, et al. Assessment of the quality of active family leisure. Physical Education Theory

and Methodology. 2022;22(3):386-92. DOI: [10.17309/tmfv.2022.3.13](https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3.13). Фахове видання України, проіндексоване у базі даних Scopus (Q2). *Здобувачеві належать безпосередня участь у проведенні дослідження, аналізі отриманих результатів та їх обговоренні.*

6. Мальцев ДК, Андрєєва ОВ, Хрипко ІВ, Кузнєцов ВА. Оцінка ефективності оздоровчо-рекреаційної технології організації сімейного дозвілля в умовах розважальних центрів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022;11(157):95-100. DOI: [10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).22) Фахове видання України. *Здобувачеві належать безпосередня участь у проведенні дослідження, аналізі отриманих результатів та їх обговоренні.*

7. Andrieieva O, Maltsev D, Kashuba V, Grygus I, Zaharina E, Vindyk A, et al. The Correlation between the Level of Health-Improving and Recreational Physical Activity and Family Well-Being. Physical Education Theory and Methodology. 2022;22(3s):S94-101. DOI: [10.17309/tmfv.2022.3s.13](https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3s.13). Фахове видання України, проіндексоване у базі даних Scopus (Q2). *Здобувачеві належать безпосередня участь у проведенні дослідження, аналізі отриманих результатів та їх обговоренні.*

8. Andrieieva O, Maltsev D, Kashuba V, Dutchak M, Ratnikov D, Grygus I, et al. Relationship Between Quality of Life and Level of Physical Activity and Family Well-Being. Physical Education Theory and Methodology. 2022;22(4):569-75. DOI: [10.17309/tmfv.2022.4.16](https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.4.16). Фахове видання України, проіндексоване у базі даних Scopus (Q2). *Здобувачеві належать безпосередня участь у проведенні дослідження, аналізі отриманих результатів та їх обговоренні.*

9. Андрєєва О, Мальцев Д, Бишевець Н, Ужвенко В. Вплив занять зимовими видами рекреації в умовах розважальних центрів на показники благополуччя та якості життя сімей з дітьми. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022;(4):21-6. DOI: [10.32652/tmfvs.2022.4.21-26](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.4.21-26). Фахове

видання України. *Здобувачеві належать безпосередня участь у проведенні дослідження, аналізі отриманих результатів та їх обговоренні.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Мальцев ДК. Організація сімейного дозвілля з використанням зимових видів рекреації. В: Дмитренко СМ, Дяченко АА, редактори. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Матеріали 2-ї Всеукр. електрон. конф. [Інтернет]; 2019 Січ 30; Вінниця. Вінниця: ВДПУ; 2019. с. 68-72. Доступно: <https://www.vspu.edu.ua/science/art/nna203.pdf>

2. Мальцев ДК, Пацалюк КГ, Тулякова ТА. Зимові види рекреації в організації активного відпочинку населення. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 13-ї Міжнар. конф. молодих вчених [Інтернет]; 2020 Трав 16; Київ. Київ: НУФВСУ; 2020. с. 207-8. Доступно: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/molod_xiii_zbirnyk__2.pdf

Здобувачеві належить безпосередня участь у дослідженні особливостей організації активного відпочинку на основі використання зимових видів рекреації, визначення мети дослідження.

3. Пацалюк К., Мальцев Д. Специфіка організації сімейного дозвілля засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. В: Зорій ЯБ, редактор. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві. Матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. [Інтернет]; 2020 Лист 10; Чернівці. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т.; 2020. с. 172-4. Доступно: [https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/170/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B0%D0%BB%D0%B8,%20%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82_2020%20\(1\).pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/170/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B0%D0%BB%D0%B8,%20%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82_2020%20(1).pdf?sequence=1&isAllowed=y). *Здобувачеві належить безпосередня участь у аналізі та узагальненні фахової літератури зі специфіки організації сімейного дозвілля засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.*

4. Андрєєва ОВ, Мальцев ДК. Мотиваційні чинники, що формують поведінку споживачів оздоровчо-рекреаційних послуг розважальних центрів.

В: Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Матеріали 12-ї Міжнар. наук.-практ. конф.; 2022 Жовт 7-8; Львів. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2022. с. 97-8. *Здобувачеві належить безпосередня участь у проведенні дослідження, аналізі отриманих результатів.*

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	22
ВСТУП	23
РОЗДІЛ 1 НАУКОВІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ СІМЕЙНОГО ДОЗВІЛЛЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	33
1.1 Сучасні підходи до вивчення сімейного дозвілля: вітчизняний та зарубіжний досвід	33
1.2 Специфіка організації сімейного дозвілля засобами оздоровчо- рекреаційних технологій	43
1.3 Зимові види рекреації в організації активного відпочинку населення.....	53
Висновки до розділу 1	58
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	60
2.1 Методи дослідження	60
2.1.1 Теоретичний аналіз науково-методичної літератури і документальних матеріалів.....	60
2.1.2 Соціологічні методи дослідження (опитування, анкетування).....	62
2.1.3 Педагогічні методи дослідження	63
2.1.4 Методи оцінки якості життя	64
2.1.5 Таблично-графічні методи	65
2.1.6 Метод експертних оцінок.....	65
2.1.7 Методи математичної статистики.....	66
2.2 Організація дослідження	69
РОЗДІЛ 3 ОСОБЛИВОСТІ ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОЦЕСІ СІМЕЙНОГО ДОЗВІЛЛЯ	71
3.1 Характеристика ступеня задоволеності клієнтів якістю оздоровчо- рекреаційних послуг, що надаються торговельно-розважальними центрами.....	71

3.2 Аналіз валідності та надійності розробленої анкети «Сімейне дозвілля»	77
3.3 Рухова активність, стан сімейного благополуччя сімей з дітьми та їхнє ставлення до активного спільного дозвілля.....	82
3.4 Особливості якості життя, психоемоційного стану клієнтів розважальних центрів	118
Висновки до розділу 3	128
РОЗДІЛ 4 ОБҐРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБКА ЗМІСТУ ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗИМОВИХ ВИДІВ РЕКРЕАЦІЇ, СПРЯМОВАНОЇ НА ОРГАНІЗАЦІЮ АКТИВНОГО СІМЕЙНОГО ВІДПОЧИНКУ.....	131
4.1 Передумови розробки технології оздоровчо-рекреаційних занять з використанням зимових видів рекреації, спрямованої на організацію активного сімейного відпочинку	131
4.2 Структура та зміст оздоровчо-рекреаційної технології з використанням засобів зимових видів рекреації на базі розважальних центрів	138
4.3 Оцінка ефективності реалізації запропонованої оздоровчо-рекреаційної технології з використанням засобів зимових видів рекреації в умовах розважальних центрів	144
Висновки до розділу 4	155
РОЗДІЛ 5 АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	157
ВИСНОВКИ.....	177
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	181
ДОДАТКИ.....	209

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

МЕТ – метаболічний еквівалент

ОРРА – оздоровчо-рекреаційна рухова активність

РА – рухова активність

ТРК – торговельно-розважальний комплекс

ТРЦ – торговельно-розважальний центр

Me – медіана

SF 36 – методика оцінки якості життя

ВСТУП

Актуальність. Сучасне суспільство створює напружену ситуацію для сімей: посилюється розшарування за рівнем доходів, розвивається депопуляція, збільшується число розлучень, руйнується традиційна структура сім'ї; змінюються старі, загальноприйняті норми поведінки, взаємини між батьками і дітьми [89, 100]. Проте, сім'я незмінно виконує найважливіші функції з передачі глибинних культурних традицій народу, надає стійкість і позитивну спрямованість процесу виховання підростаючого покоління. Однією зі сфер життєдіяльності, де найбільш плідно можуть вирішуватися завдання збереження здоров'я населення, є дозвілля [89, 112]. Саме тут може бути забезпечена активізація соціальних механізмів охорони здоров'я і пробудження особистісної ініціативи індивіда в самозбереженні на основі вибору сприятливого способу життя і різноманітних форм дозвілля [4].

В якості однієї з найважливіших проблем сучасної сім'ї виступає організація її вільного часу, яка включає в себе сімейне дозвілля [4, 23, 115]. Дозвілля та відпочинок – одна з найбільш динамічних сфер повсякденного життя [10]. У цьому контексті найважливішим завданням стає зміцнення фізичного здоров'я, пропаганда здорового способу життя, підвищення якості активного відпочинку [9, 33]. Особливе місце в системі формування здорового способу життя займають оздоровчо-рекреаційні технології, що дозволяє їх використовувати як засіб формування здорового сімейного дозвілля [15, 22, 33, 64 та ін.].

Помітною популярністю серед громадян користуються різнопланові оздоровчо-рекреаційні послуги, що надаються спеціалізованими оздоровчими центрами і комплексами [27, 103, 110, 121, 124, 189]. Дослідниками також наголошується на значній перспективності використання зимових видів рекреації в організації активного дозвілля [72, 82, 84, 92, 125, 227 та ін.]. З огляду на значну атрактивність зазначених засобів фізичної рекреації

доцільним є розробка оздоровчо-рекреаційних технологій, що матимуть виражений рекреаційний ефект.

Науковцями зазначається на значному рекреаційному потенціалі дозвіллевих занять на основі використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ОРРА), який полягає у задоволенні різноманітних потреб людини, пов'язаних з активним відпочинком, раціональним проведенням вільночасової діяльності, покращенням якості та задоволеності життям, оздоровленням [2–12, 52, 53, 110, 113, 130, 167–169].

Про атрактивність рекреаційних занять свідчать дані дослідників, які вказують, що 20 % (тобто 1/5 всього населення світу) щорічно беруть участь у оздоровчо-рекреаційній діяльності, 40–55 % населення великих міст світу у вихідні дні залучаються до активного проведення дозвілля з рекреаційними цілями; рекреаційні витрати в економічно розвинених країнах у 2,3 рази вищі витрат на одяг і взуття та на 18 % вищі витрат на закупівлю продовольчих продуктів [130].

В даний час в Україні все більше уваги приділяється питанням забезпечення якості рекреаційного продукту, сприйняття якого багато в чому є суб'єктивним, залежним від індивідуальних характеристик кожного рекреанта. У сфері фізичної рекреації проведено значну кількість досліджень, що стосуються залучення різних груп населення до активного відпочинку з використанням засобів ОРРА [202–205, 125, 243, 244]. Визначені її теоретико-методологічні принципи в працях провідних вчених: Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня, [75]; Є. Н. Приступа зі співавторами [153]; Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, С. Б. Пангелов [77]; О. В. Андрєєва [6, 9, 10] та ін. Відбувається ефективно впровадження в практику інноваційних оздоровчо-рекреаційних технологій відповідно до індивідуальних особливостей і мотивації людини.

Питання наукового обґрунтування застосування різних засобів ОРРА та оцінки їх рекреаційного потенціалу розглянуті в дослідженнях

Н. М. Гончарової зі співавторами [36, 37, 131], І. І. Головач, [35], О. В. Андрєєвої, Т. В. Блистіва [167], А. С. Оріховської [220] та ін. [125].

Технології проектування оздоровчо-рекреаційних занять знайшли своє практичне застосування в процесі фізичного виховання молодших школярів [12]; практиці роботи літніх оздоровчих таборів з дітьми середнього шкільного віку [28, 32]; процесі позаурочної фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності школярів старших класів [65]; процесі рекреаційної діяльності осіб зрілого віку [103]. Раціональна організація сімейного дозвілля була предметом дослідження як вітчизняних так і зарубіжних науковців.

Шляхи оптимізації забезпечення рекреаційної діяльності різних груп населення в умовах гірськолижних туристичних комплексів вивчалися Н. Пангеловою, А. Семянчуком [113]. Оптимізація рекреаційно-оздоровчої діяльності на базі фізкультурно-спортивних комплексів подано у дослідженнях М. Б. Пальчук зі співавторами [110, 111]. Узагальненню досвіду роботи сімейних центрів дозвілля у зарубіжних країнах присвячено наукові праці І. В. Петрової [128, 127]. Особливості сімейно-побутових традицій в організації активного дозвілля подано в науковому доробку В. Й. Бочелюка, В. В. Бочелюка [24].

В той же час довготривала недооцінка важливості комплексного і системного дослідження організації активного сімейного дозвілля призвела до накопичення невирішених питань та загострення ситуації у сфері сімейного оздоровлення при одночасній відсутності цілісного бачення причин та наслідків низького рівня залучення сімей до регулярних занять руховою активністю.

Досліджень, які стосуються вивчення соціально-психологічних засад оздоровчо-рекреаційної діяльності різних груп населення в умовах торговельно-розважальних комплексів виразно не вистачає, і вони, в основному, присвячені питанням удосконалення діяльності організаторів активного відпочинку (аніматорів) [121], організованого туризму [26], соціально-культурних умов організації сімейного дозвілля засобами

оздоровчо-рекреаційних технологій [101, 102]. Розробка соціально-психологічних засад забезпечення цієї діяльності в умовах торговельно-розважальних комплексів дозволить підвищити рекреаційний ефект відпочинку, який полягає в оптимізації фізичного, психічного і соціального стану людини, підвищити рівень залучення різних груп населення до регулярних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. Актуальність розв'язання цього наукового завдання обумовила вибір теми дисертаційного дослідження, його мету та завдання.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами, грандами. Дисертаційна робота виконувалася відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. згідно з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630) та відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021–2025 рр. згідно з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

Роль автора (як співвиконавця теми) полягала в обґрунтуванні, розробці та перевірці ефективності технології оздоровчо-рекреаційних занять в умовах розважального центру, спрямованої на організацію активного сімейного дозвілля, забезпечення високої якості рекреаційних послуг та досягнення рекреаційного ефекту.

Мета роботи – науково обґрунтувати соціально-психологічні засади організації активного сімейного дозвілля в умовах розважального центру та апробувати оздоровчо-рекреаційну технологію з використанням зимових видів рекреації, спрямовану на залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, забезпечення високої якості рекреаційних послуг та досягнення рекреаційного ефекту.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити положення літературних джерел, документальних матеріалів, вітчизняного та світового практичного досвіду з наукових основ організації сімейного дозвілля з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

2. Оцінити ступінь задоволеності якістю рекреаційних послуг, що надаються розважальними центрами та визначити чинники впливу на залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах розважальних центрів.

3. Визначити пріоритетні мотиви та інтереси до оздоровчо-рекреаційної рухової активності клієнтів розважальних центрів у процесі сімейного дозвілля та здійснити аналіз особливостей активного відпочинку зазначеного контингенту; оцінити показники рухової активності, якості життя, сімейного благополуччя відвідувачів розважальних центрів та їх взаємозв'язок як складових розробки оздоровчо-рекреаційної технології.

4. Визначити соціально-психологічні засади організації активного сімейного дозвілля в умовах розважального центру, обґрунтувати та розробити оздоровчо-рекреаційну технологію з використанням засобів зимових видів рекреації, визначити її рекреаційний ефект

Об'єкт дослідження – оздоровчо-рекреаційна діяльність різних груп населення в умовах розважального центру.

Предмет дослідження – соціально-психологічні засади організації активного сімейного дозвілля з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій в умовах розважального центру.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз фахової літератури проводився з метою вивчення наукових основ організації активного сімейного дозвілля з використанням засобів ОРРА.

Аналіз документальних матеріалів був використаний задля вивчення державних законодавчих та нормативних документів, які спрямовані на підвищення рівня рухової активності різних груп населення.

З метою оцінки рівня задоволеності від надання рекреаційних послуг розважальними центрами було розроблено та застосовано анкету. Для оцінки якості сімейного життя й ставлення сімей до оздоровчо-рекреаційної діяльності для подальшої розробки відповідних рекомендацій була запропонована анкета. Для аналізу надійності запропонованої анкети «Сімейне дозвілля» використовувався коефіцієнт альфа Кронбаха, який склав 0,92, а стандартизований коефіцієнт – 0,898, тобто коефіцієнт наближався до 1, що свідчить про високу надійність опитувальника.

Констатувальний педагогічний експеримент проводився на базах торговельно-розважальних центрів (ТРЦ) м. Дніпро, м. Київ, з метою отримання первинної інформації про якість життя, задоволеність рекреаційно-оздоровчими послугами. У дослідженні було задіяно 106 сімей (середній вік учасників склав $35,1 \pm 4,2$ років).

Перетворювальний педагогічний експеримент проводився з метою втілення розробленої оздоровчо-рекреаційної технології у комплекс заходів розважального центру (ковзанка). Перетворювальний педагогічний експеримент передбачав оцінку ефективності розробленої оздоровчо-рекреаційної технологій через співставлення змін (до і після експерименту) в показниках якості життя, рухової активності, задоволеності життям сімей. Тривалість експерименту склала шість місяців.

Якість життя досліджували за допомогою опитувальника «SF-36 Health Status Survey» (SF 36). Опитувальник дав змогу оцінити всі компоненти якості життя, у тому числі пов'язані зі здоров'ям. SF-36 складається з 11 пунктів, які включали 36 питань, об'єднаних у 8 шкал і 2 інтегральні показники, які дозволяють оцінити: загальний стан здоров'я людини, фізичне функціонування, рольове фізичне функціонування, рольове емоційне функціонування, соціальне функціонування, інтенсивність фізичного болю, життєву активність та психічне здоров'я. Формування шкал дозволяє оцінити два інтегральних показники – фізичний та психологічний компоненти здоров'я.

Експертна оцінка проводилася нами з використанням ранжування методом визначення переваг для оцінки майбутніх результатів на основі прогнозів фахівців.

При узагальненні фактичного матеріалу, його систематизації, встановленні закономірностей застосували таблично-графічні методи. Математично-статистична обробка вихідних даних здійснювалась за допомогою комп'ютерної програми Statistica 10.0 та її додаткового модуля Data Mining. У роботі було застосовано метод дерева класифікації, а також використано кластерний аналіз. Готовність клієнтів рекомендувати відвідуваний центр аналізувалась за допомогою контрольних карт Шухарта, що дозволяють з'ясувати, в якій мірі процес надання послуг клієнтам торгово-розважальних центрів знаходиться в статистично керованому стані й чи не потребує удосконалення

Наукова новизна роботи полягає в тому, що:

- вперше науково обґрунтовано оздоровчо-рекреаційну технологію з використанням зимових видів рекреації в умовах розважальних центрів, спрямовану на організацію активного сімейного відпочинку, в основі якої визначені соціально-психологічні передумови, а структура складається з мети, принципів, етапів (організаційний, практичний, контрольний), завдань до кожного з етапів, очікуваних результатів, форм організації, засобів, критеріїв ефективності;
- вперше визначено соціально-психологічні засади організації оздоровчо-рекреаційних занять в умовах розважальних центрів: встановлено рекреаційні потреби сімей з дітьми, визначено мотиви занять активним дозвіллям загалом та зимовими видами рекреації зокрема, причини, що перешкоджають організації активного сімейного дозвілля, особливості організації активного відпочинку у місцях сімейного дозвілля, переваги та недоліки організації сімейного дозвілля в умовах ТРЦ;
- вперше обґрунтовано та розроблено методика оцінки рівня сімейного благополуччя, яка включає такі параметри: якість сімейного життя,

стан здоров'я членів сім'ї, психологічний клімат в сім'ї, рівень соціального благополуччя сім'ї, ступінь задоволеності повсякденним сімейним життям, емоційний фон, ступінь підтримки між членами сім'ї, соціальна активність сім'ї; уточнено поняття, згідно з яким сімейне благополуччя сімей з дітьми в поточний період – це стан сім'ї, що характеризується високим ступенем задоволеності повсякденним сімейним життям й орієнтацією сім'ї на спільне активне дозвілля;

- розширено та доповнено наукові положення про значущість оптимального рівня рухової активності для досягнення рекреаційного ефекту, дістали подальшого розвитку дані про взаємозв'язок між рівнем рухової активності, якістю життя людини та сімейним благополуччям, що дозволило використати їх як чинники залучення населення до ОРРА;

- доповнено теоретичні положення про організацію оздоровчо-рекреаційних занять з використанням зимових видів рекреації, перспективність впровадження різних форм рухової активності на відкритому повітрі та у приміщеннях для організації сімейного дозвілля та активного відпочинку осіб різних вікових груп, доповнено дані щодо переваг сімей у виборі видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності;

- дістали подальшого розвитку дані про провідну роль сім'ї у формуванні позитивного ставлення дітей до рухової активності, установки на систематичні заняття фізичними вправами та активний спосіб життя, про взаємозв'язок між активним сімейним дозвіллям, руховою активністю та благополуччям сім'ї.

Особистий внесок здобувача у спільних публікаціях полягає у формуванні напряму дослідження, аналізі спеціальної науково-методичної літератури та документальних матеріалів за темою дослідження, організації і проведенні комплексних експериментальних досліджень, аналізі та інтерпретації отриманих даних, формулюванні висновків.

Публікації. Наукові результати дисертації висвітлені в 13 наукових публікаціях: 6 статей у наукових виданнях з переліку наукових фахових

видань України, 3 статті у науковому виданні з переліку наукових фахових видань України, яке проіндексоване у базі даних Scopus (Q2), 4 публікації апробаційного характеру. (Додаток А).

Апробація результатів дисертації. Основні положення дисертації оприлюднені у матеріалах конференцій та доповідях на XII- XIII Міжнародних конференціях молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2019, 2020), Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції, приуроченій Всесвітньому дню науки «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві» (Чернівці, 2020), V–VI Міжнародних науково-практичних конференціях «Сталий розвиток і спадщина у спорті» (Київ, 2021, 2022), XIII Міжнародній науково-практичній конференції «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення» (Львів, 2022), II Всеукраїнській електронній конференції «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні» (Вінниця, 2019), науково-методичних конференціях кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України (2018–2022) (Додаток Б).

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає у розробці оздоровчо-рекреаційної технології на основі використання різноманітних форм занять та засобів зимової рекреації в умовах розважальних центрів. Втілення оздоровчо-рекреаційної технології передбачало розробку та запровадження програми на основі використання зимових видів рекреації, а саме фігурного катання на ковзанах, елементів кьорлінгу, засобів спортивної анімації на дозвіллевих локаціях ТРЦ.

Сформульовані в дисертації висновки і пропозиції використано для впровадження в матеріали навчальних дисциплін «Інноваційні технології у рекреації» (Додаток В), Національного університету фізичного виховання і спорту України, «Спортивна анімація» (Додаток Г), в практику роботи Громадської організації «МОЛОДЬ. НАУКА. СПОРТ. ЗДОРОВИЙ РУХ УКРАЇНИ» (Додаток Д).

Структура та обсяг дисертації. Матеріали роботи викладено на 229 сторінках тексту комп'ютерного набору державною мовою. У структурі дисертаційної роботи виділено: анотацію, зміст, перелік умовних позначень, вступ, п'ять розділів та висновки до них, загальні висновки, список використаних джерел, додатки (всього 7 додатків). Цифровий матеріал дисертації ілюстровано 60 рисунками та 20 таблицями. Список використаних джерел складається з 247 найменувань.

РОЗДІЛ 1

НАУКОВІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ СІМЕЙНОГО ДОЗВІЛЛЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

1.1 Сучасні підходи до вивчення сімейного дозвілля: вітчизняний та зарубіжний досвід

Існуючі сьогодні тенденції в соціально-економічному, соціально-демографічному та соціально-культурному розвитку призвели до руйнування звичного укладу життя сім'ї. Важливими причинами погіршення здоров'я населення на сучасному етапі є нестабільний економічний стан, недостатній обсяг медичної допомоги, відсутність чіткої і конструктивної взаємодії органів влади, лікувально-профілактичних, правоохоронних, загальноосвітніх установ тощо. Не зважаючи на вищезазначене, сім'я незмінно виконує найважливіші функції з передачі глибинних культурних традицій народу, надає стійкість і позитивну спрямованість процесу культурного розвитку і виховання підростаючого покоління [33].

Проблема сім'ї як осередку соціуму, від рівня культури якого багато в чому залежить духовне багатство і благополуччя суспільства, його здатність формувати креативну особистість інформаційної епохи, готову подолати соціальну пасивність, демографічну кризу, алкоголізм, наркоманію, затвердити в людях цінності гуманізму і толерантності, розкрити їм творчий і естетичний потенціал спорту, мистецтва, читання, активного дозвілля [109].

Сім'я є творцем культурних цінностей, творцем цивілізації. Особлива роль в реалізації педагогічної функції сім'ї належить спільній дозвіллевій діяльності, яка являє собою частину вільного часу, що використовується для спілкування, споживання цінностей духовної культури, аматорської творчості, прогулянок, розваг та інших форм нерегламентованої активності, сприяє

збереженню, відновленню та розвитку фізичного і духовного здоров'я людини, його інтелектуальної досконалості [119].

Впродовж останніх 25 років кількість досліджень з питань організації сімейного дозвілля суттєво збільшилося. Так авторами проведено мета-аналіз опублікованих звітів щодо спільного досвіду дозвілля батьків та дітей та показників якості життя сім'ї, визначених у широкому, систематичному пошуку літератури [228, 231, 236, 237]. Авторами виміряно взаємозв'язки участі у сімейному дозвіллі з якістю життя сім'ї та задоволенням сімейного відпочинку від якості життя сім'ї [176, 207, 232, 234, 242, 243]. Результати вказували на значні взаємозв'язки між показниками, що вивчалися малих і помірних розмірів ефекту в обох моделях. Модеруючі змінні сімейного статусу та національності призвели до різного впливу на розмір впливу асоціації між задоволенням сімейного відпочинку та якістю життя сім'ї.

У 1991 році Хокс опублікував огляд досліджень сімейного дозвілля, які накопичилися з 1930-х років [198]. Він задокументував дослідження, представлені в літературі з питань сімейного дозвілля і зазначив, що основні сфери інтересу зосереджені на елементах якості життя сім'ї (наприклад, сімейного задоволення, сімейної згуртованості та сили) та сімейних факторів (наприклад, соціально-економічний статус, зайнятість батьків, ролі дозвілля у задоволеності життям). Зазначається про значний інтерес дослідників щодо вивчення перспектив сімейного дозвілля, бар'єрів для організації активного сімейного дозвілля, поведінкові стереотипи в організації сімейного дозвілля, а також взаємозв'язку між моделями сімейного дозвілля та функціонуванням сім'ї [245, 246]. Хоча розширення кола досліджень сімейного дозвілля впродовж останніх 30 років сприяло зростанню розуміння того чи іншого досвіду, в той же час збільшилася кількість питань, пов'язаних із організацією дозвілля у сучасних умовах. Існує потреба у критичному переосмисленні наявного масиву знань з питань організації сімейного дозвілля. Попередні систематичні огляди літератури дають змогу зрозуміти широту і глибину досліджень у сфері дозвілля сім'ї; однак не робилися спроби кількісно

синтезувати та інтерпретувати дослідження сімейного дозвілля [199]. Здійснений авторами аналіз полегшує кількісну оцінку та інтерпретацію наявної літератури шляхом синтезування тенденцій у багатьох дослідженнях, а також об'єднує статистичну потужність з усіх аналізованих досліджень, тим самим збільшуючи можливість пошуку раніше невизнаних статистично значущих зв'язків між спостережуваними змінними [199]. Оскільки не було проведено жодного попереднього мета-аналізу літератури сімейного дозвілля, така спроба зробила б значний внесок у існуючі знання з цієї теми.

В якості однієї з найважливіших проблем сучасної сім'ї виступає організація її вільного часу, яка включає в себе сімейне дозвілля. Дозвілля та відпочинок – одна зі сфер, які найбільш динамічно розвиваються у повсякденному житті більшості людей. У цьому контексті найважливішим завданням є зміцнення фізичного здоров'я, пропаганда здорового способу життя, підвищення якості педагогічної роботи в сфері активного відпочинку.

Підвищення культури сімейного дозвілля визначається серйозними проблемами, які переживає соціальний інститут – сім'я, а також креативним потенціалом соціально-культурної діяльності, який лежить в основі дозвілля [118].

Сімейне дозвілля – це частина вільного часу, яка передбачає добровільну і спільну участь членів сім'ї у різноманітних видах як активної, так і пасивної діяльності, що сприяє згуртуванню сімейного колективу. Дозвілля в колі сім'ї спрямоване на формування гармонійних дитячо-батьківських і подружніх відносин, на генерацію, збереження і розвиток моральних і культурних цінностей, норм, зразків поведінки і розвиток особистості, відновлення психічних і фізичних сил кожного члена сімейного колективу [34].

Поняття «дозвілля» часто тлумачиться і сприймається як відпочинок, розвага, задоволення, гра, вільний час, неробоча діяльність, свобода, рекреація і т. д.

На думку Т. Г. Кисельової, Ю. Д. Красильникової [60], в основі ідеї соціально відкритої культурної діяльності закладена дуже проста думка:

сучасна сім'я, кожна людина знаходять у сфері дозвілля абсолютно новий рівень потреб.

На сьогоднішній день відбувається суттєва переоцінка значення дозвілля як соціально-культурної категорії в житті людства. Дозвілля стає все більш широкою сферою соціально-культурної діяльності, де відбувається самореалізація творчого та духовного потенціалу суспільства. Дозвілля в сімейному контексті невіддільне від безлічі проблем, які супроводжують розвиток сучасної сім'ї – динаміка демографічних характеристик сім'ї, її соціально-економічного становища і адаптації до нових економічних умов, зміст і спрямованість сімейної політики. Реалізація цієї концепції в сфері дозвілля має величезне соціальне значення. Якщо дозвілля не сприяє нормальному відтворенню населення, вихованню дітей, продовженню традицій – сім'я не зможе нормально функціонувати в суспільстві, опиниться на шляху моральної, духовної і фізичної деградації [101].

Організація відпочинку та розваг повинна носити розвиваючу спрямованість і бути націленою на підвищення культурного рівня особистості.

І. І. Гультяєв [44], вивчаючи дозвіллеві інтереси сучасної сім'ї встановив, що вони залежать від дотримання ряду соціокультурних умов:

- інтеграції і співпраці установ соціально-культурної сфери, громадських організацій, релігійних конфесій у визначенні оптимальної сімейної культурно-дозвіллевої політики;
- диференціації форм соціально-культурної діяльності в залежності від типу сім'ї, матеріального становища, рівня дозвіллевої активності;
- актуалізації в змісті діяльності клубного закладу цінностей сімейного дозвілля (спільне проведення дозвілля, сімейна творчість, сімейна згуртованість, любов і відповідальність тощо).
- створення системи культурного обслуговування сім'ї, що сприяє зростанню соціально-культурної активності і формування механізмів саморегуляції і самореалізації дозвіллевої активності сім'ї;

- виявлення і підтримки аматорських інтересів, громадських ініціатив, діяльність зі збереження і розвитку культурних традицій, створення культурного середовища життєдіяльності сім'ї.

Рекреаційне дозвілля сьогодні розглядається як вид діяльності, який добровільно обирається і здійснюється людиною у вільний час та має відновлювальний і оздоровлюючий ефект, що включає соціально виправдані види занять. Рекреаційно-оздоровча діяльність володіє великими можливостями для прояву активності людини в залежності від вікових особливостей, інтересів, фізичних здібностей та індивідуальних переваг і зорієнтована на підвищення культури побуту і формування здорового способу життя [101].

Дозвіллева діяльність дозволяє людині відновлювати працездатність (спорт, ігри на відкритому повітрі, оздоровчі заняття), розширювати самосвідомість (звернення до мистецтва, філософії), самореалізуватися і знімати стреси (аматорські заняття, розваги). Дозвілля надає можливість осмислити індивідуальні особливості: природжені якості характеру, творчий потенціал, рівень інтелектуального розвитку. У заняттях улюбленою справою, на самоті людина здатна зосередитися на своїх продуктивно-вольових можливостях [141].

Сучасне суспільство розглядає діяльність на дозвіллі як самостійну сферу життєдіяльності, що тісно перетинається з такими важливими сферами, як спорт і подорожі, релігія і мистецтво, сімейні відносини і побут, система соціальних комунікацій і практика масових видовищ, індивідуальні пристрасті і захоплення. У міру розвитку культури вільний час і дозвілля також еволюціонували, інтегруючи технічні новинки, ефективні організаційні технології [99].

Питання організації сімейного дозвілля є актуальним в сучасному світі, оскільки сім'я становить унікальну основу суспільства, що володіє провідною роллю в процесі формування особистості. Проблемі сімейного дозвілля

останнім часом приділяється чимало уваги, що знаходить відображення в сучасних соціально-культурних, психолого-педагогічній дослідженнях [13].

У своєму дослідженні І.М. Єрошенков дає визначення сімейного дозвілля: «... колективна діяльність, зміст і форми проведення якої залежать від рівня культури, освіти, місця проживання, доходів, національних традицій, віку членів сім'ї, їх індивідуальних схильностей і інтересів». Автор виділяє його основні характеристики:

- сімейне дозвілля виконує специфічну роль, яка спрямована на підтримку сім'ї як цілісної системи, колективу;
- перешкоджає проникненню в неї таких ворожих руйнівних сил, як алкоголь, нудьга, взаємне психологічне пересичення і відчуження;
- надає розвиваючий вплив на всіх її членів: підвищує їх освітній, загальнокультурний рівень;
- згуртовує спільністю інтересів, переживань;
- є дієвим засобом сімейного виховання: діти вчаться берегти час, любити природу, набувають культуру сприйняття мистецтва, накопичують досвід спілкування, гостро усвідомлюють спільність сім'ї [51].

І.О. Щепетковою [160] визначені особливості дозвіллевої діяльності:

- дійсний мотив, тобто потреба особистості в самому процесі цієї діяльності;
- мета і зміст дозвіллевої діяльності обирається людиною в залежності від її менталітету (морального розвитку, культурного рівня, традицій) і можливостей (в тому числі фінансових, сімейних);
- дозвіллева діяльність може носити соціально корисний характер, характер соціально нейтральний, бути замкнутою в системі вузькогрупових цінностей і набувати асоціального або, навіть, аморального характеру;
- дозвіллеву діяльність можна представити у вигляді пасивної (перегляд телепередач, прийом гостей, застілля), активної (прогулянки, відвідування театрів) і цілеспрямованої (спорт, полювання, подорожі) діяльності;

- циклічність дозвіллевої діяльності виражається в часових межах, які спочатку були визначені національним календарем свят, а зараз, крім свят, більш актуальні такі часові межі для проведення дозвілля, як повсякденний, тижневий час і відпустка;
- територіальне поширення дозвіллевої діяльності обумовлюється, а точніше обмежується, багатьма факторами, наприклад, часом, який відводиться на її реалізацію.

Рекреаційний потенціал розглядається у більшості досліджень як організація рекреаційної діяльності на певній території з урахуванням соціально-економічних, культурно-історичних і природних чинників. Рекреація має великий діапазон видів свого прояву відповідно до вікових особливостей, інтересів, фізичних здібностей, інтелектуального рівня, смаків людини. Результат рекреаційної діяльності не має для людини істотного значення, самоцінністю володіє процес задоволення від здійснення рекреаційної діяльності [19].

Як зазначає С.В. Лавренцова [83], реалізація виховного потенціалу сімейного дозвілля може бути забезпечена на основі:

- ✓ системи соціально-педагогічного впливу, спрямованого на формування культури сімейного дозвілля як засобу духовно-інтелектуального наповнення вільного часу членів сім'ї, залучення їх до процесу безперервного освіти, спільної аматорської творчості та активних форм відпочинку;
- ✓ цілеспрямованого відбору форм діяльності, що сприяють створенню сприятливої соціально-психологічної атмосфери в сім'ї;
- ✓ включення сім'ї в єдиний соціокультурний простір як цілісного суб'єкта соціально-культурної творчості, педагогічна ефективність якої залежить від спільних зусиль усіх її суб'єктів [98].

Дослідження Г. В. Безверхньої [17] вказують на те, що на вибір тих або інших занять у вільний час впливають такі соціальні моменти: вік, стать, сімейно-родинні відносини, мода, реклама, соціальний статус. Серед видів

дозвіллевої діяльності найбільш поширеними є: свята, заняття мистецтвом, мандрівки, ігрова діяльність, масові видовища, спорт, розваги.

Одним із значних досягнень культури зарубіжних країн є наявність ефективно функціонуючої сфери дозвілля і рекреації. Рекреаційна сфера являє собою сукупність природних, матеріально-технічних та фінансово-організаційних засобів, які спрямовані на забезпечення рекреаційного обслуговування населення відповідно до суспільних і індивідуальних потреб у сфері дозвіллево-рекреаційної діяльності. До складу даної сфери відносяться: територіальні природні ресурси, фінансові засоби, матеріально-технічна база, система організації та управління даною сферою, а також система освіти фахівців. В зарубіжних країнах відбувається процес збільшення обсягу вільного часу у населення, а отже, процес якісного збільшення дозвіллевих програм і послуг. В області організації дозвілля лідерами стали США і Канада, де в рамках комерційного сектору створена потужна індустрія дозвілля, а також свої послуги надають державні організації [38, 137].

В американській моделі звертає на себе увагу перевага в сторону функції розваги. У європейській моделі більш збалансоване співвідношення функцій і більша увага приділяється духовному розвитку особистості [73].

Саме в європейських країнах (Німеччині, Швейцарії та Франції) зародилося таке явище, як аніматорство, суть якого полягає в наданні педагогічної спрямованості дозвіллевим заходам [50].

А. Горелова, К. Ільїна [38] зазначають, що моделі дозвілля різних країн виконують наступні функції: фізіологічну, пізнавальну, психологічну, комунікативну, естетичну, компенсаторно-творчу. При цьому виділяють три найважливіші функції: рекреації, розваги, фізичного і духовного розвитку особистості.

Аналіз наукових джерел і практичного досвіду організації дозвілля молоді за кордоном, який у багатьох аспектах є ідентичним, дозволяє

стверджувати, що воно є не лише засобом фізичного розвитку молоді, а й дієвим засобом самореалізації особистості.

Г. В. Ганьшина, О. В. Бабаєва, Ж. В. Муравйова, Л. В. Старих [33] на основі вивчення особливостей організації дозвілдової діяльності різних країн встановили певні відмінності та особливості. Так, багато подорожуючи, японці долучають себе до природи, мистецтва, саме тому у країні дуже багато будинків творчості, різноманітних клубів, наукових і культурних центрів, музеїв, бібліотек, цивільних громадських залів, дискусійних барів, музичних кафе, які сприяють гармонізації особистості. В Австрії пріоритет в організації дозвілля віддається навчальному та виховному компонентам [33]. Позашкільна робота з дітьми включає спільні творчі заняття дітей і батьків, даючи їм можливість використовувати різноманітні види діяльності. Заклади освіти, культури, спорту забезпечують дане співробітництво і стимулюють спільні види діяльності членів сім'ї. Рекреаційна спрямованість діяльності Маннергеймської Ліги захисту дітей і молоді в Фінляндії сприяє духовно-моральному розвитку молоді [33]. Головними пріоритетами програми Ліги є наявність здорового навколишнього середовища, допомога сім'ям та дітям, профілактика правопорушень. Ліга надає великого значення створенню здорового довкілля як основи здорового покоління в майбутньому. Такі програми сприяють мотивації молоді до активної участі в створенні нового типу екологічної культури. У Швейцарії для розвитку і зміни соціального спілкування людей, громадських структур і вдосконалення умов для дій окремих індивідів і соціальних груп з метою більш повної реалізації потенціалу всебічних людських можливостей, у багатьох сферах соціального і культурного життя широке визнання отримала соціально-культурна анімація [33]. Метою анімації є формування всебічно розвиненої особистості, відродження етичних цінностей, духовне оновлення суспільства в цілому. Анімація, стимулюючи розвиток комунікативних навичок, сприяє самореалізації молоді та досягненню високого рівня життя.

За останні півтора десятиліття чимала кількість зарубіжних досліджень спрямована на вивчення сутності та взаємозв'язку між сімейним дозвіллям та якістю життя сімей. Класична модель функціонування сімейного дозвілля представлена у роботі R. Zabriskie, B. McCormick [245].

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 [238].

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 [163].

Одним з найбільш значущих результатів ефективності фізичного виховання є добровільні, самостійні заняття громадян фізичними вправами, масовість фізичної культури, підвищенню якої служить широке залучення населення до занять фізичними вправами у вільний час за місцем проживання. Активний відпочинок як альтернатива традиційного перегляду телепередач і комп'ютерних ігор – це важливий компонент здорового способу життя і одне зі свідчень сформованості фізичної культури особистості [62].

Однією з визначальних характеристик способу життя людини є її дозвілля. Активний відпочинок, пов'язаний з руховою діяльністю та спілкуванням свідчить про те, що людина піклується про своє здоров'я, самопочуття, фізичний розвиток, про те, що вона прагне до накопичення позитивних вражень.

Активний відпочинок, пов'язаний з різними фізкультурними заняттями, є одним з конструктивних, соціально схвалюваних і особистісно корисних видів проведення дозвілля, організації вільного часу. Тому організація активного відпочинку людей – одне з важливих професійних завдань фахівців з фізичної культури і спорту.

У структурі активного відпочинку слід виділяти фізкультурно-активний, у тому числі, сімейний відпочинок. У його зміст не обов'язково включати такі форми рухової активності, як самостійні заняття у фізкультурно-спортивних клубах, секціях, залах. Це пов'язано з тим, що переважна більшість громадян (як дітей, так і дорослих) поділяють організовані заняття фізичною культурою і спортом в вільний від роботи час і активний (в тому числі, сімейний) відпочинок, і не включають перші в структуру свого дозвілля. Крім того, організовані заняття в клубах і спортивних залах, нехай і цілком ефективні, носять, переважно, індивідуальний характер і не передбачають використання даної форми для організації активного сімейного відпочинку, отже, мало сприяють вирішенню завдань фізичного виховання дітей, нормалізації сімейного мікроклімату, зміцнення здоров'я всіх членів сім'ї [62].

1.2 Специфіка організації сімейного дозвілля засобами оздоровчо-рекреаційних технологій

Інтенсивність процесів глобалізації, обумовлена експансією інформаційно-комунікативних технологій в усі сфери суспільного життя, призводить до зростання значення сфери дозвілля і рекреації, де людина має можливість не тільки відновлювати втрачені життєві сили, а й реалізувати свій творчий потенціал на шляху до самореалізації та самовдосконалення [71].

Особливе місце в системі організації сімейного дозвілля займають рекреаційні технології, що сприяють фізичній і духовній реабілітації людини, максимальному розвитку ініціативи, самостійності, що знімають фізичне, психічне та інтелектуальне напруження, стимулюють соціальну активність і створюють оптимальні умови для творчого самовираження особистості. Все це дозволяє розглядати рекреаційні технології як засіб формування здорового сімейного дозвілля і культури побуту сучасної сім'ї [102].

Сутність рекреативних технологій полягає в організації дозвілля, спрямованого на зміцнення духовних і фізичних сил, відновлення психічного здоров'я, розвиток і реалізацію творчого потенціалу особистості [33].

Дослідження Н. Пангелової, А. Сем'янчука [113] присвячене вивченню особливостей сімейного туризму. Сімейний туризм має свої особливості – перш за все в тому, що оздоровлення і виховання органічно поєднуються із залученням дітей до систематичних занять туризмом, фізкультурою, спортом. Сім'я виступає як важлива сфера різнобічного розвитку особистості, її матеріальних і духовних інтересів, активного використання вільного часу. У країнах зі сталим розвитком суспільство виявляє велику турботу про сім'ю і дітей. На це спрямовані подальший розвиток служби побуту, системи громадського харчування, створення широкої мережі дитячих та оздоровчих закладів, у тому числі і туристсько-рекреаційних. Сьогодні очевидними є виховні і моральні переваги сімейного туризму перед роздільним відпочинком дітей і батьків. Перш за все, він сприяє розвитку в сім'ях дружніх, партнерських відносин, формування у дітей працьовитості, самостійності, допитливості, зміцненню авторитету батьків. Під час сумісних поїздок, подорожей розширюється світогляд дітей.

Про позитивний вплив на організацію активного дозвілля засобами сімейного туризму вказано також у дослідженнях О.В. Машкової, Д.І. Цветкової [155]. На думку дослідників використання засобів сімейного туризму «сприяє згуртованості сім'ї і встановленню емоційного контакту, взаєморозуміння, співробітництва між батьками і дітьми, корекції дитячо-батьківських взаємин, реалізації сімейних цінностей; реалізує потребу у відпочинку і руховій активності, орієнтує на здоровий, активний спосіб життя; сприяє активній соціалізації дітей, багато видів сімейного туризму є командними, спільна робота, співпраця, взаємодія у команді створюють природні умови для набуття соціального досвіду у дітей» [136].

На важливу соціальну значимість сімейного туризму вказує також Г.В. Талалаєва [143], у дослідженнях якої виділено низку таких його функцій:

«зміцнення стабільності суспільства, консолідації сімейних відносин, формування картини світу і світогляду підростаючого покоління, забезпечення спадкоємності поколінь за способом життя і сценаріями групової поведінки» [143]. На думку автора, «...сімейний туризм характеризується не тільки високим напруженням міжособистісного спілкування, але сприяє розвитку комунікації між поколіннями на побутовому рівні. Крім того, є швидкісним каналом передачі інформації потомству про належні і найбільш ефективні способи соціальної адаптації та стратегії толерантної поведінки, дозволяють одночасно і синхронно формувати корисний життєвий досвід у двох-трьох і більше поколінь людей» [143].

Проблема здоров'я особистості, формування здорового способу життя зосереджує в собі небезпечні виклики розвитку цивілізації, відповіді на які не можуть бути знайдені без зміни системи суспільних відносин і самої людини. Однією зі сфер життєдіяльності, де найбільш цілісно та якісно можуть вирішуватися завдання збереження здоров'я населення, є дозвілля. Саме тут може бути забезпечена активізація соціальних механізмів охорони здоров'я і пробудження особистісної ініціативи індивіда в самозбереженні на основі вибору способу життя і різноманітних форм дозвілля [101].

Сучасне суспільство орієнтоване на організоване дозвілля [151]. Пошуки нових підходів у роботі з сім'ями щодо запровадження різноманітних оздоровчо-рекреаційних технологій в практику сімейного дозвілля є надзвичайно актуальними. На сьогодні у світі та в Україні у зв'язку зі збільшенням потреби у організації активного дозвілля швидкими темпами розвивається індустрія розваг та відпочинку [151, 152]. Індустрія розваг стала однією з найважливіших сфер повсякденного життя суспільства. Питанням розвитку індустрії розваг та відпочинку з використанням засобів ОРРА присвятили свої дослідження значна кількість науковців [30, 31, 66, 74, 134, 154, 164, 172, 174, 176]. Результати сучасних наукових досліджень демонструють численні переваги використання активного дозвілля для інтегрального розвитку емоційних, когнітивних, фізичних і соціальних

здібностей молоді [187, 228]. М. J. Monteagudo зі співавторами було підтверджено, що організоване дозвілля приносить більше переваг, ніж неорганізоване дозвілля [218]. Виявлено вплив активного сімейного дозвілля на задоволеність та якість життя. М. А. Valdemoros зі співавторами було підтверджено, що сім'я є привілейованим місцем для розбудови дитячого дозвілля [239]. Як зазначають автори, спільне дозвілля сім'ї дає переваги для функціонування сім'ї [163, 230]. Науковцями встановлено, що активне сімейний дозвілля суттєво впливає на психологічний клімат, а також на емоційний фон та соціальну активність сім'ї [178]. Науковий інтерес сучасних дослідників зосереджений на встановленні зв'язку психологічного благополуччя зі станом фізичного здоров'я, рівнем матеріального достатку, освітою, соціальним статусом, віком і статтю тощо. Чисельні дослідження демонструють, що внутрішні фактори психологічного благополуччя особистості (наприклад, задоволеність, веселощі, потяг до активності) були пов'язані з дотриманням належного рівня РА [165]. Так, зазначається, що задоволеність життям була вище у студентів, які триваліше та частіше за інших брали участь у оздоровчих заходах. Дослідниками визначено позитивні зв'язки між сімейним дозвіллям та сімейними результатами (згуртованість, здатність до адаптації, функціонування сім'ї та задоволеність сімейним життям) у багатонаціональній вибірці.

Дозвілля, володіючи поліфункціональною різноманітністю, створює широкий соціально-культурний простір для прояву творчої активності людини відповідно до її вікових особливостей, інтересів, фізичних можливостей та індивідуальних переваг. Організація відпочинку та розваг повинна носити розвиваючу спрямованість і бути націленою на підвищення культурного рівня життя особистості [47].

Специфіка організації сімейного дозвілля засобами оздоровчо-рекреаційних технологій, визначається побудовою діяльності на добровільній основі, вибором соціально прийнятних рекреаційних видів діяльності, що

сприяють розвитку індивіда і суспільства, а також об'єктивною потребою людського організму у відновленні свого психофізичного балансу.

Під оздоровчо-рекреаційними технологіями, в першу чергу, розуміється організація рекреативної, ігрової, розважальної, фізкультурно-оздоровчої діяльності. По-друге, це орієнтація на діяльність, яка спрямована на підвищення культури побуту, опору на активне використання новітніх досягнень біології, фізіології, психології, медицини [101].

Розрізняють декілька рівнів рекреативної діяльності, що відрізняються ступенем соціальної значущості, інтелектуальним і емоційним залученням, фізичною і духовною активністю особистості.

Перший рівень – «пасивна рекреація» – передбачає просте розслаблення, відпочинок від трудового дня, зняття емоційного напруження [19].

Другий рівень – «активний» – спрямований на витрату фізичних і інтелектуальних сил, вольових зусиль, забезпечення емоційної і фізичної розрядки. Цей рівень включає різноманітні розважальні заходи – ігри, танці, свята та ін. [19].

Третій рівень рекреації пов'язаний зі значною активізацією духовних інтересів, переваг і можливостей людини. Саме цей рівень спонукає людину до розширення духовного світу і оволодіння культурними потребами [19].

Четвертий рівень рекреації орієнтований на виробництво певного виду культурних цінностей, розвиток творчості. Саме цей рівень дозволяє людині вдосконалювати різні сторони особистості людини і задовольняти різноманітні запити і інтереси людини в сфері вільного часу [19].

Дослідниками наголошується на позитивному досвіді використання катання на роликівих ковзанах у організації дозвілля школярів, а також зазначається на доцільності використання даних засобів в організації сімейного дозвілля, зокрема на базі розважальних центрів [110]. У розробленій програмі запропоновано такі вправи з використанням роликівих ковзанів: вправи для навчання елементів катання на роликівих ковзанах, слалом, стрибки у висоту, рухливі ігри, катання на довгі дистанції [110]. Авторами

доведено позитивний вплив програми занять на показники фізичної підготовленості: швидкісно-силових здібностей, витривалості, сили м'язів рук, гнучкості й координаційних здібностей [110].

Як зазначає Ж.В. Муравйова [101, 102] суть сімейного дозвілля засобами оздоровчо-рекреаційних технологій полягає в організації цілеспрямованого організованого педагогічного процесу здійснення діяльності у вільний час відповідно до рекреаційних потреб кожного члена сім'ї, результатом якого є відновлення фізичного і психічного балансу людини.

Серед усього розмаїття підходів до рекреативних технологій слід виділити наступні групи [61].

Перша група – рекреативні технології, які орієнтовані на перехід до створення довготривалих «наскрізних» оздоровчих програм, які передбачають послідовну участь населення в різноманітних оздоровчих заходах, дозвіллевих заняттях. Вони включають в себе використання в оздоровчій роботі методів біоенергетики, шейпінгу та ін.; реалізацію специфічних можливостей музично-медитативних і театральних оздоровчих програм, використання розмовної психотерапії, бібліотерапії, психогімнастики [61].

Другу групу складають технології організації відпочинку та розваг. До даного типу технологій відносять наступні: використання та відродження традицій народної культури; відновлення старих і виникнення нових народних свят, обрядів і ритуалів; збагачення конкурсних, ігрових, художньо-видовищних, дозвіллевих програм; індивідуальний, груповий, сімейний туризм та ін. [61].

На основі аналізу сучасної соціально-педагогічної та психологічної літератури автором Р. Белянським [19] виділено наступні принципи, на яких повинні базуватися рекреативні технології: принцип насичення змісту рекреаційної діяльності культурними цінностями; принцип індивідуального підходу в створенні умов відпочинку; принцип колективності в організації активного відпочинку; принцип технологічного підходу до управління дозвіллевим процесом.

Перспективним для виявлення функцій рекреативних технологій є дослідження Є.І. Григорьєвої, Г.В. Ганьшиної, І.О. Єрохіної, в якому обґрунтовується адаптивно-нормативна, перетворювально-творча, інтегративно-комунікативна, рекреативно-ігрова, освітньо-розвиваюча функції [42].

Власні інтереси і потреби сім'я може задовольнити вдома або в установах культурно-дозвіллевого типу. За даним критерієм сімейне дозвілля можна розділити на домашнє та дозвілля з сім'єю поза домом. До домашнього дозвілля відносяться: аматорські заняття (квітникарство, колекціонування, догляд за домашніми тваринами, спільні заняття художньою і технічною творчістю, малювання та ін.); спільне звернення до аудіовізуальної інформації (перегляд телебачення та інших засобів масової інформації); домашні спектаклі (організація театралізацій та театральної діяльності, постановка композицій, ігрових програм, малоформатних вистав та ін.).

Сімейне дозвілля за межами дому включає: оздоровчий і спортивний сімейний відпочинок (естафети, масові забіги, пляжні турніри, фітнес-клуби, спортивні ігри, відвідування лазні та ін.); рекреативне сімейне дозвілля поза домом, наприклад, сімейний туризм; спільне відвідування театрів, музеїв, кінотеатрів, концертів та інших культурно-видовищних заходів; участь в масових святах і видовищних заходах; організація сімейних свят і ритуально-обрядових дійств [18].

Автором Ж. В. Муравйовою [101, 102] визначено такі соціально-культурні умови, які дозволяють організувати сімейне дозвілля засобами оздоровчо-рекреаційних технологій:

- виявлення та облік факторів, котрі сприяють оптимізації процесу організації сімейного дозвілля;
- задоволення різноманітних рекреаційних потреб членів сім'ї з урахуванням вікових та індивідуально-особистісних особливостей;

- використання різних видів рекреаційної діяльності, що дозволяють виховувати культуру розумних обмежень, пропагувати цінності, підтримувати сімейні відносини;
- добровільність при виборі виду занять і ступеня активності в процесі використання рекреативних технологій;
- здійснення цільового впливу на особу при її активному залученні в рекреаційно-оздоровчу діяльність за рахунок зміни одного виду зайнятості, на інший;
- здійснення діяльності на основі дозвіллевої програми, яка передбачає залучення у видовищні, ігрові, фізкультурно-оздоровчі та інші види дозвільних форм.

Серед рекреаційно-оздоровчих технологій значне місце займає велика за масштабами ігрова діяльність. Ігрова діяльність володіє значними педагогічними та організаційно-методичними перевагами. Вона дозволяє істотно скоротити час на накопичення необхідної інформації, набуття тих чи інших умінь і навичок; сприяє імітації різних видів соціальної діяльності, розширює сферу контакту особистості з різними соціальними групами, організаціями і рухами, ознайомлення з багатьма жанрами мистецтва і літератури. Інтенсифікуючи саморефлексію особистості, гра є дієвим інструментом поглиблення демократичності спілкування, співробітництва, соціального діалогу [162].

Технологія рекреаційно-оздоровчої діяльності орієнтована на оздоровлення способу життя людей і організацію ігрової, розважальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності. У даний час основна увага працівників установ соціально-культурної сфери спрямована на активне використання новітніх досягнень педагогіки, біології, фізіології, психології та медицини, спрямованих на створення різноманітних культурно-дозвільних програм і впровадження таких форм роботи, які сприяють відновленню емоційної рівноваги людей; можливості участі населення у відродженні народних свят; акцентують увагу на вільному творчому пошуку в гуртках і студіях,

аматорських об'єднаннях і клубах за інтересами, майстерень і творчих лабораторіях [64].

У процесі розробки більшості рекреаційних проектів, орієнтованих на формування і розвиток культури дозвілля, основна увага фахівців зосереджена на впровадженні в практику масового і спеціалізованого дозвілля новітніх технологій в галузі соціально-культурної діяльності. Тому особливе місце в рекреаційних технологіях займають анімаційні соціально-культурні технології. Анімаційні технології знайшли широке застосування в організації дозвільної діяльності сімейних парків розваг. Організація сімейної дозвільної діяльності в умовах сімейного парку розваг будується на таких принципах: спільної діяльності, зростання інтересу, рекреації і пізнання, компенсації, соціальної віддачі. Для ефективної реалізації програми, спрямованої на формування і розвиток культури сімейного дозвілля необхідні такі педагогічні умови: залучення дітей і батьків у дозвільну діяльність формування досвіду організації сімейної дозвільної діяльності; здійснення програмного забезпечення організації сімейної дозвільної діяльності на основі принципів діагностичної спрямованості, змістовної діяльності, психологічної підтримки [145].

На думку авторів [63] для визначення змісту фізкультурно-рекреаційної діяльності необхідно спиратися на відповідні переваги, інтереси і потреби населення. Ефективність організованої фізкультурно-рекреаційної діяльності визначається за показниками, пов'язаними із сутністю та функціями фізичної рекреації, а також з конкретними поставленими завданнями.

Виходячи з ознак, аспектів і видів фізичної рекреації, автором [154] виділено наступні завдання, пов'язані з організацією активного сімейного відпочинку:

1. Організація фізкультурно-рекреаційної діяльності (створення відповідних організаційних структур, фірм з виробництва фізкультурно рекреаційних послуг).

2. Управління фізкультурно-рекреаційною діяльністю (організація, планування, забезпечення ресурсами, контроль і координація діяльності).

3. Надання фізкультурно-рекреаційних послуг (як інструктора з виду спорту, організатора масових фізкультурно-спортивних заходів та туристичних зльотів і т. п.).

4. Пропаганда фізичних форм фізичної рекреації (рекламна діяльність в області дозвілля населення).

Організація фізкультурно-рекреаційною діяльністю та управління нею передбачає послідовне вирішення таких завдань:

1. визначення наявності фізкультурно-рекреаційних потреб у населення (в нашому випадку: у дітей та їх батьків) в контексті організації вільного часу;

2. виявлення фізкультурно-рекреаційних уподобань населення, тих форм і видів активного відпочинку, які є цікавими як для дітей і дорослих окремо, так і для обох вікових груп;

3. визначення обізнаності дітей та членів їх сімей щодо способів організації активного відпочинку та їх діяльність у сфері фізкультурно-рекреаційній освіті;

4. розробка системи залучення дітей та їх батьків до участі у фізкультурно-рекреаційних заходах (пропаганда фізичної рекреації, популяризація активного відпочинку і т.д.) і реалізація цієї системи;

5. планування майбутньої фізкультурно-рекреаційної діяльності на основі попереднього аналізу відповідних потреб та інтересів учасників, розробка відповідних програм, сценаріїв і т.д.;

6. визначення критеріїв ефективності фізкультурно-рекреаційної діяльності (показників, які свідчать про позитивний вплив активного відпочинку на дітей і їх батьків);

7. забезпечення діяльності матеріальними, фінансовими, інформаційними, технологічними і кадровими ресурсами; контроль і координація діяльності і т.п. [63].

Особливість сучасного світу полягає в тому, що значна частина бюджету часу орієнтована на дозвілля. Більшість населення різних країн світу планує свій відпочинок разом із сім'єю. Батьки можуть належним чином відпочивати лише тоді, коли поряд діти, які є життєрадісними та здоровими, а також зайняті продуктивною діяльністю. Останнім часом дослідниками зазначається, що споживачі будь-якого віку проводять більше часу в торгових центрах, ніж будь-де, крім дому, роботи та школи. Торговельні центри приваблюють клієнтів можливістю шопінгу та розваг. Автори стверджують, що клієнти усвідомлюють додаткові зручності та послуги, які надаються торговими центрами. Торговий центр має дуже важливе значення для вирішення соціальних питань через відкриті простори, які дозволяють людям взаємодіяти.

Тому важливим є вивчення питання організації активного сімейного дозвілля на базі торговельно-розважальних центрів.

1.3 Зимові види рекреації в організації активного відпочинку населення

Відповідно до класифікації рекреаційної діяльності за сезонною ознакою виділяють зимові види рекреації, до яких відносяться: гірськолижний та лижний спорт, лижний серфінг, ковзанярський спорт, їзда на санях і мотосанях, лижні походи, футбол на снігу, фігурне катання на ковзанах, кьорлінг, шорт трек тощо [26].

За останні роки серед українського населення взимку найбільш популярним заняттям став гірськолижний спорт та всі супутні йому розваги. Гірськолижний туризм у наш час став масовим захопленням, а гірськолижний комплекс – основним типом закладу відпочинку і туризму у гірській місцевості. У свою чергу гірськолижні комплекси, які об'єднані функціонально та просторово формують гірськолижний курорт. Дослідження [97] спрямоване на визначення ефективності лижного дозвілля як

здоров'язберігаючої технології. У ході реалізації соціального проекту «Наша лижня» була доведена ефективність створення здоров'язберігаючого простору за допомогою використання та розвитку любительського лижного спорту.

При постійно зростаючій увазі до природних ресурсів з точки зору їх використання в рекреаційних цілях, виникає проблема відсутності привабливого, конкурентоспроможного рекреаційного продукту. Сучасне туристично-рекреаційне освоєння територій ґрунтується переважно на використанні біологічних ресурсів територій та акваторій і здійснюється у теплий період року. Але, деякі автори пропонують зимові види розваг. Так, Н. А. Корсакова [82] пропонуються використання «Відкритого льодового марафону» для розвитку WildIceSkating. Розроблені нею маршрути такого виду дозвілля як катання на ковзанах, розраховані на різний рівень підготовки і вік учасників.

Керлінг – це спортивна гра на льоду, в якій дві команди по черзі виконують кидки спортивних снарядів (каменів для керлінгу) у напрямку мішені, яка називається «будинком». Команда набирає одне очко за кожний з її каменів, розташований у мішені або торкається її, який знаходиться ближче до центру, ніж будь-який з каменів команди суперника.

Останніми роками дослідники звертають увагу на привабливість для масової аудиторії занять керлінгом. Саме слово «curling» вперше стало вживатися як назва гри в XVII столітті, після згадки в поемі шотландського поета Генрі Адамсона. Дослідники вважають, що гра отримала своє ім'я від шотландського дієслова «curl», який описує низьке гарчання або рев. Вся річ у тому, що гранітний камінь, що ковзає по льоду, просувався з характерним звуком. Керлінг – це вид спорту, який потребує наявності як фізичної форми, так і гостроти мислення. Керлінг створює приємний азарт, і він один із небагатьох видів спорту, де грати разом можуть як чоловіки, жінки, так і діти. Заняття керлінгом має багато прихильників. Тому сьогодні послуги з гри в керлінг є доступними на більшості льодових арен.

Популярним у багатьох країнах з холодною зимою є катання на ковзанах [190]. Це цілком звичний вид зимового дозвілля, для визначення якого найбільш вживаним за кордоном термін «Wild Ice Skating» або «Outdoor skating» – катання на ковзанах по природному льоду (катання за межами приміщень) [210]. Такі заняття прекрасно розвивають серцево-судинну, дихальну системи, а також – загальну координацію рухів [217]. Крім того, катання на ковзанах відрізняється невеликим травматизмом, у порівнянні з іншими популярними зимовими видами спорту [166].

Wild Ice Skating поступово набирає популярність у світі. Так, регулярно проводиться відомий шведський марафон Vikingarännet (The Viking Run - Гонка Вікінгів) – 80-ти кілометровий забіг на ковзанах з міста Уппсала до Стокгольму. Щороку цей захід привертає десятки тисяч любителів активного відпочинку і ковзанів. По-шведськи ця розвага називається Långfärdsskidskor - катання по льоду на великі дистанції [158]. Протягом всієї зими практикується катання по морським затоках і заливах в районі Стокгольму. Тут працюють інструктори для початківців, є багато пунктів прокату інвентарю, а туроператори навіть пропонують пакетні WildIceSkating-тури [82].

Величезною популярністю користується це захоплення у Нідерландах – на батьківщині ковзанів. Тут організація льодових марафонів лімітована кліматичними умовами, тому проводити їх вдається не щороку [186]. Подія це називається Elfstedentocht (дослівно – Тур одинадцяти міст) і представляє собою забіг на ковзанах по льоду в провінції Фрісландії. Загальна протяжність маршруту складає майже 200 км. Взяти участь у турі може не кожен. 200 професійних ковзанярів і 16 000 любителів змагаються на дистанції в дві сотні кілометрів. Більшій кількості учасників лід просто не може витримати, але бажаючих взяти участь в Турі набагато більше. Тому для того, щоб бути допущеним до забігу, потрібно перебувати в спеціальному клубі. Кількість членів клубу становить близько 20 000 осіб. При цьому близько двох тисяч осіб вже кілька років стоять в «листі очікування», щоб потрапити в клуб [149].

Захоплення набирає популярність в Канаді і США. Наприклад, в Оттаві діє знаменитий марафон International Big Rideau Lake Speed Skating Marathon [84]. Катання по Каналу Рюдо - найпопулярніший вид зимового дозвілля канадійців [191].

На позитивний ефект від рекреаційних занять на основі використання засобів фігурного катання на ковзанах для покращення показників функціонального стану дітей з особливими потребами вказано у дослідженнях зарубіжних авторів [240].

У той же час, не зважаючи на значне зростання кількості тих, хто займається фігурним катанням на ковзанах, дослідники наголошують на окремих проблемах, що суттєво обмежують подальший розвиток масового фігурного катання на ковзанах. До них відноситься:

- обмеження у кількості критих, обладнаних майданчиків. Жорсткий дефіцит льодового (робочого) часу;
- для залучення дітей, молоді та сімей існує нестача відкритих майданчиків;
- відсутність у багатьох містах та містечках інфраструктури, що дозволяє займатися як на відкритому повітрі, так і у спеціальних приміщеннях (ковзанках);
- недостатня кількість масових заходів (освітніх, змагальних);
- низька активність громадських організацій з популяризації фігурного катання на ковзанах;
- недосконалість методичного та кадрового забезпечення тощо.

Особливу роль в інфраструктурі дозвілля відіграють спортивні установи, які крім своєї прямої функції – підтримка фізичного стану людини – сприймаються як невід’ємний елемент здорового способу життя [160].

Створення умов для активного проведення дозвілля, у тому числі використання ресурсів масового спорту та фізичної культури, є ключовим напрямом діяльності органів влади всіх рівнів у вирішенні завдання

формування здорового способу життя населення. При цьому, у визначенні пріоритетів спортивної політики дуже важливим є облік потреб, мотивів та інтересів, які лежать в основі спортивної дозвіллевої діяльності людини. Важливим є також аналіз лімітуючих факторів щодо доступності спортивних та фізкультурно-оздоровчих послуг для різних груп населення, в тому числі – соціокультурних і психологічних аспектів, а також – визначення шляхів реалізації комплексних заходів, що дозволять їх мінімізувати [26, 233].

Створення сучасного, позитивного дозвіллевого середовища передбачає розробку дозвіллевих програм у ТРЦ (комплексах). Для цього необхідно з'ясувати значення психологічних закономірностей взаємодії людей у клубних об'єднаннях, а також врахувати різноманіття зв'язків між ними в процесі спілкування, особистих і групових інтересів, мотивів відвідування, загальних особливостей дозвіллевої орієнтації людей, яка складається стихійно, незалежно від діяльності тієї або іншої клубно-дозвіллевої установи. Сучасні ТРЦ виступають як місце певної концентрації дозвіллевої діяльності людей у сфері розваг та відпочинку, де вони здобувають навички самореалізації, самоствердження у творчості, досвід дозвіллевої поведінки. В основу діяльності дозвіллевої установи слід покласти структуру і характер запитів людини, постійно розробляти і включати в практику нові, нетрадиційні і нестандартні форми розваг, освіти, спілкування і творчості різних верст населення [24].

Модель дозвіллевого середовища виступає не лише як упорядкованість, але і як образне представлення простору дозвіллевих установ. Вони являють собою композиційну структуру, об'єкт образного рішення фахівця дозвіллевої установи. Принципи створення композиційної структури дозвіллевого середовища установ полягають у виявленні духовного змісту, сутності проєктованого дозвіллевого середовища, обліку особливостей установи, її функціонально-культурних завдань, пошуку художнього образу об'єкта культури, його структури і форми вираження [24].

Висновки до розділу 1

Аналіз фахової літератури з проблеми дослідження дозволив з'ясувати, що сфера дозвілля України перебуває на етапі становлення та розвитку. Сучасний стан сфери розваг та відпочинку характеризується як стабільний із тенденцією до незначного зростання. Наявні тенденції сприяють підвищенню ефективності діяльності об'єктів, які надають оздоровчо-рекреаційні послуги.

Особливе місце в системі формування здорового способу життя сучасної сім'ї займають оздоровчо-рекреаційні технології, що сприяють фізичному і духовному відновленню людини, максимальному розвитку ініціативи, самостійності. Такі технології мають значний потенціал щодо «зняття» фізичного, психічного та інтелектуального напруження, а також стимулюють соціальну активність і створюють оптимальні умови для творчого самовираження особистості. Все це дозволяє розглядати оздоровчо-рекреаційні технології як засіб формування здорового сімейного дозвілля і культури побуту сучасної сім'ї.

Організація дозвілля та ефективність його реалізації визначається: по-перше, наявністю і постійним збільшенням вільного часу; по-друге, подальшим розвитком сучасної індустрії дозвілля; по-третє, вмілим і продуманим вибором засобів і форм використання вільного часу. Висока мотивація відіграє провідну роль і має велике значення для всієї системи педагогічних засобів і соціально-культурних технологій, застосовуваних у дозвіллевих програмах. Основними особливостями сучасної соціально-культурної діяльності є: високий рівень культурно-технічної оснащеності; використання сучасних технологій, форм і методів; естетично насичений простір і високий рівень дозвіллевого процесу. Створення оздоровчо-рекреаційного простору, формування потреби в здоровому способі життя і наповненні вільного часу видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності передбачають розробку та реалізацію авторських програм і проектів з оздоровчого дозвілля.

Встановлено, що зимові види рекреації посідають чільне місце у структурі дозвіллевої діяльності різних груп населення, особливо під час організації активного сімейного дозвілля. У той же час, можна констатувати відсутність досліджень, щодо визначення соціально-психологічних особливостей організації сімейного дозвілля на основі використання зимових видів рекреації, а також – спроб кількісно синтезувати та інтерпретувати результати взаємозалежності якості життя від рівня рухової активності та сімейного благополуччя. Отримання таких даних дозволить збільшити можливість пошуку статистично значущих зв'язків між спостережуваними змінними і надасть можливість використати їх як чинник залучення населення до ОРРА.

Результати даного розділу подано у таких публікаціях автора дослідження [87, 89, 92, 93, 125].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Вибір наукових методів нашого дослідження був зумовлений багатьма факторами, але, насамперед, визначався завданнями, які вони призначені вирішувати. Для досягнення мети та завдань нашого дослідження у роботі було використано такі наукові методи:

- теоретичний аналіз науково-методичної літератури і документальних матеріалів;
- соціологічні методи дослідження (опитування, анкетування);
- педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічні експерименти);
- методи оцінки якості життя (SF 36);
- таблично-графічні методи;
- методи математичної статистики.

2.1.1 Теоретичний аналіз науково-методичної літератури і документальних матеріалів

Теоретичний аналіз наукової літератури був спрямований на визначення актуальності дослідження, уточнення понятійного апарату дослідження та виявлення питань, які залишилися невирішеними. Критичний аналіз робіт вітчизняних та зарубіжних учених передбачав систематизацію наукової літератури, розгляд невирішених питань, аналіз наявних наукових розробок через призму наявних концепцій або теорій і проблем практики, розгляд об'єкта дослідження з різних сторін, співставлення різних ідей та підходів тощо. Аналіз фахової літератури проводився з метою вивчення наукових основ організації сімейного дозвілля з використанням засобів ОРРА. Систематизація фахової літератури здійснювалася за такими напрямками: сучасні підходи до

вивчення сімейного дозвілля, вітчизняний та зарубіжний досвід; потенціал оздоровчо-рекреаційних технологій при організації сімейного дозвілля, специфіка його організації засобами оздоровчо-рекреаційних технологій; характеристика зимових видів рекреації у організації активного відпочинку населення.

Для вирішення основних завдань дисертаційної роботи використано фундаментальні наукові положення, що пов'язані із оздоровчо-рекреаційними технологіями, концепцією формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя за допомогою створення відповідних умов психологічного та соціального добробуту, теорією та методологією фізичної рекреації, загальними принципами фізичного виховання, проектуванням та реалізацією технологій навчання, виховання та оздоровлення.

Було проаналізовано 247 вітчизняних та зарубіжних літературних джерел, в яких висвітлені як теоретичні, так і практичні підходи до підвищення рівня залучення осіб різного віку до регулярних занять оздоровчо-рекреаційного спрямування, покращення якості надання послуг з організації активного сімейного дозвілля.

Для забезпечення повноти інформаційного поля дослідження використовували автоматизовані пошукові системи. Пошук інформації проводили з використанням українських та міжнародних вітчизняних ресурсів.

Аналіз документальних матеріалів був використаний задля вивчення державних законодавчих та нормативних документів, які спрямовані на підвищення рівня рухової активності різних груп населення, зокрема таких, як Національна стратегія розвитку оздоровчої рухової активності в Україні до 2021 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [106], Стратегія розвитку фізичної активності в Україні до 2032 року [139], Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року [140].

Дані, котрі були отримані в результаті теоретичного аналізу наукової літератури та документальних матеріалів використовувались при аналізі,

інтерпретації та узагальненні результатів власного дослідження, формулюванні висновків.

2.1.2 Соціологічні методи дослідження (опитування, анкетування)

Для визначення думки респондентів використовувалося опитування (анкетування), що ґрунтуються на висловленнях окремих осіб і дозволяє одержати інформацію про мотиви, внутрішні стимули, інтереси людини тощо [117].

При розробці анкети враховували основні вимоги, а саме: ступінь відповідності запитання анкети показникові, що досліджується (обґрунтованість); стислий виклад запитань анкети (лаконічність); однозначність [117].

При проведенні опитування враховували думку науковців, які звертали увагу, що у процесі опитування на те, що вірогідність отриманої інформації може впливати хвилювання респондента щодо збереження конфіденційності його відвертих відповідей. Науковцями зазначається, що достовірність даних, зменшення впливу такого фактора підвищує анонімне опитування, тому нами про це додатково зазначалося у вступній частині анкети. Правильне пояснення можливостей використання результатів опитування і формулювання мети дослідження спонукали респондентів до надання актуальної й правдивої інформації та активізували їх до участі в опитуванні. А саме анкетування проводилося з використанням Google Форми.

З метою оцінки рівня задоволеності від надання рекреаційних послуг розважальними центрами було розроблено та застосовано анкету (Додаток Е). Анкета побудова за традиційною структурою, включає вступну, основну та демографічну частини. Для оцінки якості сімейного життя й ставлення сімей до оздоровчо-рекреаційної діяльності для подальшої розробки відповідних рекомендацій була запропонована анкета (Додаток Ж).

При розробці анкет нами враховувалося, що для проведення наукового дослідження та інтерпретації отриманих результатів важливе значення має

надійність отриманої інформації. Надійністю інформації називається ступінь незалежності інформації від впливу тих або інших випадкових факторів [68]. Оскільки неможливо врахувати або передбачити всі обставини, надійність інформації визначається незмінністю запитань і варіантів відповідей на них для всієї досліджуваної групи опитуваних [68]. Для підвищення ступеня надійності інформації враховували обставини опитування, порядок постановки запитань та одержання відповідей на них і вплив дослідника у процесі спілкування на респондента [68]. До опитування було залучено 106 сімей.

2.1.3 Педагогічні методи дослідження

Метод педагогічного спостереження. Спостереження (*англ. observation*) – метод наукового дослідження, що полягає в активному (систематичному, цілеспрямованому, планомірному) та навмисному сприйнятті об'єкта, в ході якого здобувається знання про зовнішні сторони, властивості й відносини досліджуваного об'єкта з метою вивчення їх специфічних змін у конкретних умовах, а також у пошуку змісту цих явищ [68]. Метод спостереження є одним із основних емпіричних методів педагогічного дослідження. За допомогою цього методу отримували первинну інформацію для дослідження.

Метод педагогічного спостереження, відповідно до завдань дослідження, передбачав детальний розгляд предметів і явищ в їхніх природних умовах. При проведенні педагогічного спостереження керувалися такими основними вимогами – об'єктивність, можливість повторення та контролю. Метод педагогічного спостереження застосовувався нами з метою спостереження за процесом організації занять та заходів на базі розважальних центрів.

Педагогічні експерименти (констатувальний, перетворювальний). Педагогічний експеримент є таким методом досліджень, при якому відбувається активний вплив на педагогічні явища шляхом створення нових

умов, що відповідають меті дослідження [68]. Педагогічний експеримент – це своєрідно сконструйований і здійснений педагогічний процес, що включає принципово нові його елементи і здійснюється таким чином, що дає можливість глибше, ніж зазвичай, бачити зв'язки між різними його сторонами і точно враховувати результати внесених змін [68]. *Констатувальний педагогічний експеримент* проводився в умовах торговельно-розважальних центрів м. Дніпро, м. Київ з метою отримання первинної інформації про якість життя, задоволеність рекреаційно-оздоровчими послугами, мотивів та інтересів відвідувачів до видів ОРРА, їх РА. У дослідженнях було задіяно 106 сімей (середній вік учасників склав 35.1 ± 4.2 років).

Перетворювальний педагогічний експеримент проводився з метою втілення розробленої оздоровчо-рекреаційної технології у комплекс заходів розважального центру (ковзанка). Перетворювальний педагогічний експеримент передбачав оцінку ефективності розробленої оздоровчо-рекреаційної технологій через співставлення змін (до і після експерименту) в показниках якості життя, рухової активності, задоволеності життям сімей. Тривалість експерименту склала шість місяців. Учасників (батьків) попросили уважно прочитати та підписати форму інформованої згоди, в якій описувалися всі етапи та процедури дослідження. У дослідженні взяли участь 66 сімей.

2.1.4 Методи оцінки якості життя

Якість життя досліджували за допомогою опитувальника «SF-36 Health Status Survey» (SF 36) [212]. Опитувальник дав змогу оцінити всі компоненти якості життя, у тому числі пов'язані зі здоров'ям.

SF-36 складається з 11 пунктів, які включають 36 питань, об'єднаних у 8 шкал і 2 інтегральні показники, які дозволяють оцінити: загальний стан здоров'я людини, фізичне функціонування, рольове фізичне функціонування, рольове емоційне функціонування, соціальне функціонування, інтенсивність фізичного болю, життєву активність та психічне здоров'я. Формування шкал

дозволяє оцінити два інтегральних показники – фізичний та психологічний компоненти здоров'я.

Результати визначалися в балах (від 0 до 100, де 100 відповідає «повному здоров'ю»), що дозволяє провести їх цифрову та статистичну обробку. До опитування було залучено 106 сімей.

2.1.5 Таблично-графічні методи

При узагальненні фактичного матеріалу, його систематизації, встановленні закономірностей важливого значення набувають таблично-графічні методи. Сутність таблично-графічних методів полягає у наочному представленні і систематизації цифрової та текстової інформації, яку отримали у ході дослідження, у результаті збору первинних даних, проведенні аналізу, групуванні, дослідженні розрахункових показників у вигляді таблиць. Зважали на думку дослідників, що таблична форма є найбільш ефективною для зведення і групування даних та подання отриманих результатів дослідження, оскільки таблиця виступає способом компактного, раціонального, наочного викладення систематизованої інформації у певному порядку розміщення про аналізований об'єкт [39].

За допомогою графічного методу систематизувалася і наочно подавалася інформація, отримана у результаті класифікації, здійснення аналізу та збору первинних даних, моделювання ситуації й дослідження нових показників і передбачення перебігу подій у формі логічних схем, діаграм, графіків [39, 68, 69].

Застосування зазначених вище методів у нашому дослідженні сприяло більш якісному узагальненню зібраної інформації, унаочненню взаємозв'язків між досліджуваними показниками, що надало можливості для аналітичного вивчення та узагальнення отриманих даних.

2.1.6 Метод експертних оцінок

З метою визначення соціально-психологічних передумов впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій на базі розважальних центрів,

спрямованих на організацію сімейного дозвілля, переваг та недоліків використання оздоровчо-рекреаційних технологій, критеріїв ефективності розробленої технології нами застосовано метод експертних оцінок.

В якості експертів були запрошені 15 спеціалістів, які попередньо визнали себе фахівцями з організації сімейного дозвілля. Досвід роботи експертів в сфері організації дозвілля коливався в межах від 5 до 17 років.

Кожне твердження, подане в експертному листі, крім стажу роботи за фахом, оцінювалося експертами за 10-бальною шкалою, де 1 бал відповідав повній незгоді експерта з висловлюванням, а 10 балів – максимальній згоді (оцінці) (*Додаток II*). Для оцінки узгодженості думок фахівців (експертів) використовувався алгоритм аналізу за умови нестрогої послідовності ранжування експертних оцінок [21]. Визначалися коефіцієнт конкордації Кендалла та величина критерію χ^2 . За рівень значущості приймалась величина $\alpha = 0,05$. Всі розрахунки зазначених критеріїв виконувалися за допомогою програми Statistica 10.0 (Soft, USA).

2.1.7 Методи математичної статистики

Кластерний аналіз застосовувався у нашому дослідженні з метою оброблення та аналізу отриманих результатів. Кластерний аналіз – це метод багатовимірного статистичного дослідження, яке охоплює узагальнення даних, що містять інформацію про вибіркові об'єкти і поділ їх на однорідні, подібні між собою групи [21, 126]. Даний підхід дозволяє одночасно сегментувати за декількома, а не лише за однією ознакою, що передбачає введення показників, що відтворюють певний ступінь спорідненості за всіма параметрами. З огляду на можливість трансформації великого обсягу різномірної інформації з наданням упорядкованого вигляду та компактної форми, даний метод мав важливе значення при проведенні наших досліджень, що створило підґрунтя для прогнозування і моделювання та сприяло підвищенню результатів аналізу та рівня зрозумілості і наочності.

У ході дослідження застосовувалась кластеризація засобами Data Mining, за допомогою якої сім'ї з дітьми були розподілені на кластери методом k-середніх [126]. Зауважимо, що Data Mining являє собою інтелектуальний аналіз даних, за допомогою якого засобами штучного інтелекту на основі обробки вхідних даних виявляються приховані закономірності [126]. Причому в даному модулі розбиття множини вхідних даних на кластери відбувається автоматично, а рішення про кількість кластерів приймалося з використанням перехресної перевірки, зокрема V-кратної крос-перевірки, яка дозволяє автоматично вибрати і оцінювати кращі рішення проблеми задач кластеризації [126]. Відтак, проаналізувавши неперервні та категоріальні змінні (усього 74 показника, з яких 36 – категоріальні змінні), опитувані були розподілені на два кластери.

Оскільки попередня перевірка вихідних даних на їх підпорядкування нормальному закону розподілу за критерієм узгодженості Шапіро-Уїлка засвідчила, що вони не підпорядковуються нормальному закону розподілу, для їхнього представлення використовувалися медіана Me та 25 і 75 перцентилі, а для кореляційного аналізу – критерій Спірмена ρ [206].

Порівняльний аналіз між категоріальними змінними виконувався з використанням частотного критерію Пірсона χ^2 , який застосовують для аналізу таблиць спряженості. Оцінка статистичної значущості критерію здійснювалась на встановленому рівні значущості та з урахуванням ступенів вільності df , рівному числу можливих варіантів відповідей у анкеті мінус один. Стосовно неперервних змінних, то для порівняльного аналізу використовувався критерій Фішера F .

Для порівняльного аналізу показників поточного стану благополуччя сімей залежно від кластеру розраховувалися середні ранги показників \bar{r} та використовувався H -критерій Краскела-Уоліса.

Готовність клієнтів рекомендувати відвідуваний центр аналізувалась за допомогою контрольних карт Шухарта, що дозволяють з'ясувати, в якій мірі

процес надання послуг клієнтам торгово-розважальних центрів знаходиться в статистично керованому стані й чи не потребує удосконалення [181].

Надійність анкети «Сімейне дозвілля» визначалась за допомогою коефіцієнта альфа Кронбаха, а репрезентативність вибірки доводилась на основі розрахунку коефіцієнт τ -Кендала.

У ході порівняння показників за двома незалежними вибірковими сукупностями використовувався U-критерій Манна-Уїтні [179]. Причому, оскільки обсяг вибірок перевищував 60 спостережень, для оцінки його статистичної значущості додатково розраховувалась z-статистика.

За рівень статистичної значущості було прийнято величину $\alpha=0,05$. При цьому в роботі наведено точні значення p-рівня, а у випадку, коли його величина була меншою 0,0001, зазначалося, що $p < 0,01$.

У роботі було застосовано метод дерева класифікації – це метод, що дозволяє передбачати належність спостережень чи об'єктів до того чи іншого класу категоріальної залежної змінної залежно від відповідних значень однієї чи кількох предикторних змінних [104]. Методи математичної статистики (метод CHAID) застосовано для автоматичного виявлення взаємозв'язків на основі критерію χ^2). При виборі даного методу дослідження ми виходили з його переваг для класифікації та прогнозування, а саме точність моделей, створених за допомогою дерев рішень, порівняно з іншими методами побудови класифікаційних моделей; класифікаційна модель, представлена у вигляді дерева рішень, є інтуїтивною і спрощує розуміння розв'язуваної задачі; дерева рішень дозволяють створювати класифікаційні моделі в тих сферах, де досліднику досить складно формалізувати знання; дерева рішень працюють і з числовими, і з категоріальними типами даних; дерева рішень здатні розв'язувати такі задачі Data Mining, у яких відсутня апріорна інформація про вид залежності між досліджуваними даними [247].

Математично-статистична обробка вихідних даних здійснювалась за допомогою комп'ютерної програми Statistica 10.0 та її додаткового модуля Data Mining.

2.2 Організація дослідження

Дослідно-експериментальна робота проводилась на базі ТРЦ міста Києва і Дніпра впродовж 2018-2022 рр. і охоплювала чотири етапи науково-педагогічного пошуку. У дослідженнях брали участь 106 сімей, у якості експертів було залучено фахівців сфери дозвілля, фізичної культури і спорту, інструкторів, тренерів, викладачів закладів вищої освіти у кількості 15 осіб.

На першому етапі дослідження (вересень 2018 – березень 2019 рр.) здійснювали підготовку й організацію дослідження. Мета даного етапу – систематизація досліджень з проблеми організації сімейного дозвілля засобами фізичної рекреації; визначення завдань, об'єкта, предмета та програми дослідження, добір адекватних методів дослідження. На цьому етапі вивчали літературні джерела, що стосуються стану проблеми, наведено етапи та послідовність проведення дослідження у відповідності із поставленою метою. На цьому етапі був проведений збір інформації з відкритих джерел та здійснені вибіркові візити на рекреаційні локації ТРЦ в різних містах України (Київ, Дніпро). Аналізувалися ключові фактори вибору ковзанок: місця розміщення льодових арен, наявність та широта асортименту додаткових послуг та інші переваги (рівень сервісу для клієнтів, площа зони катання тощо).

На другому етапі (квітень 2019 – грудень 2020 рр.) розроблено анкету для оцінки рівня задоволеності від надання рекреаційних послуг розважальними центрами, мотивації клієнтів до занять фізичною рекреацією. Проведено пілотні дослідження з оцінки валідності та надійності анкети. Проведено констатувальний педагогічний експеримент, метою якого стало: вивчення потреб, мотивів, інтересів сімей до занять ОРРА, дослідження особливості РА та структури вільного часу сімей із дітьми; визначення особливості їх сімейного благополуччя, психоемоційного стану та якості життя. Здійснено аналіз взаємозв'язку рухової активності з показниками якості життя (фізичний та психічний компонент) та сімейного благополуччя.

У дослідженні на цьому етапі брали участь батьки першого періоду зрілого віку з дітьми шкільного та дошкільного віку (всього 106 сімей).

Робота, яку проводили на третьому етапі дослідження (січень 2021 – лютий 2022 рр.), мала на меті розробку та обґрунтування оздоровчо-рекреаційної технології на основі використання зимових видів рекреації в умовах розважальних центрів. Розроблена оздоровчо-рекреаційна технологія була перевірена в умовах перетворювального педагогічного експерименту. Об'єктом впровадження технології стали розважальні центри м. Києва. В експерименті взяли участь 66 сімей, які за результатами попередніх досліджень відносилися до Кластеру 1 (з низьким рівнем рухової активності). Педагогічний експеримент тривав шість місяців. Здійснено обробку отриманих даних, аналіз та обговорення результатів.

Четвертий етап дисертаційного дослідження (березень 2022 – листопад 2022 рр.) був присвячений узагальненню та обговоренню отриманих даних, формулюванню загальних висновків, оформленню дисертаційної роботи, підготовці її до фахового семінару та офіційного захисту.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОЦЕСІ СІМЕЙНОГО ДОЗВІЛЛЯ

3.1 Характеристика ступеня задоволеності клієнтів якістю оздоровчо-рекреаційних послуг, що надаються торговельно-розважальними центрами

За відповідями респондентів побудовано рейтинг найбільш популярних форм організації сімейного дозвілля (рис. 3.1).

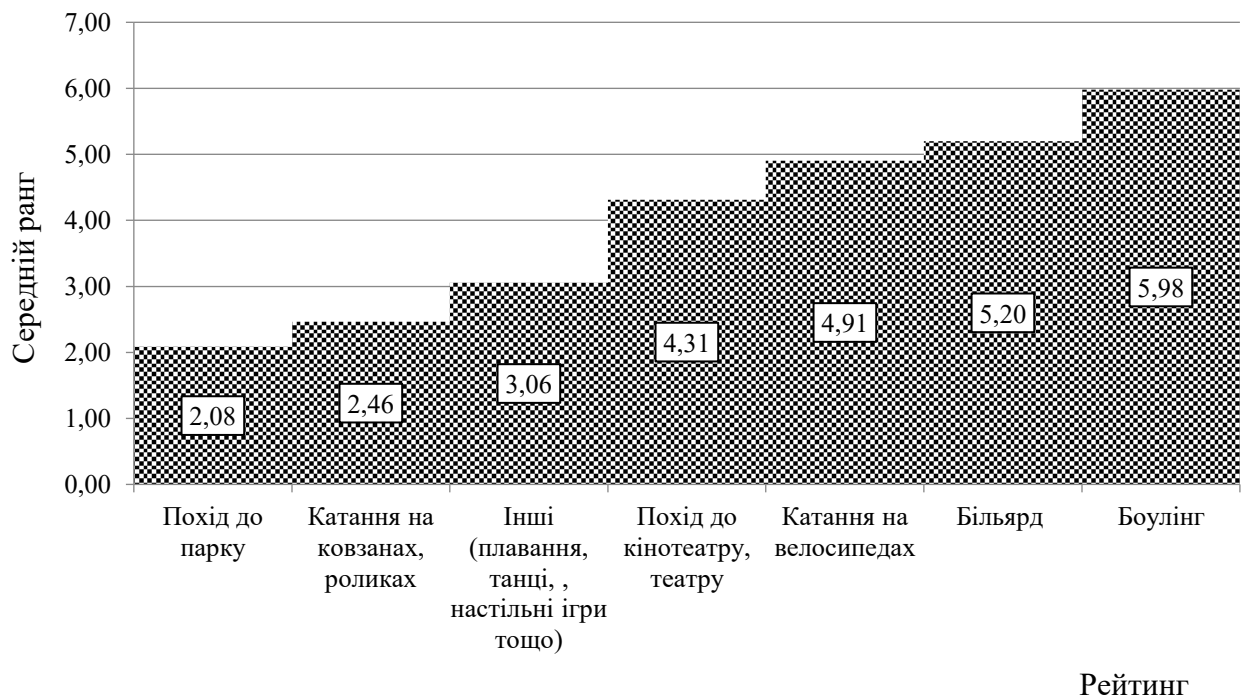


Рис. 3.1. Рейтинг популярності форм організації сімейного дозвілля (n = 106)

Згідно побудованого рейтингу, найбільш привабливою формою організації сімейного дозвілля респонденти назвали похід до парку. Вочевидь, головна перевага такого дозвілля є його доступність й бюджетність. Утім на другому місці в рейтингу, як можна побачити на діаграмі, розташувалась така форма дозвілля як відвідування розважальних центрів, оснащених ковзанкою або роледромом. Зазвичай такі центри надають можливість не лише активно

провести сімейне дозвілля, але й інші додаткові послуги, такі як прокат обладнання, шопінг, дитячі кімнати тощо, там працюють кафе і кінозали, що робить сімейний відпочинок емоційним і насиченим. Інші види сімейного дозвілля, такі як танці, плавання та або відпочинок у розважальних центрах, оснащених басейнами, настільні ігри тощо займають третю позицію в рейтингу.

За інформацією із відкритих джерел встановлено, що льодові арени (ковзанки) в основному функціонують як складники розважальної зони в складі ТРЦ (комплексів), випадки ковзанок як самостійних закладів відпочинку малопоширені.

Розподіл опитаних за вмінням кататися на ковзанах представлено на наступній діаграмі (рис. 3.2). Можна пересвідчитися, що серед респондентів переважають ті, що вміють кататися на ковзанах: їх частка сягає майже 45 %. При цьому частки таких, що катаються невпевнено або зовсім не вміють майже однакові. Зауважимо, що розподіл респондентів за вмінням кататися на ковзанах не відрізняється від рівномірного ($\chi^2 = 5,80$; $df = 2$; $p = 0,055$).

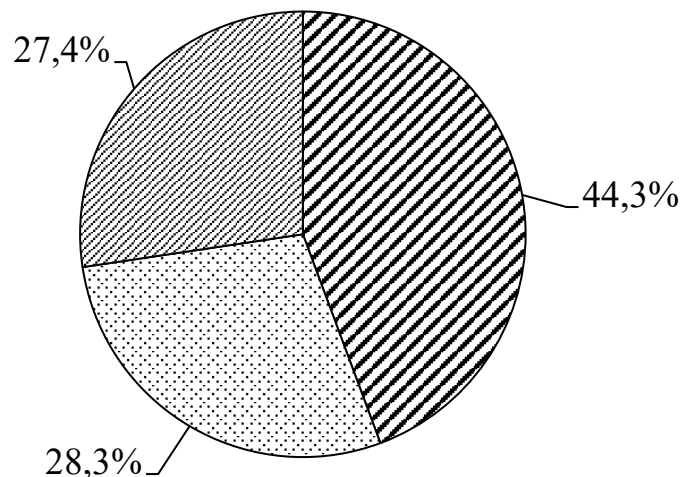


Рис. 3.2. Розподіл респондентів за вмінням кататися на ковзанах / роликах (n = 106): ▨ - вміють; ▩ - катаються невпевнено; ▧ - не вміють

Відповідаючи на питання «Чи відвідували Ви коли-небудь льодову ковзанку на базі розважального центру», частки респондентів, що дали

альтернативні відповіді, розподілилися нерівномірно ($\chi^2 = 87,49$; $df = 4$; $p < 0,05$) (рис. 3.3).

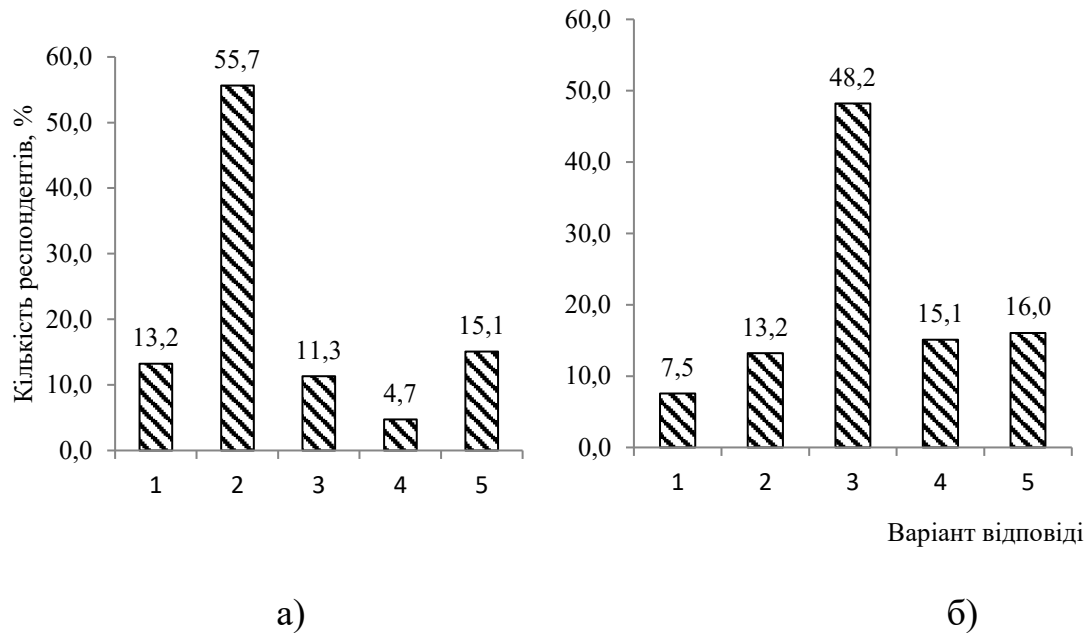


Рис. 3.3. Розподіл респондентів за відповідями на питання, де а) регулярність відвідування, б) частота відвідування ковзанки ($n = 106$):

- | | |
|--|-------------------------------|
| 1 – регулярно відвідують; | 1 – кілька разів на тиждень; |
| 2 – нерегулярно відвідують; | 2 – один раз на тиждень; |
| 3 – катаються залежно від сезону на свіжому повітрі; | 3 – кілька разів на місяць; |
| 4 – відвідували, але мали негативний досвід; | 4 – рідше, ніж раз на місяць; |
| 5 – до сьогодні не мали такого досвіду | 5 – сьогодні відвідали вперше |

Отже, можна стверджувати, що серед відповідей респондентів найбільш поширеною є «нерегулярно відвідую ковзанку». Так само й стосовно часток опитуваних, які відповіли на питання «Як часто Ви відвідуєте ковзанку на базі розважального центру?» ($\chi^2 = 54,66$; $df = 4$; $p < 0,05$), тобто частка опитуваних, що відвідують зазначені розважальні центри кілька разів на місяць статистично значуще переважає тих, хто відвідує ковзанку із іншою частотою.

Відповідаючи на питання «Із якою метою Ви відвідуєте ковзанки на базі розважальних центрів?», частки респондентів, що дали альтернативні відповіді, розподілилися нерівномірно (рис. 3.4).

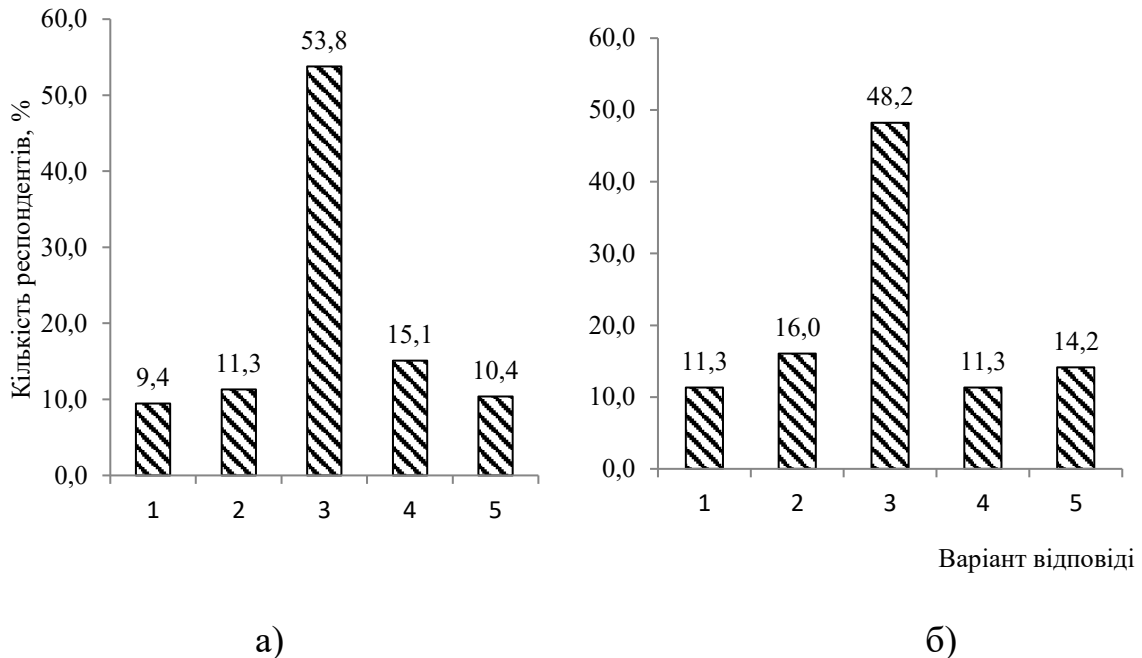


Рис. 3.4. Розподіл респондентів за відповідями на питання, де а) мета відвідування, б) причини, що заважають (n = 106):

- | | |
|---|---|
| 1 – подобається кататися на ковзанах; | 1 – для мене достатньо; |
| 2 – проводжу час із компанією; | 2 – недостатньо коштів; |
| 3 – відпочинок усією сім'єю; | 3 – відсутність вільного часу; |
| 4 – дотримуюсь активного способу життя; | 4 – відсутність компанії; |
| 5 – намагаюся знизити масу тіла | 5 – відсутність територіально-доступного розважального центру |

Шляхом порівняння спостережуваних і теоретичних частот відповідей на питання «Із якою метою Ви відвідуєте ковзанки на базі розважальних центрів?», доведено відмінність розподілу від рівномірного ($\chi^2 = 76,55$; $df = 4$; $p < 0,05$), що вказує на статистичну значущість частки респондентів у 53,8 %, для якої головною метою відвідування ковзанки на базі ТРЦ є саме організація сімейного дозвілля. А вже друга за частотою відповідь «Дотримуюсь

активного способу життя» менша за найбільш розповсюджений варіант відповіді в 3,6 разів.

Подібні до попередніх результати отримано й у ході аналізу відповідей на питання стосовно причин, які заважають частіше відвідувати ковзанки на базі розважальних центрів, де розподіл респондентів за відповідями також виявився нерівномірним ($\chi^2 = 49,57$; $df = 4$; $p < 0,05$). Таким чином, встановлено, що найбільш несприятливою причиною серед інших є відсутність вільного часу. Відтак існує нагальна необхідність у теоретичній підготовці респондентів раціонально розподіляти вільний час, приділяти більше уваги конструктивним видам діяльності й загалом правильно організувати сімейне дозвілля.

Оцінюючи важливість окремих факторів при виборі ковзанки на базі розважальних центрів для відвідування було встановлено, що такі фактори, як чистота приміщення, стан і справність інвентарю та приємний досвідчений персонал є важливими для більшості опитуваних, а от такий фактор як ціна для одних клієнтів розважальних центрів є не надто важливим, в той час, як для інших – дуже важливими (табл. 3.1).

Асортимент додаткових послуг та пропозицій більшості ковзанок на базі ТРЦ здебільшого типовий та одноманітний. Лідерами ринку пропонуються оригінальні заходи та послуги для клієнтів, що з часом копіюють інші учасники ринку та відтворюють їх із різним рівнем успішності. Наголошується на важливості стимулювання попиту на нестандартні розважальні послуги, на підвищенні якості оздоровчо-рекреаційних послуг і комфорту приміщень для відвідувачів.

З'ясувалося, що серед додаткових сервісів, які прагнуть клієнти розважальних центрів, 8,5 % ($n = 9$) хотіли б, щоб у розважальному центрі для постійних клієнтів були передбачені певні бонуси й знижки, 17,9 % ($n = 19$) вітали б, якщо там працювало кафе, 29,2 % ($n = 31$) як бажану додаткову послугу обрали кінозал, 33,0 % ($n = 35$) вважають за необхідну кімнату для

малюків, а решта 11,3 % (n = 12) переконані, що доречними будуть усі перераховані вище послуги.

Таблиця 3.1

**Фактори впливу на обрання споживачами рекреаційних послуг
ковзанки на базі розважальних центрів (n = 106)**

Фактор	Альтернативні відповіді, % / n				
	Зовсім неважливо	Практично неважливо	Частково важливо	Важливо	Дуже важливо
Місце розташування	10,4 / 11	24,5 / 26	43,4 / 46	9,4 / 10	12,3 / 13
Популярність	42,5 / 45	20,8 / 22	16,0 / 17	11,3 / 12	9,4 / 10
Цікаві акції та заходи	27,4 / 29	50,0 / 53	13,2 / 14	9,4 / 10	-
Чистота приміщення	-	-	67,9 / 72	20,8 / 22	11,3 / 12
Стан та справність інвентарю	-	-	5,7 / 6	29,2 / 31	65,1 / 69
Ціна	9,4 / 10	34,9 / 37	25,5 / 27	17,0 / 18	13,2 / 14
Приємний, досвідчений персонал	-	-	19,8 / 21	40,6 / 43	39,6 / 42
Додатковий сервіс	-	6,6 / 7	33,0 / 35	37,7 / 40	22,6 / 24

Рівень задоволеності даним розважальним центром більшість респондентів оцінила як прийнятний: так варіант відповіді «Частково задоволений» обрало 71,7 % (n = 76) опитаних. Решта опитаних за відповідями розподілилися наступним чином: «Повністю задоволений» – 6,6 % (n = 7), «Не повністю задоволений» – 8,5 % (n = 9), «Частково незадоволений» – 9,4 % (n = 10), «Зовсім не задоволений» – 3,8 % (n = 4).

У ході аналізу оцінки респондентами за 10-ти бальною шкалою готовності рекомендувати даний розважальний заклад своїм знайомим за допомогою контрольної карти Шухарта [181], виявлено, що середній бал

готовності складає 6,99 балів, і оцінка цієї готовності розташувалась між 4,25 балами і 9,72 балами (рис. 3.5).

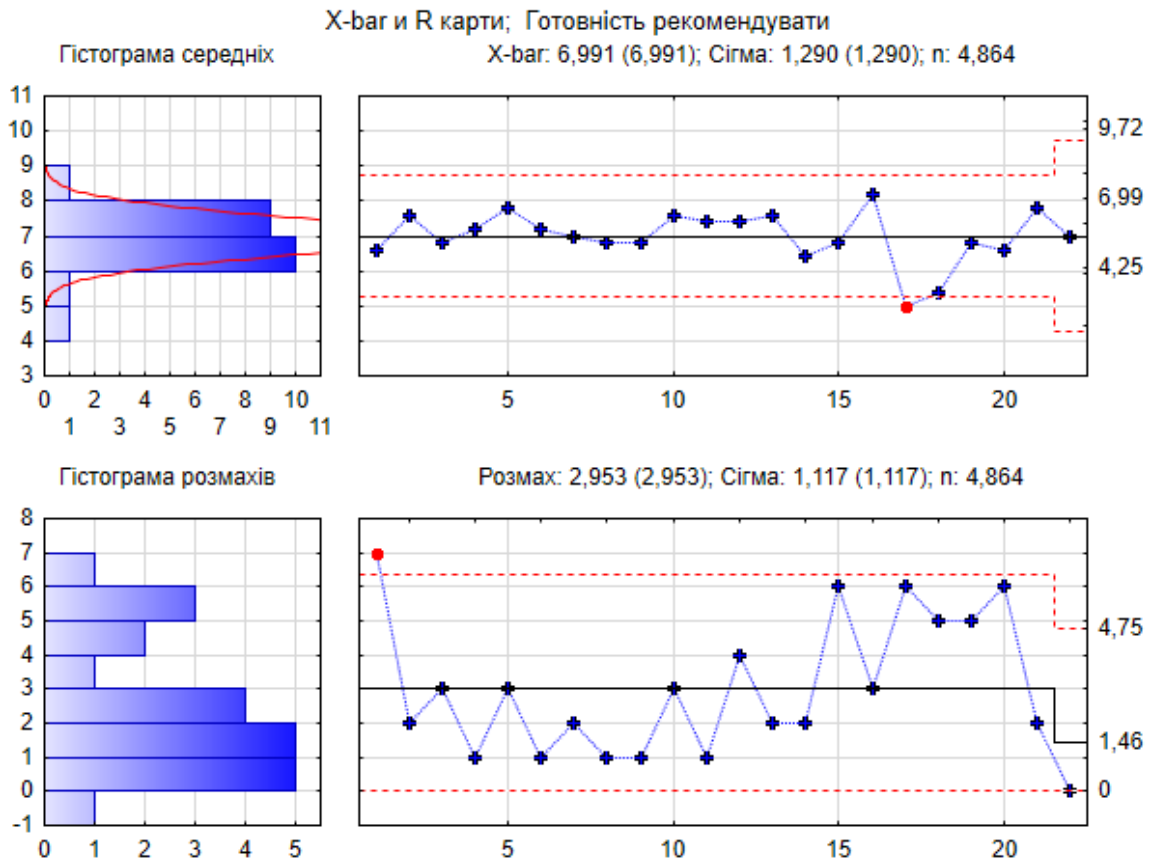


Рис. 3.5. Контрольна карта Шухарта і гістограма респондентів за готовністю рекомендувати розважальний центр (n = 106)

Таким чином, клієнти торговельно-розважального комплексу в цілому рекомендують своїм знайомим дану розважальну локацію для організації сімейного дозвілля. Зазначене було враховано нами при розробці оздоровчо-рекреаційної технології в умовах ТРЦ.

3.2 Аналіз валідності та надійності розробленої анкети «Сімейне дозвілля»

З метою оцінки якості сімейного дозвілля, ставлення сімей до ОРРА, мотивації у залученні до рухової активності, чинників, що детермінують

участь сімей у оздорово-рекреаційних програмах загалом та з використанням засобів зимових видів рекреації, зокрема, для подальшої розробки відповідних рекомендацій була розроблена анкета. Валідність опитувальника забезпечувала фокус-група із 7 осіб, створена із навчально-педагогічних працівників кафедр здоров'я, фітнесу та рекреації, а також інноваційних і інформаційних технологій у фізичній культурі і спорті Національного університету фізичного виховання і спорту України, які мають дітей і, відповідно, є потенційними респондентами – об'єктами тієї генеральної сукупності, яка досліджувалась надалі. Залучені відповіли на питання анкети, внесли свої зауваження й пропозиції й сприяли корекції анкети. Після внесених змін вони повторно пройшли тестування спільно зі своїми сім'ями й підтвердили, що розроблена анкета дозволяє оцінити рівень благополуччя сімей із дітьми та їх ставлення до активного спільного дозвілля. Крім того, на жодне із питань респонденти не відповіли однозначно («Так» або «Ні»), отже усі запропоновані питання несуть відповідну інформацію щодо стану сімей з дітьми й вносять вклад у вивчення їхнього благополуччя через призму їх занять активним дозвіллям.

Для аналізу надійності запропонованої анкети «Сімейне дозвілля» використовувався коефіцієнт альфа Кронбаха (Cronbach's Coefficient Alpha), у основі розрахунку якого міститься співвідношення дисперсій кожного окремого питання до дисперсії сумарної шкали. Якщо вимірюється не реальне значення, а лише випадкова похибка у відповідях на запитання, то дисперсія суми буде такою самою, як сума дисперсій окремих пунктів, відтак значення коефіцієнту наблизатиметься до нуля. Як видно з рисунку, альфа склав 0,92, а стандартизований коефіцієнт – 0,898, тобто коефіцієнт наближався до 1, що свідчить про високу надійність опитувальника (рис. 3.6).

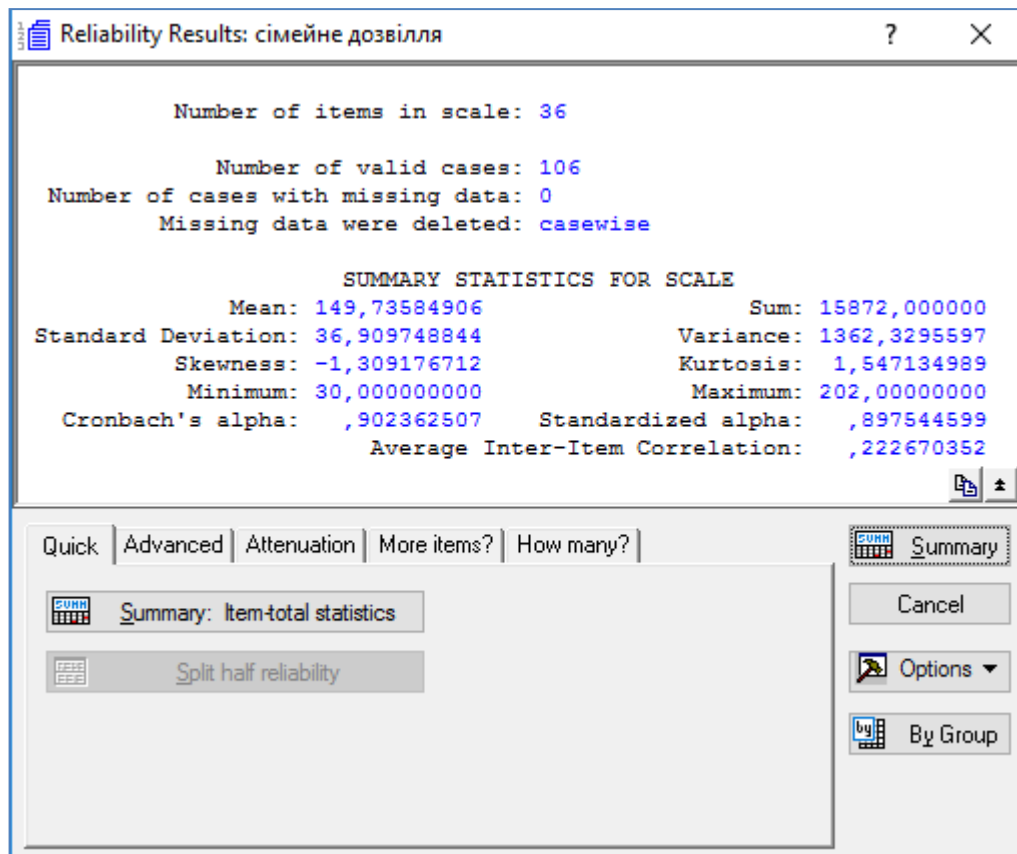


Рис. 3.6. Розрахунок коефіцієнта альфа Кронбаха у модулі Reliability/Item (Скрин програми STATISTICA 10.0)

Окремо було розраховано значення критерія надійності альфа Кронбаха для питань анкети «Сімейне дозвілля» (табл. 3.2). Встановлено, що всі значення коефіцієнту перебували у межах від 0,894 до 0,906, що свідчить про високу надійність питань опитувальника.

Таблиця 3.2

**Значення критерія надійності альфа Кронбаха для питань анкети
(n = 106)**

№	Питання	Альфа Кронбаха ($\alpha = 0,80$) при n = 106
1	ранг систематичних занять оздоровчою руховою активністю	0,902
2	ранг відвідування курортів/санаторіїв	0,902
3	ранг піших прогулянок на свіжому повітрі	0,901
4	ранг загартовування	0,900
5	ранг відвідування розважальних центрів	0,902

Продовження табл. 3.2

6	ранг рухливих ігор	0,901
7	ранг спільного виконання комплексів фізичних вправ	0,900
8	ранг обмеженості вільного часу	0,900
9	ранг відсутності цікавих пропозицій	0,898
10	ранг низького рівня якості послуг розважальних центрів	0,900
11	ранг відсутності матеріальних можливостей	0,899
12	ранг відсутності знань і навичок організації активного дозвілля	0,899
13	ранг відсутності бажання систематично займатися оздоровчою руховою активністю	0,899
14	ранг відсутності пояснених причин	0,906
15	ранг зміцнення фізичного здоров'я членів сім'ї	0,902
16	ранг необхідності загартовування членів сім'ї	0,903
17	ранг підвищення благополуччя сім'ї	0,902
18	ранг цікавого й емоційно забарвленого дозвілля	0,902
19	ранг спільного захоплення	0,902
20	ранг підвищення витривалості й фізичної працездатності членів сім'ї	0,903
21	ранг підвищення розумової працездатності	0,902
22	ранг «відсутність часу»	0,899
23	ранг «відсутність цікавих пропозицій»	0,898
24	ранг «недостатній рівень якості послуг на базі ТРЦ»	0,899
25	ранг «відсутність матеріальних можливостей»	0,899
26	ранг «відсутність знань і навичок організації активного дозвілля»	0,899
27	ранг «відсутність бажання систематично займатися ОРРА»	0,899
28	ранг «відсутність пояснених причин»	0,905
29	якість сімейного життя	0,894
30	стан здоров'я членів сім'ї	0,895
31	психологічний клімат в сім'ї	0,895
32	рівень соціального благополуччя сім'ї	0,895
33	ступінь задоволеності повсякденним сімейним життям	0,896
34	звичайний емоційний фон	0,895
35	ступінь підтримки між членами сім'ї	0,897
36	соціальна активність сім'ї	0,896
37	кількість днів занять активним сімейним відпочинком	0,899
38	кількість днів, коли сім'я здійснювала пішіходні прогулянки	0,903

Окремо були розглянуті питання, які передбачали отримання відповідей у текстовій формі. З метою оцінки репрезентативності вибірки усю сукупність

відповідей було поділено випадковим чином на рівні частини, після чого розраховувався коефіцієнт тау Кендала. Слід вказати, що зазначений коефіцієнт кореляції розраховувався для питань, відповіді для яких передбачали їхній однозначний характер. Розрахунки показали, що для усіх представлених питань коефіцієнт наближався до одиниці ($\tau > 0,64$) і був статистично значущим ($p < 0,05$) (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Перевірка репрезентативності вибірки за критерієм τ -Кендала для питань анкети (n = 106)

№	Питання	Коефіцієнт Кендала ($\alpha = 0,80$) при n = 106
1	Вкажіть Ваш стаж сімейного життя	0,870
2	Скільки у Вас дітей?	0,909
3	Якого віку у Вас діти?	0,750
4	Чи маєте Ви хронічні хвороби?	0,942
5	Чи маєте Ви надлишкову масу тіла?	0,922
6	Як Ви можете охарактеризувати стиль життя Вашої сім'ї?	0,720
7	Чи займалися Ви спортом у дитинстві?	0,835
8	Чи пов'язана Ваша професійна діяльність зі сферою фізичного виховання і спорту?	0,759
9	Чи займаєтеся Ви систематично оздоровчою руховою діяльністю спільно з дитиною/дітьми?	0,844
10	Скільки часу на тиждень Ви зазвичай займаєтесь активним сімейним відпочинком?	0,680
11	Чи відомо Вам як організувати активний сімейний відпочинок на основі оздоровчо-рекреаційних технологій?	0,790
12	Чи відомо Вам як активний сімейний відпочинок впливає на благополуччя сім'ї?	0,812
13	У який період року Ваша сім'я менше займається активним дозвіллям?	0,860
14	Чи турбуєтесь Ви про стан здоров'я членів сім'ї?	0,874
15	Як Ви оцінюєте рівень сімейного благополуччя?	0,675
16	Як Ви оцінюєте рівень рухової активності членів Вашої сім'ї?	0,906

Продовження табл. 3.3

17	Чи бажали б Ви розширити знання з питань організації активного дозвілля?	0,813
18	Як Ви оцінюєте рівень задоволення Вашим сімейним дозвіллям?	0,830
19	Чи використовуєте Ви зимові види рекреації у організації активного відпочинку?	0,877
20	Чи бажали б Ви використовувати зимові види рекреації у організації активного відпочинку?	0,861
21	Чи бажали б Ви більше часу приділяти активному відпочинку?	0,642
22	Коли Ви думаєте про Ваше сімейне життя, чи відчуваєте Ви задоволення?	0,790
23	Наскільки Ви задоволені доступністю місць для занять активним сімейним відпочинком?	0,822
24	Наскільки важливим для Вашої сім'ї є спільний активний сімейний відпочинок?	0,824
25	Чи є у Вас шкідливі звички?	0,620
26	Чи є серед Ваших дітей діти дошкільного віку?	0,785

Відтак, можна стверджувати, що запропонований опитувальник забезпечував високу валідність й надійність, а вибірка респондентів є репрезентативною.

3.3 Рухова активність, стан сімейного благополуччя сімей з дітьми та їхнє ставлення до активного спільного дозвілля

Для отримання адекватної оцінки якості сімейного благополуччя, сімейного дозвілля та ставлення батьків до оздоровчо-рекреаційної діяльності в цілому та зимових видів рекреації в організації активного дозвілля зокрема, у ході дослідження за допомогою Google Форми нами було розроблено онлайн опитувальник, розрахований на спільне заповнення його батьками (рис. 3.7).

Питання Відповіді 106 Налаштування Всього

Для сімей з дітьми

Шановні батьки! Опитування проводять з метою встановлення якості Вашого життя й Вашого ставлення до оздоровчо-рекреаційної діяльності для подальшої розробки відповідних рекомендацій. Опитувальник розраховано на спільне заповнення її батьками. Щиро дякуємо за співпрацю)
P.S. Прохання у питаннях, де потрібно внести свою відповідь, записувати виключно цифри без одиниць вимірювання

Вкажіть Ваш сімейний стаж

Список, що розкривається

- до 7 років
- від 7 до 12 років

Рис. 3.7. Скріншот Google Форми «Сімейне благополуччя. Для сімей з дітьми»

При розробці опитувальника, запропоновані питання та варіанти відповідей, що потребували подальшого ранжування, обговорювались із науковим керівником, завідуючим кафедрою та його заступником із наукової роботи. Після затвердження анкети здійснювалась її розробка засобами Google Форми та розповсюдження через соціальні мережі, месенджери й електронну пошту. При цьому було враховано наукові підходи до розробки опитувальників, у тому числі передбачалась можливість вписувати відповідь власноруч, вибору відповіді зі списку, що розкривається, вибору однієї або кількох відповідей. Усього в опитувальнику містилось 74 запитання, серед яких 37 питань передбачали отримання текстової, а решта – числової інформації.

Загалом до опитування долучилось 106 сімей. Зазначимо, що Google Форми надають розробнику можливість у режимі реального часу відстежувати активність респондентів, переглядати статистику (рис. 3.8).

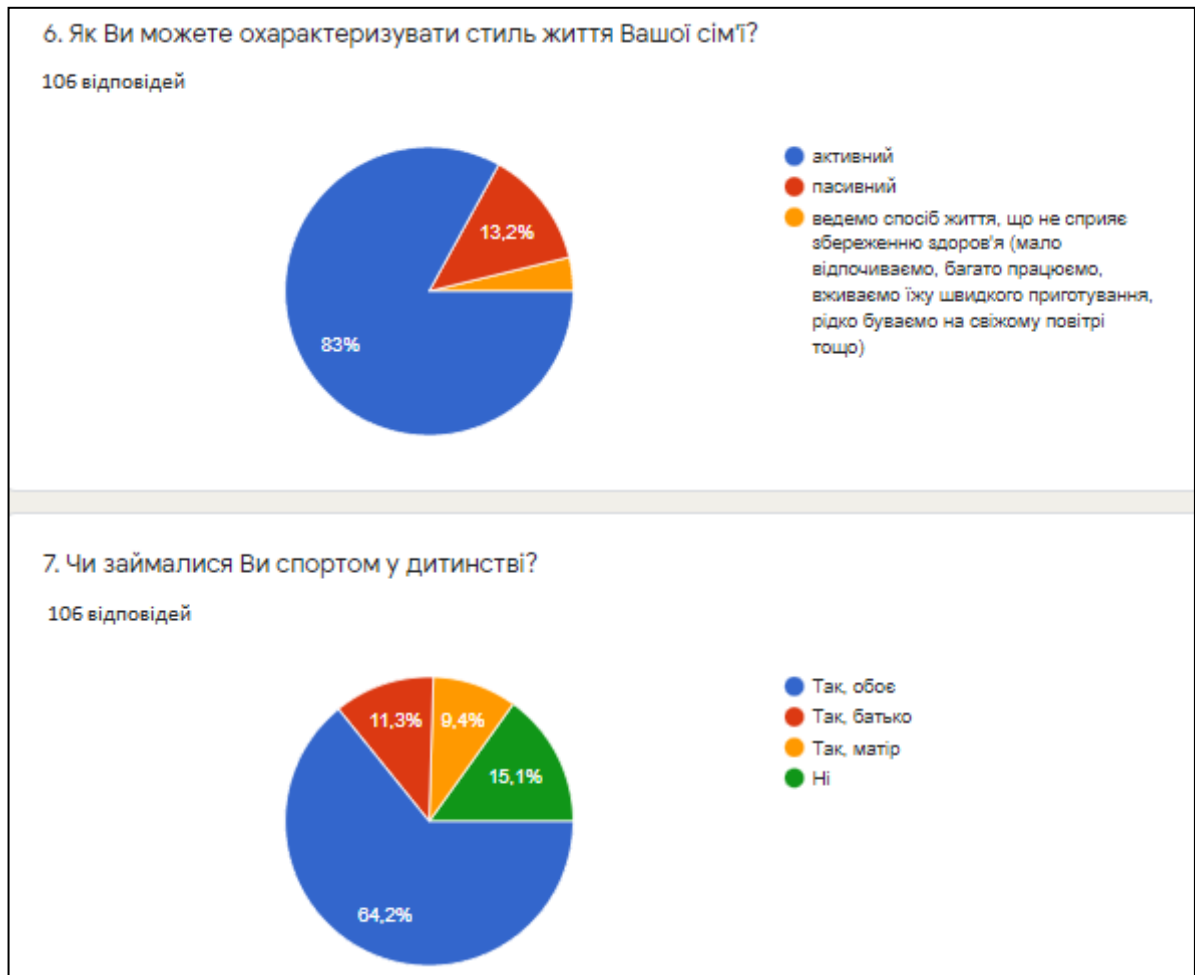


Рис. 3.8. Скріншот Google Форми «Для сімей з дітьми» (вкладка Статистика)

Крім того, Google Форми дозволяє переглядати вихідні дані в Google Таблицях та отримувати їх в таблиці Excel для їх подальшого більш ґрунтовного аналізу (рис. 3.9).

Як показала обробка анкетних даних, серед опитуваних переважають сім'ї, створені понад 12 років тому: їхня частка склала 46,2 %. Ще 21,7 % опитаних склали молоді сім'ї зі стажем сімейного життя до 7 років. Решта 32,1 % – сім'ї, створені від 7 до 12 років тому. Найменшу частку сімей, а саме 22,6 %, склали сім'ї з дітьми дошкільного віку. При цьому 45,3 %

респондентів у складі сім'ї мали дітей молодшого шкільного віку, а 32,1 % – середнього шкільного віку.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	Отметка времени	Баллы	Вкажіть Ваш сімейний с	1. Скільки у Вас дітей?	2. Якого віку у Вас діти?	4. Чи маєте Ви хронічні	5. Чи маєте Ви надлиш	6. Як Ви можете охарак	7. Чи займалися Ви спо
2	19.09.2021 18:38:03		понад 12 років	1 дитина	понад 10 років	Так, матір	Ні	активний	Так, батько
3	20.09.2021 7:30:53		понад 12 років	3 і більше	до 8 років	Ні	Так, матір	активний	Так, обоє
4	20.09.2021 12:11:42		до 7 років	2 дитини	до 8 років	Ні	Ні	активний	Так, обоє
5	20.09.2021 15:57:18		до 7 років	1 дитина	до 5 років	Ні	Так, обоє	пасивний	Так, обоє
6	22.09.2021 8:15:12		від 7 до 12 років	1 дитина	до 10 років	Ні	Ні	активний	Так, обоє
7	22.09.2021 9:27:15		від 7 до 12 років	1 дитина	до 10 років	Ні	Ні	активний	Ні
8	22.09.2021 9:27:36		понад 12 років	2 дитини	понад 10 років	Ні	Ні	ведемо спосіб життя, щ	Ні
9	22.09.2021 9:32:00		від 7 до 12 років	1 дитина	понад 10 років	Так, матір	Ні	активний	Так, обоє
10	22.09.2021 9:58:32		від 7 до 12 років	1 дитина	до 10 років	Ні	Так, матір	активний	Так, обоє
11	22.09.2021 10:06:40		до 7 років	1 дитина	до 5 років	Ні	Ні	активний	Ні
12	22.09.2021 10:10:32		від 7 до 12 років	2 дитини	до 10 років	Ні	Ні	активний	Так, матір
13	22.09.2021 10:23:52		понад 12 років	1 дитина	понад 10 років	Ні	Ні	активний	Ні
14	22.09.2021 10:47:15		понад 12 років	2 дитини	понад 10 років	Так, обоє	Так, обоє	активний	Ні

Рис. 3.9. Скріншот Google Форми «Для сімей з дітьми» (функція перегляду відповідей у Таблицях)

Понад половини сімей, залучених до дослідження (усього 50,9 %) мають одну дитину, 44,4 % – сім'ї з двома дітьми, натомість лише 4,7 % опитаних – це сім'ї, які мають трьох і більше дітей.

Установлено, що серед учасників опитування переважають батьки, які не мають хронічних хвороб, надлишкової маси тіла та шкідливих звичок. Як видно з діаграми, сімей, де обоє батьків ствердно відповіли «Так» на питання щодо наявності хронічних хвороб, надлишкової маси тіла та шкідливих звичок виявилось 11,3 %, 15,1 % та 12,3 % відповідно. Максимальний відсоток респондентів, які характеризуються ризиком для здоров'я (усього 19,8 %), склали батьки, які мають шкідливі звички як-от тютюнопаління. Утім можна зазначити, що більшість респондентів склали сім'ї, що в цілому піклуються про своє здоров'я й до групи ризику для здоров'я не належать (рис. 3.10).

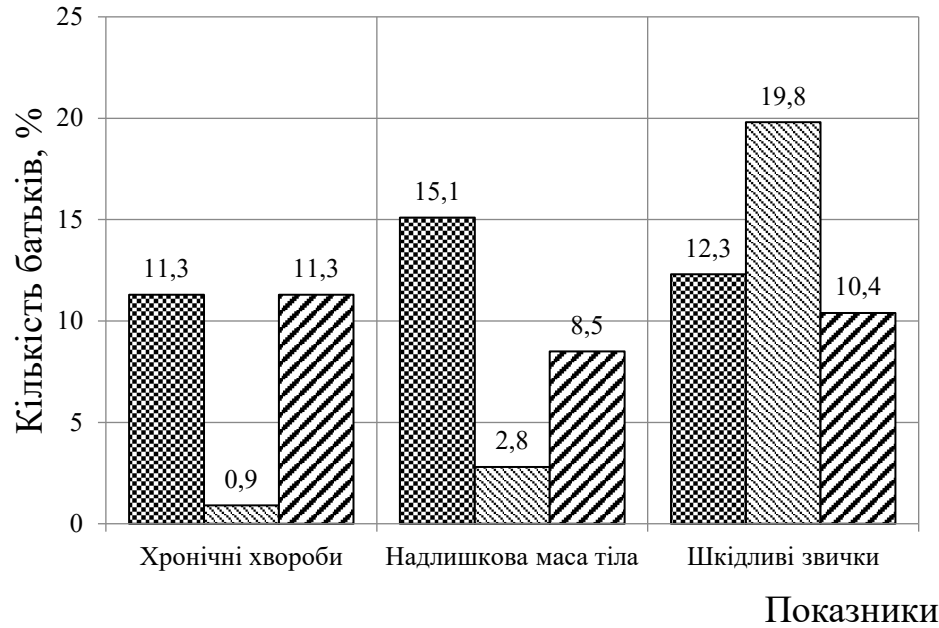


Рис. 3.10. Порівняльний аналіз часток батьків, що знаходяться у групі ризику для здоров'я (n = 106):

▣ – так, обоє; ▤ – так, батько; ▥ – так, матір

Наступна група питань стосувалась занять РА опитаних у дитинстві та їхньої взаємодії зі сферою фізичного виховання і спорту в поточний момент (рис. 3.10).

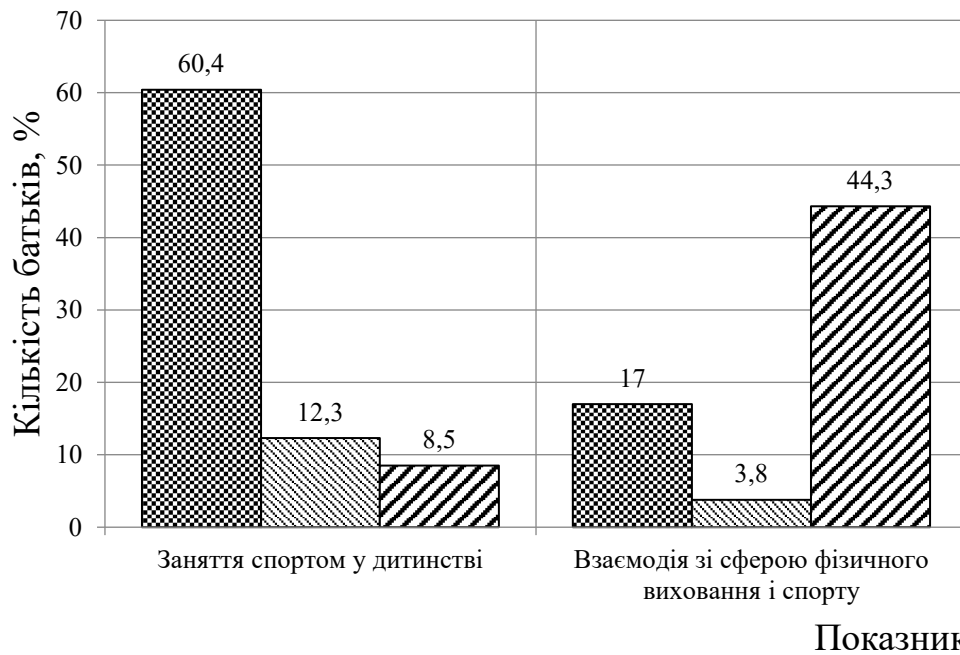


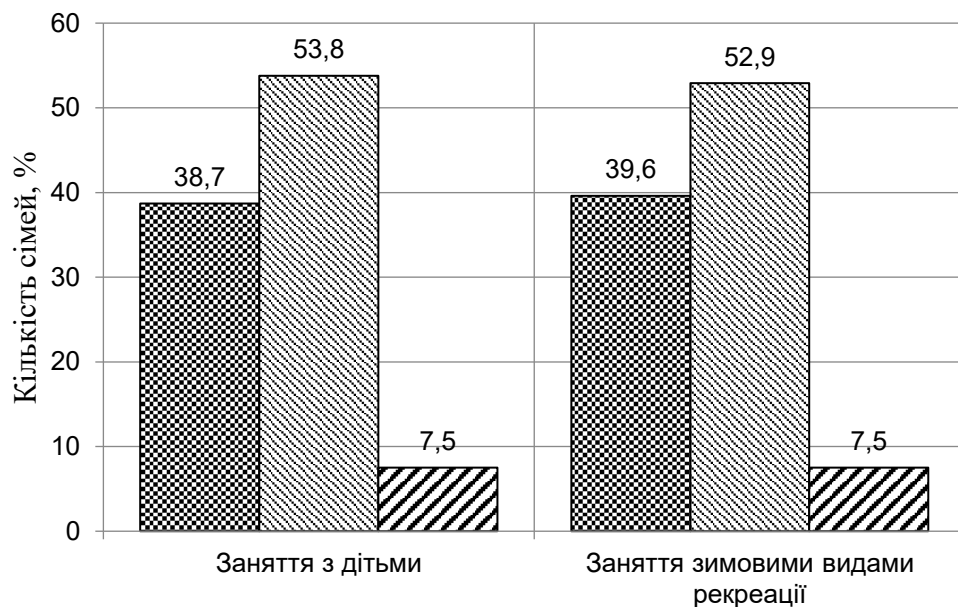
Рис. 3.11. Порівняльний аналіз часток батьків, що мали попередній руховий досвід (n = 106):

▣ – так, обоє; ▤ – так, батько; ▥ – так, матір

Можна стверджувати, що вибірка батьків характеризувалась заняттями спортом у дитинстві обох батьків та значною часткою сімей, в яких професійна діяльність матерів має відношення до сфери фізичного виховання і спорту.

Установлено, що опитувані сім'ї переважно ведуть активний спосіб життя: на це вказало 83,0 % опитаних. Утім 14,2 % сімей характеризуються пасивним способом життя, а ще 2,8 % зізналося, що ведуть спосіб життя, який не сприяє збереженню здоров'я.

Як можна побачити з діаграми, відсоток батьків, які систематично займаються ОРРА з дітьми та використовують зимові види рекреації статистично значуще не відрізняються ($p > 0,05$) (рис. 3.12).



Показники

Рис. 3.12. Розподіл батьків, які займаються ОРРА та використовують зимові види рекреації ($n = 106$):

■ – так; ▨ – інколи; ▩ – ніколи

Виявлено, що серед респондентів переважають сім'ї, в яких батьки виявляють турботу про здоров'я її членів: частка таких сімей сягнула 83 %. Крім того, переважна частка сімей (усього 63,2 %) розуміються на тому, як активний сімейний відпочинок впливає на благополуччя сім'ї. Водночас менше половини респондентів указало, що мають достатні знання з питань

організації активного сімейного відпочинку на основі оздоровчо-рекреаційних технологій (рис. 3.13).

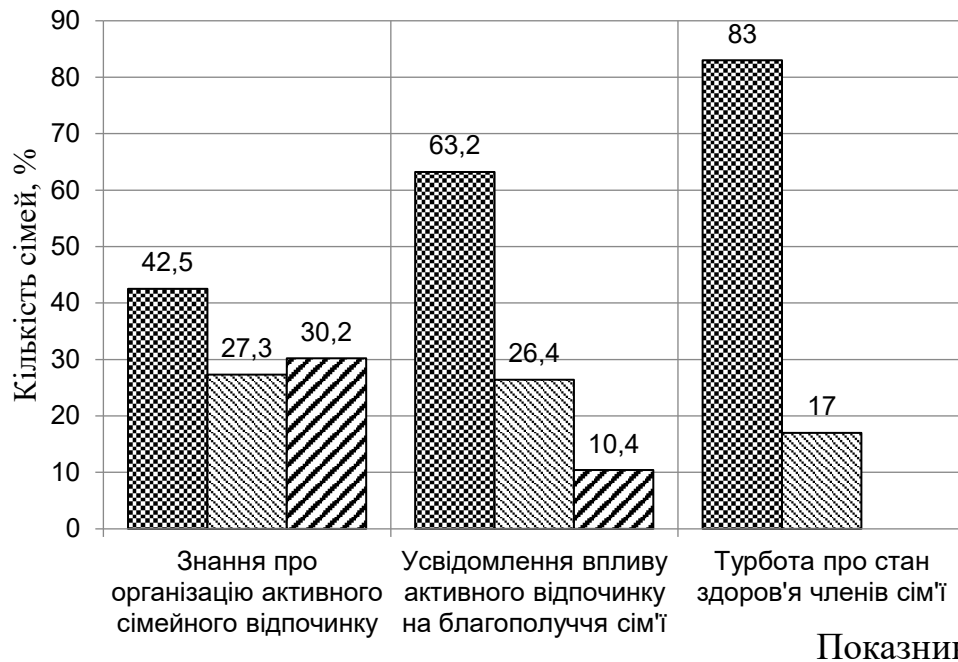


Рис. 3.13. Розподіл сімей за відповідями на питання «Рівень знань з організації активного сімейного відпочинку» (n = 106):

▣ – так; ▤ – у цілому; ▥ – не замислювалися над цим

Дослідження показало, що з-поміж інших видів РА сучасні сім'ї з дітьми використовують прогулянки в парку, на що вказало 90,3 % респондентів. Окрім того, значний відсоток сімей, частка яких склала 69,4 %, віддають перевагу катанню з дітьми на велосипеді або самокаті або займаються рухливими іграми (всього 46,8 %) (рис. 3.14).

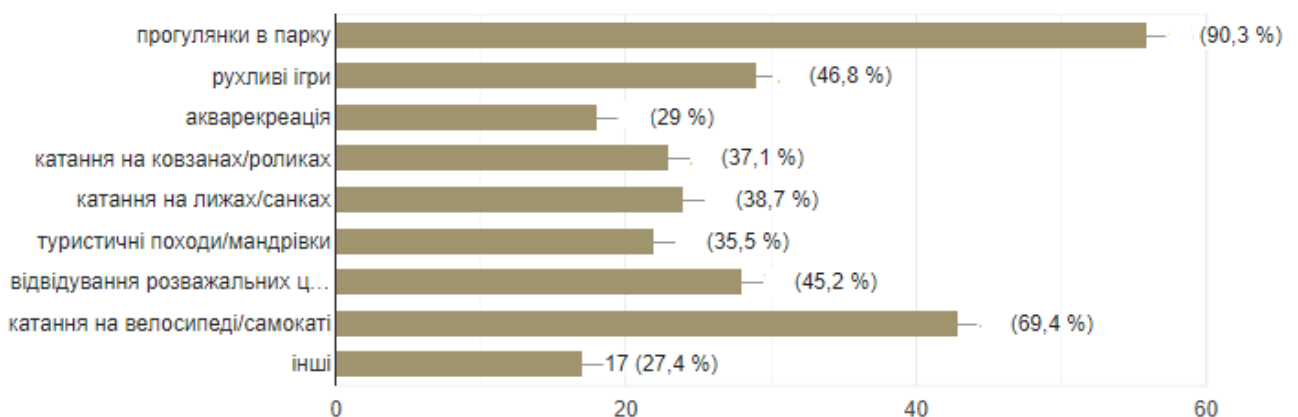


Рис. 3.14. Пріоритетні види активного дозвілля сімей з дітьми. Скріншот Google Форми «Для сімей з дітьми» (n = 106)

Причому, встановлено, що розподіл сімей за періодами зниження оздоровчої РА статистично значуще відрізняється від рівномірного ($\chi^2 = 66,60$; $df = 3$; $p < 0,05$). При цьому кількість сімей, що відмічають зниження ОРРА взимку й восени статистично значуще більша порівняно з сім'ями, що вказують на таке зниження весною і влітку ($\chi^2 = 57,40$; $df = 1$; $p < 0,05$). Кількість сімей, які констатують взимку зниження ОРРА статистично значуще не відрізняється від загальної кількості сімей, які відмічають зниження ОРРА в інші пори року ($\chi^2 = 0,60$; $df = 1$; $p = 0,437$) (рис. 3.15).

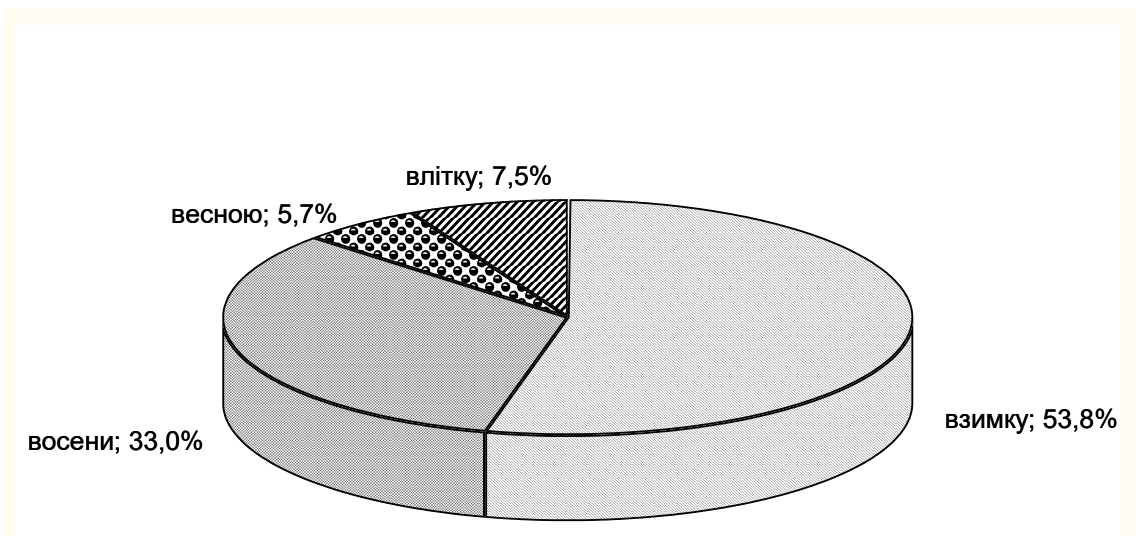


Рис. 3.15. Розподіл сімей за періодами зниження оздоровчої рухової активності ($n = 106$)

Стосовно розподілу сімей за рівнями сімейного благополуччя, рухової активності та задоволення дозвіллям, можна побачити, що в цілому респонденти характеризуються добрим або задовільним рівнями (рис. 3.16). Тільки незначний відсоток респондентів мають незадовільний рівень, в той же час варто відзначити, що високий рівень сімейного благополуччя, рухової активності членів сім'ї, задоволеності сімейним дозвіллям відмічається теж у незначного числа респондентів, що необхідно враховувати при розробці заходів з підвищення рівня залучення населення при організації сімейного дозвілля засобами ОРРА.

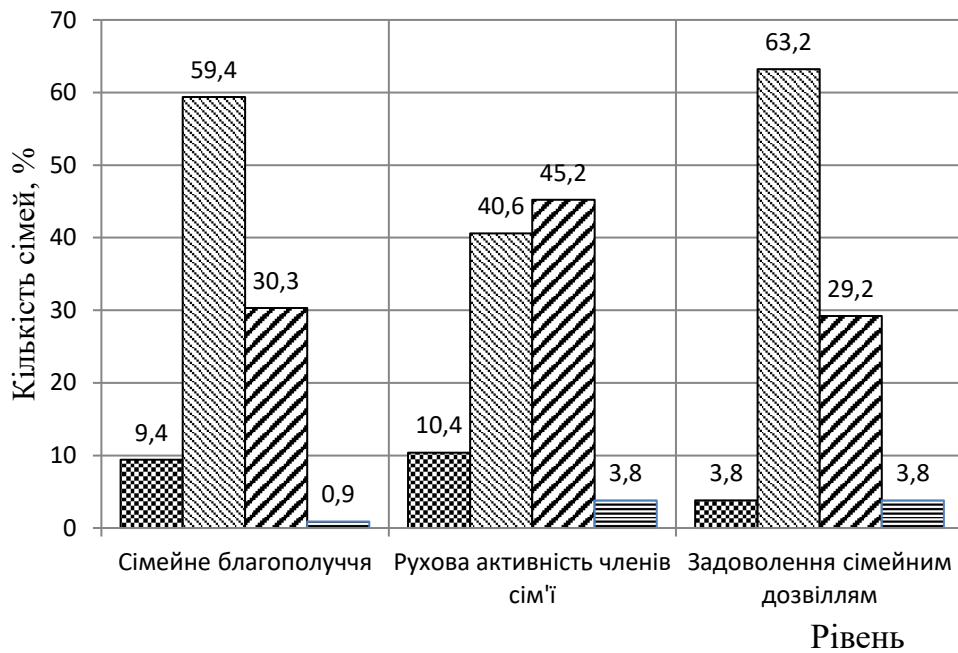


Рис. 3.16. Розподіл сімей за рівнями сімейного благополуччя, рухової активності та задоволення дозвіллям (n = 106):

▣ – високий; ▤ – добрий; ▥ – задовільний; ▦ – незадовільний

У кожному з випадків понад половина опитуваних оцінили своє сімейне благополуччя та задоволення сімейним дозвіллям як високе або добре. Так, частка сімей із високим та добрим рівнем сімейного благополуччя статистично значуще переважає частку сімей із задовільним і незадовільним рівнями ($\chi^2 = 14,99$; $df = 1$; $p = 1,08 \cdot 10^{-4}$). Так само й стосовно сімей із високим і добрим рівнями задоволення сімейним дозвіллям: їхня частка статистично значуще більша у порівнянні з сім'ями із задовільним і незадовільним рівнями ($\chi^2 = 0,04$; $df = 1$; $p = 0,837$). Утім, на жаль, частка опитаних, які оцінили рухову активність членів сім'ї високим і добрим рівнем статистично значуще не відрізняється від частки сімей із задовільним і незадовільним рівнями ($\chi^2 = 12,25$; $df = 1$; $p = 4,64 \cdot 10^{-4}$).

Вивчаючи побажання сімей щодо активного дозвілля, необхідно віжмітити, що понад половина опитаних бажають або скоріше бажають розширити знання з питань організації активного дозвілля. На відміну від сімей, що не мають такої потреби або сумніваються в необхідності

розширення знань, їхня частка статистично значуще більша ($\chi^2 = 23,62$; $df = 1$; $p = 1,0 \cdot 10^{-6}$) (рис. 3.17).

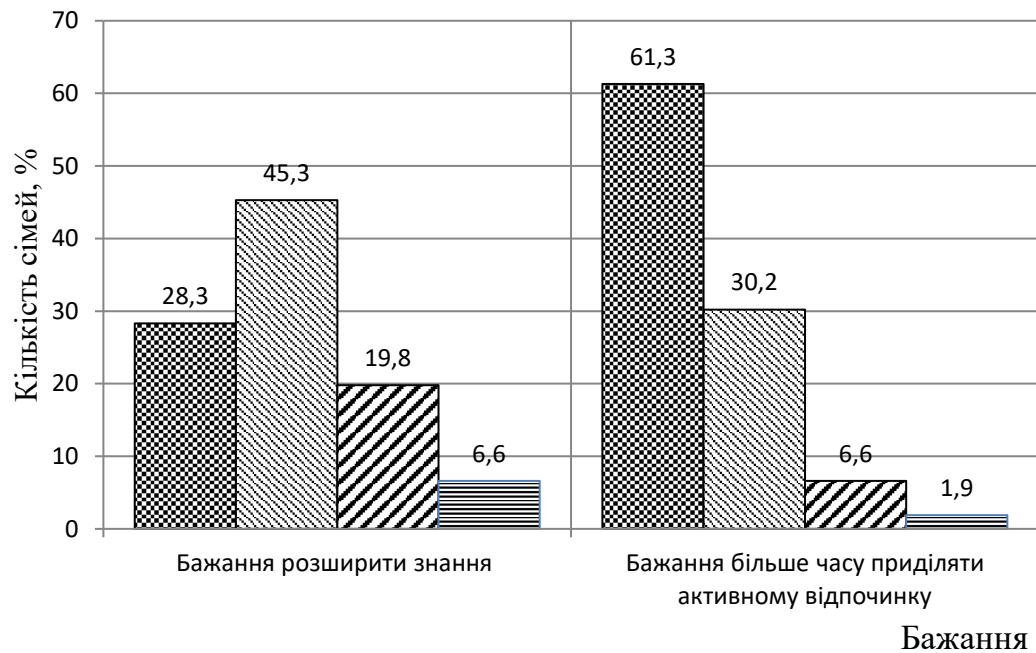


Рис. 3.17. Розподіл сімей за щодо знань та потреб у активному дозвіллі (n = 106):

▣ – так; ▤ – скоріше так; ▥ – можливо; ▦ – не маю такої потреби

Водночас частка сімей, які переконані в необхідності більше часу приділяти активному дозвіллю статистично значуще переважає загальну частку сімей, які не дали чітко ствердну відповідь ($\chi^2 = 5,41$; $df = 1$; $p = 0,020$). Отримані результати свідчать про значний потенціал щодо розширення рухової активності сімей з дітьми, в тому числі й за рахунок використання зимових видів рекреації.

Розподіл сімей за відповідями на питання опитувальника показав, що у дослідженні прийняли участь переважно сім'ї, які частково задоволені доступністю місць для занять активним сімейним відпочинком та таких, що в цілому вважають спільний активний сімейний відпочинок важливим. Зокрема доведено, що кількість задоволених сімей статистично значуще переважає кількість повністю задоволених доступністю місць для занять активним сімейним відпочинком і не задоволених узагалі разом ($\chi^2 = 5,41$; $df = 1$; $p = 0,020$). З іншого боку, порівняно з сім'ями, для яких спільний активний сімейний відпочинок є першочергово важливим і не дуже важливим, кількість

сімей, для яких такий вид дозвілля займає чільне місце статистично значуще більша ($\chi^2 = 16,62$; $df = 1$; $p = 4,6 \cdot 10^{-5}$) (рис. 3.18).

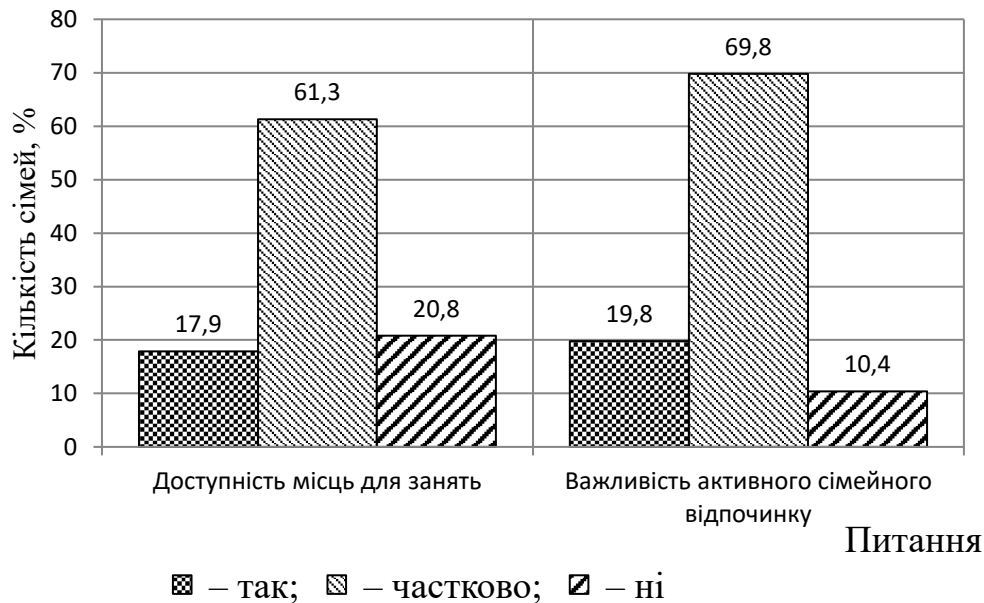


Рис. 3.18. Розподіл сімей за відповідями на питання опитувальника (n = 106):

Аналізуючи пріоритети батьків на питання «Які заходи Ви здійснюєте для збереження здоров'я членів сім'ї?» ми помітили, що вони віддають перевагу пішим прогулянкам на свіжому повітрі: 77,4 % опитаних вказало, що здійснюють такі прогулянки з дітьми систематично. Так само, помітний відсоток батьків, частка яких склала 69,4 % зазначили, що щороку їздять відпочивати на курорт, а ще половина опитаних зазначила, що їх заняття з дітьми ОРРА носять систематичний характер (рис. 3.19).

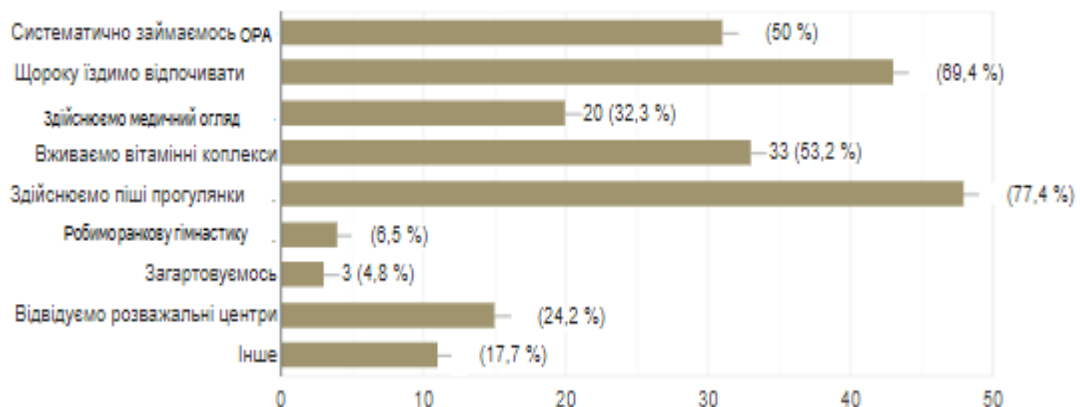


Рис. 3.19. Систематично застосовувані види активного дозвілля сім'ями з дітьми. Скріншот Google Форми «Для сімей з дітьми» (n = 106)

Щодо причин, які заважають батькам займатися оздоровчо-рекреаційними заняттями спільно з дітьми, то 53,2 % респондентів указало на відсутність таких причин, а 33,9 % з них зізналося, що не мають часу на такий вид дозвілля (рис. 3.20).

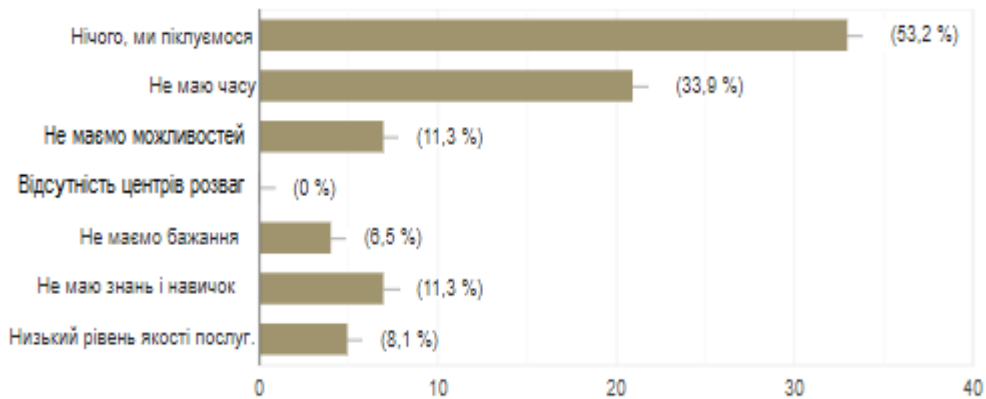


Рис. 3.20. Причини, що заважають сім'ями з дітьми займатися активним дозвіллям. Скріншот Google Форми «Для сімей з дітьми» (n = 106)

У ході дослідження побудовано рейтинги найбільш привабливих видів активного дозвілля та причин, що заважає їх використовувати сім'ям із дітьми, згідно якого респонденти віддають перевагу пішим прогулянкам на свіжому повітрі, систематичним заняттям ОРРА та рухливим іграм, а на заваді використанню ними вказаних форм дозвілля найперше постає брак часу, а також низький рівень якості послуг розважальних центрів (табл. 3.4).

Так само було побудовано рейтинги мотивів займатися зимовими видами рекреації та причин, що заважають їх використовувати сім'ям із дітьми, згідно з якими зимові види рекреації приваблюють батьків як засіб зміцнення фізичного здоров'я членів сім'ї. Вони погоджуються з тим, що такий вид активного відпочинку забезпечує цікаве й емоційно забарвлене дозвілля, а також стверджують, що мають спільне захоплення зимовими видами рекреації. Водночас, брак часу та відсутність матеріальних можливостей – головні причини, що перешкоджають сім'ям у повній мірі застосовувати зимові види рекреації (табл. 3.5).

Таблиця 3.4

**Рейтинги найбільш привабливих форм активного дозвілля та причин,
що заважають їх використовувати сім'ям із дітьми (n = 106)**

Форми активного дозвілля	Ранги		Причини, що лімітують заняття	Ранги	
	\bar{r}	Rang		\bar{r}	Rang
Систематичні заняття ОРРА	3,24	2	Відсутність часу	2,84	1
Відвідування курортів/санаторіїв	3,84	4	Відсутність цікавих пропозицій	4,45	6
Піші прогулянки на свіжому повітрі	3,06	1	Низький рівень якості послуг розважальних центрів	4,15	3
Загартовування	4,55	6	Відсутність матеріальних можливостей	4,24	4
Відвідування розважальних центрів	5,30	7	Низький рівень знань і навичок організації активного дозвілля	4,59	5
Рухливі ігри	3,67	3	Відсутність бажання систематично займатися оздоровчою РА	4,48	7
Спільне виконання комплексів фізичних вправ	4,33	5	Ніяких, займаємось активним дозвіллям	3,25	2

Завдяки статистичній обробці отриманих даних з'ясувалося, що розподіл відповідей респондентів стосовно кількості днів, під час яких вони займалися активним відпочинком або здійснювали пішохідні прогулянки спільно з дітьми не підпорядковується нормальному закону розподілу: у першому випадку W-критерій Шапіро-Уїлкі склав 0,93 при $p > 0,05$, а в другому – 0,89 при $p > 0,05$.

Рейтинги мотивів займатися зимовими видами рекреації та причин, що заважають їх використовувати сім'ям із дітьми (n = 106)

Мотиви для занять зимовими видами	Ранги		Причини, що лімітують заняття зимовими видами	Ранги	
	\bar{r}	Rang		\bar{r}	Rang
Зміцнення фізичного здоров'я членів сім'ї	3,39	1	Відсутність часу	3,24	1
Загартовування членів сім'ї	4,19	4	Відсутність цікавих пропозицій	4,29	5
Підвищення благополуччя сім'ї	4,25	6	Низький рівень якості послуг розважальних центрів	4,44	7
Цікаве й емоційно забарвлене дозвілля	3,60	2	Відсутність матеріальних можливостей	3,76	2
Спільне захоплення	4,05	3	Низький рівень знань і навичок організації даного виду активного дозвілля	4,02	4
Підвищення витривалості й фізичної працездатності членів сім'ї	4,27	7	Відсутність бажання займатися зимовими видами рекреації	4,38	6
Підвищення розумової працездатності	4,24	5	Ніяких, займаємось зимовими видами рекреації	3,86	3

Визначено, що респонденти протягом останнього тижня займалися активним відпочинком спільно з дітьми, включаючи рухливі ігри, фізичні вправи, їзда на велосипеді, танці (2; 1; 3) днів (дані представлені у вигляді (Me; 25 %; 75 %), а пішохідні прогулянки спільно з дітьми здійснювали (2; 1; 4) дні (дані представлені у вигляді (Me; 25 %; 75 %)). Порівняльний аналіз показав, що батьки здійснили статистично значуще більше пішохідних прогулянок порівняно з активними розвагами ($U = 33$; $z = -2,59$; $p = 0,0097$).

Розподіл сімей за тижневою тривалістю активного сімейного відпочинку показав, що майже половина опитаних, частка яких склала 49,1 %, витрачає на активне дозвілля спільно з дітьми менше, ніж 4 години на тиждень і лише

7,5 % респондентів займаються з дітьми оздоровчою руховою активністю понад 8 годин на тиждень (рис. 3.21).

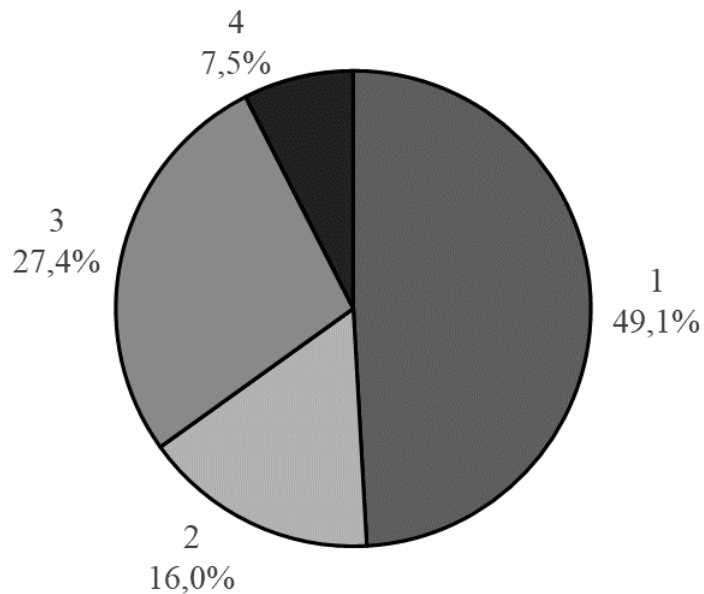


Рис. 3.21. Розподіл сімей за тижневою тривалістю активного сімейного відпочинку (n = 106): 1 – до 4 год; 2 – 6-8 год; 3 – 4-6 год; 4 – понад 8 год

Розподіл сімей за тривалістю занять активним сімейним відпочинком показав, що у робочі дні переважно батьки займаються ОРРА з дітьми від 40 хвилин до 1 години: так вказало 58,5 % опитаних. Натомість у вихідні дні тривалість активного відпочинку зростає й 67,0 % сімей засвідчило, що займаються з дітьми понад годину, тобто частка таких сімей зросла на 45,3 % порівняно з робочими днями. Знов-таки, частка сімей, які не займаються ОРРА з дітьми у вихідні дні скоротилася на 17,0 % (рис. 3.22).

Що стосується спільних пішохідних прогулянок, то також очікувано у вихідні дні зростає їх тривалість. Розподіл сімей за тривалістю пішохідних прогулянок дозволив установити, що в робочі дні 60,4 % сімей переважно здійснюють такі прогулянки до 1 години, тоді як у вихідні дні 68,8 % батьків указало на тривалість піших прогулянок понад 1 годину. При цьому у вихідні дні частка сімей, що не здійснює з дітьми прогулянки на свіжому повітрі взагалі скоротилася на 10,4 % (рис. 3.23).

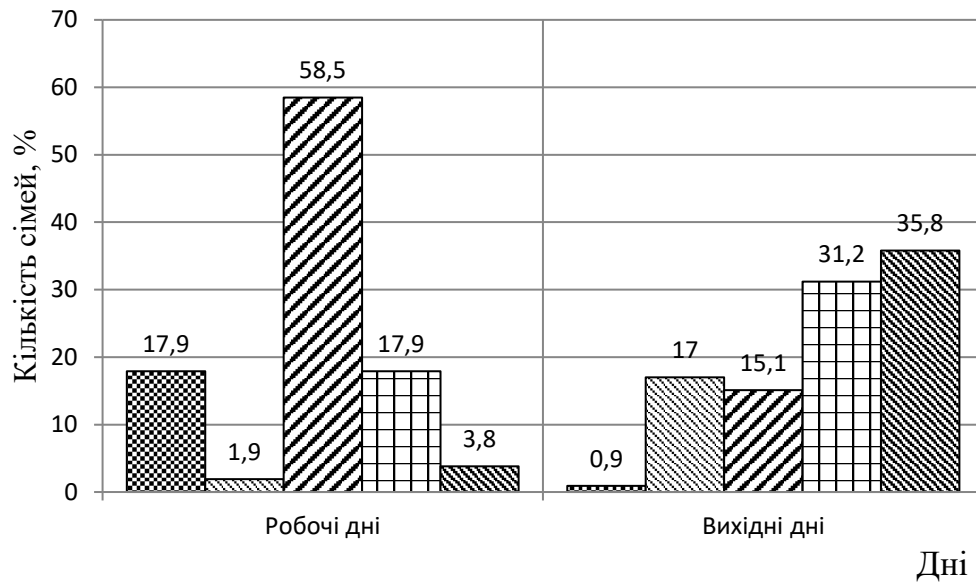


Рис. 3.22. Розподіл сімей за тривалістю занять активним сімейним відпочинком (n = 106):

■ – відсутні; ▨ – до 40 хв; ▩ – 40 хв – 1 год; ▪ – 1-2 год; ▫ – понад 2 год

Дослідження показало, що на жаль, як у робочі дні, так і у вихідні, тривалість пасивного відпочинку як-от перегляд телепередач, ігри/спілкування онлайн тощо зазвичай триває понад 1 годину, причому у вихідні дні на 16 % зростає частка сімей, які на це вказало (49,1 % проти 65,1 %) (рис. 3.24).

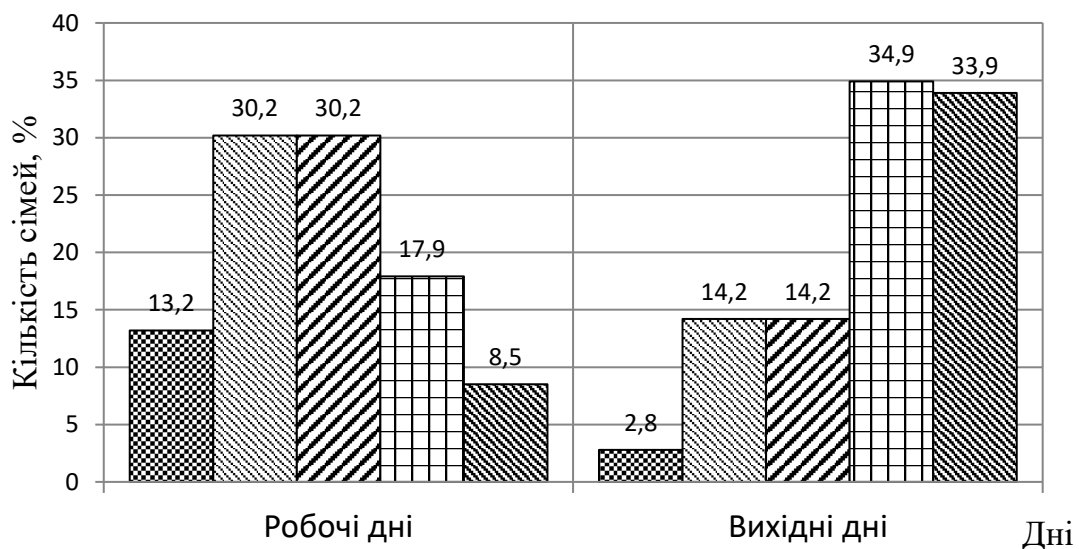


Рис. 3.23. Розподіл сімей за тривалістю пішохідних прогулянок (n = 106):

■ – відсутні; ▨ – до 40 хв; ▩ – 40 хв – 1 год; ▪ – 1-2 год; ▫ – понад 2 год

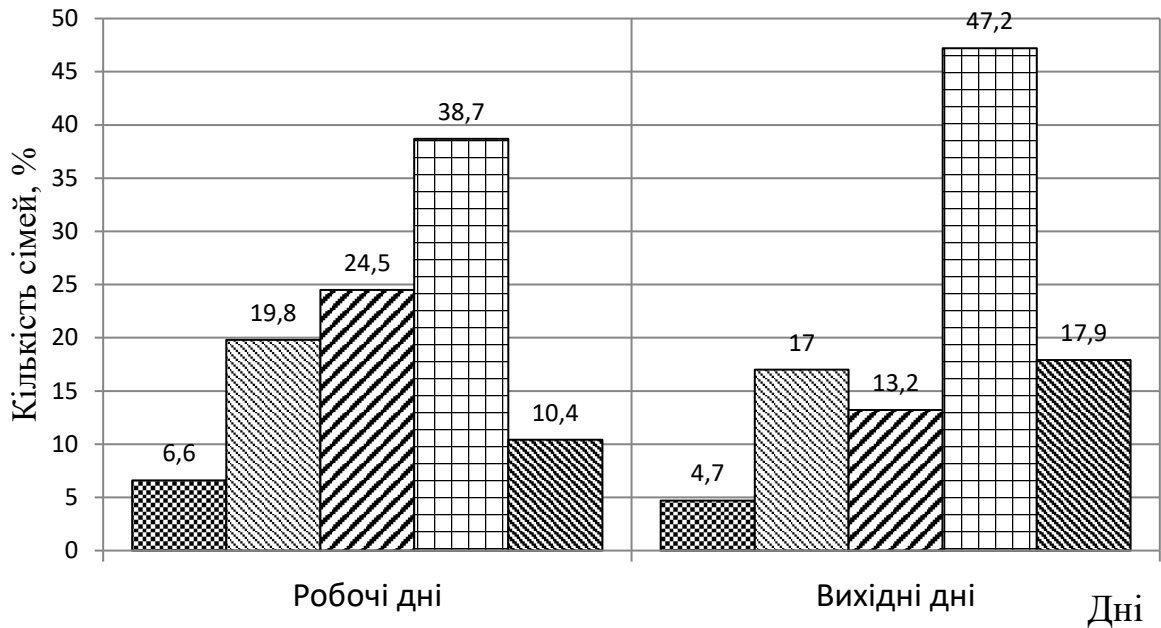


Рис. 3.24. Розподіл сімей за тривалістю пасивного відпочинку дітей (n = 106):

■ – відсутні; ▨ – до 40 хв; ▩ – 40 хв – 1 год; ▪ – 1-2 год; ▫ – понад 2 год

Аналізуючи показники, які відображають стан сімей у поточний період, ми пересвідчилися, що вхідні дані не підпорядковуються нормальному закону розподілу (критерій узгодженості Шапіро-Уїлкі W варіював від 0,835 до 0,902 при $p > 0,05$), тож для опису вибірових середніх застосовувалися медіана та 25 й 75 процентилі, а для подальшого аналізу використовувалися непараметричні критерії та коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Не зважаючи на те, що медіани всіх розглянутих показників склали 8 балів, що вказує на високу оцінку респондентами стану своїх сімей у поточний період, а також на однаковий розмах варіації показників – від 0 до 10 балів, можна пересвідчитися, що такі показники, як звичайний емоційний фон, ступінь підтримки між членами сім'ї та соціальну активність сім'ї опитувані оцінили дещо нижче: на відміну від інших показників, 25-й процентиль вказаних показників склав 5 балів у той час, як зазначений процентиль інших показників становив 6 балів (рис. 3.25).

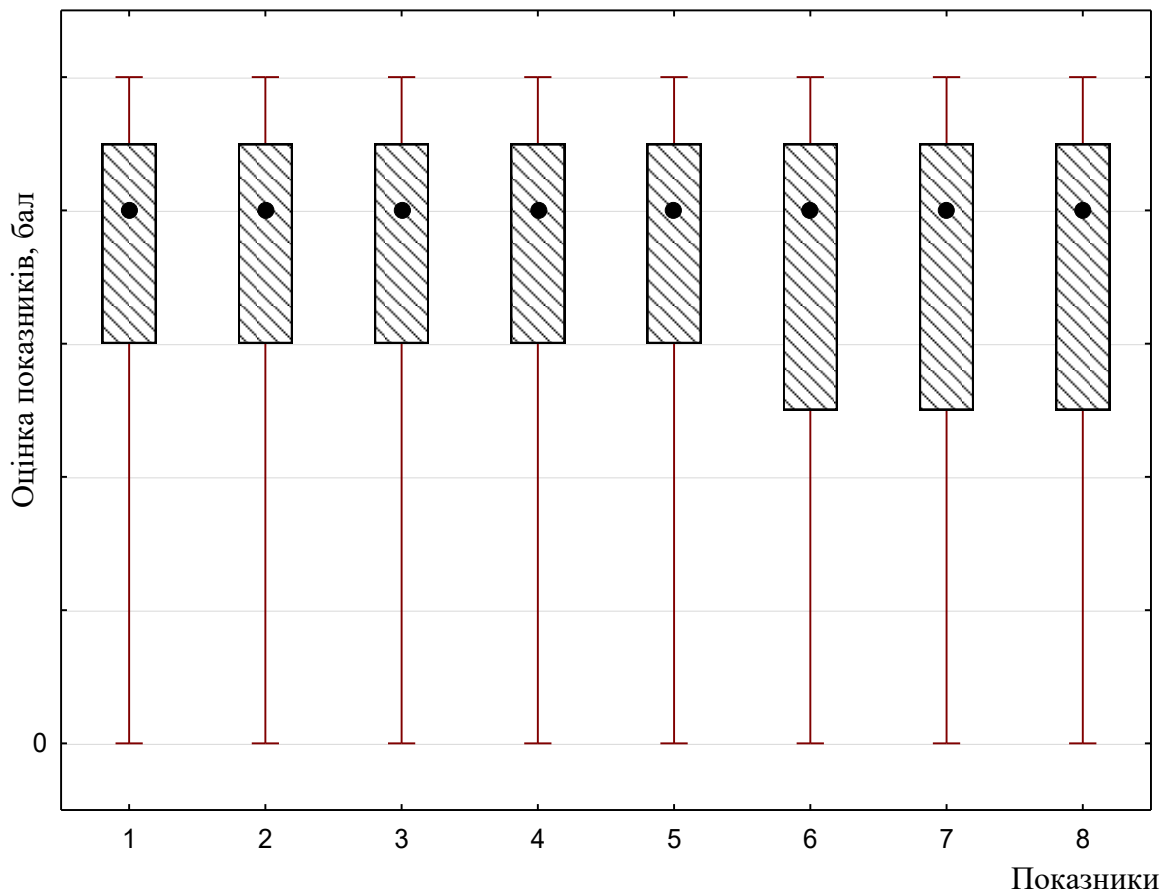


Рис. 3.25. Медіанні значення самооцінки сімей за досліджуваними показниками (n = 106):

● - медіана; ▨ - 25%-75% ; ┆ - Min-Max

де 1 – якість сімейного життя; 2 – стан здоров'я членів сім'ї; 3 – психологічний клімат в сім'ї; 4 – рівень соціального благополуччя сім'ї; 5 – ступінь задоволеності повсякденним сімейним життям; 6 – звичайний емоційний фон; 7 – ступінь підтримки між членами сім'ї; 8 – соціальна активність сім'ї

Водночас, побудова кореляційної матриці показників поточного стану сім'ї показала, що всі вони мають прямий статистично значущий кореляційний зв'язок. Утім, у ході аналізу отриманої інформації, ми, насамперед, звертали увагу виключно на ті показники, зв'язок між якими є дуже тісним ($\rho > 0,9$ або $\rho < -0,9$). Відтак, встановлено, що психологічний клімат в сім'ї має прямий дуже тісний кореляційний зв'язок зі звичайним емоційним фоном ($\rho = 0,936$), який, в свою чергу, дуже тісно корелює з соціальною активністю сім'ї ($\rho =$

0,619) та рівнем соціального благополуччя сім'ї ($\rho = 0,909$) та ступенем задоволеності повсякденним сімейним життям ($\rho = 0,944$) (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Кореляційна матриця показників стану благополуччя сімей у поточний період (n = 106)

Показники стану сімей у поточний період	Показники стану сімей у поточний період							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	1,000	0,777**	0,827**	0,786**	0,811**	0,816**	0,780**	0,620*
2	0,777**	1,000	0,819**	0,773**	0,735**	0,748**	0,758**	0,676*
3	0,827**	0,819**	1,000	0,868**	0,899**	0,936***	0,889**	0,741**
4	0,786**	0,773**	0,868**	1,000	0,900**	0,909***	0,825**	0,802*
5	0,811**	0,735**	0,899**	0,900**	1,000	0,944**	0,836**	0,688*
6	0,816**	0,748**	0,936***	0,909***	0,944***	1,000	0,892**	0,738**
7	0,780**	0,758**	0,889**	0,825**	0,836**	0,892**	1,000	0,760**
8	0,620*	0,676*	0,741**	0,802**	0,688*	0,738**	0,760**	1,000

Примітка 1. * – у випадку доведеного помітного;

Примітка 2. ** – у випадку доведеного тісного;

Примітка 3. *** – у випадку доведеного дуже тісного статистично значущого кореляційного зв'язку на рівні $\alpha=0,05$ між показниками за коефіцієнтом кореляції Спірмена ρ , де 1 – якість сімейного життя; 2 – стан здоров'я членів сім'ї; 3 – психологічний клімат в сім'ї; 4 – рівень соціального благополуччя сім'ї; 5 – ступінь задоволеності повсякденним сімейним життям; 6 – звичайний емоційний фон; 7 – ступінь підтримки між членами сім'ї; 8 – соціальна активність сім'ї

Із метою подальшого аналізу, ми побудували шкалу оцінки стану благополуччя сімей у поточний період (табл. 3.7).

Відповідно до розробленої інтегральної оцінки рівня стану благополуччя сім'ї у поточний період, серед опитаних сімей превалювали сім'ї з високим рівнем: 66,0 % опитаних були віднесені нами саме до таких сімей.

Інтегральна оцінка рівня стану благополуччя сім'ї у поточний період

Інтервал	Оцінка, бал	Рівень
6,8 – 10	5	Високий
3,4 – 6,7	4	Середній
0 – 3,3	3	Низький

При цьому 24,5 % та 9,4 % учасників дослідження склали сім'ї з середнім та низьким рівнями стану сім'ї у поточний період відповідно (рис. 3.26).

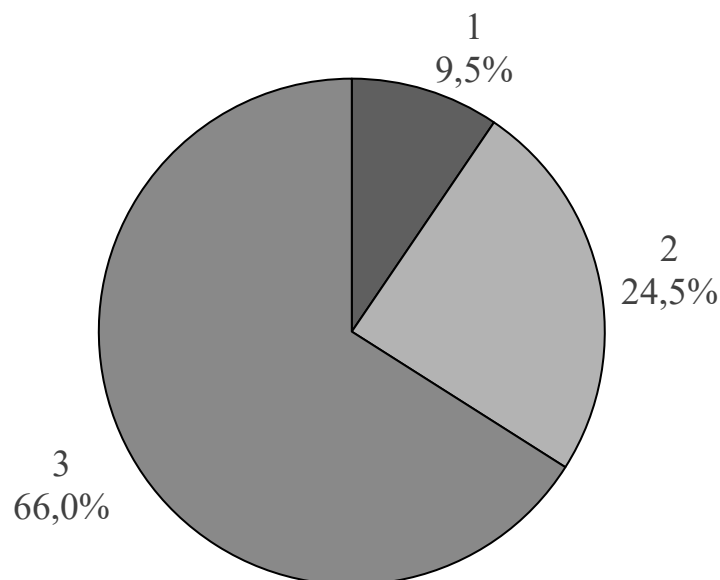


Рис. 3.26. Розподіл сімей за рівнями їхнього стану в поточний період (n = 106): 1 – низький; 2 – середній; 3 – високий

Порівняльний аналіз відповідей батьків із застосуванням кластеризації методом k-середніх показав, що сім'ї, які брали участь у дослідженні, розподіляються на два кластери. У нашому дослідженні осіб з високим рівнем рухової активності не виявлено.

Залежно від рівня рухової активності учасники були розділені на два кластери: з низьким (Кластер 1) та середнім (Кластер 2) рівнем рухової активності. Центроїди для кластеризації представлено на рисунку (рис. 3.27). При чому до Кластеру 1 (з низьким рівнем рухової активності) увійшло 62,3 % (n = 66) сімей, а решта 37,7 % (n = 40) утворили Кластер 2 (з середнім рівнем рухової активності).

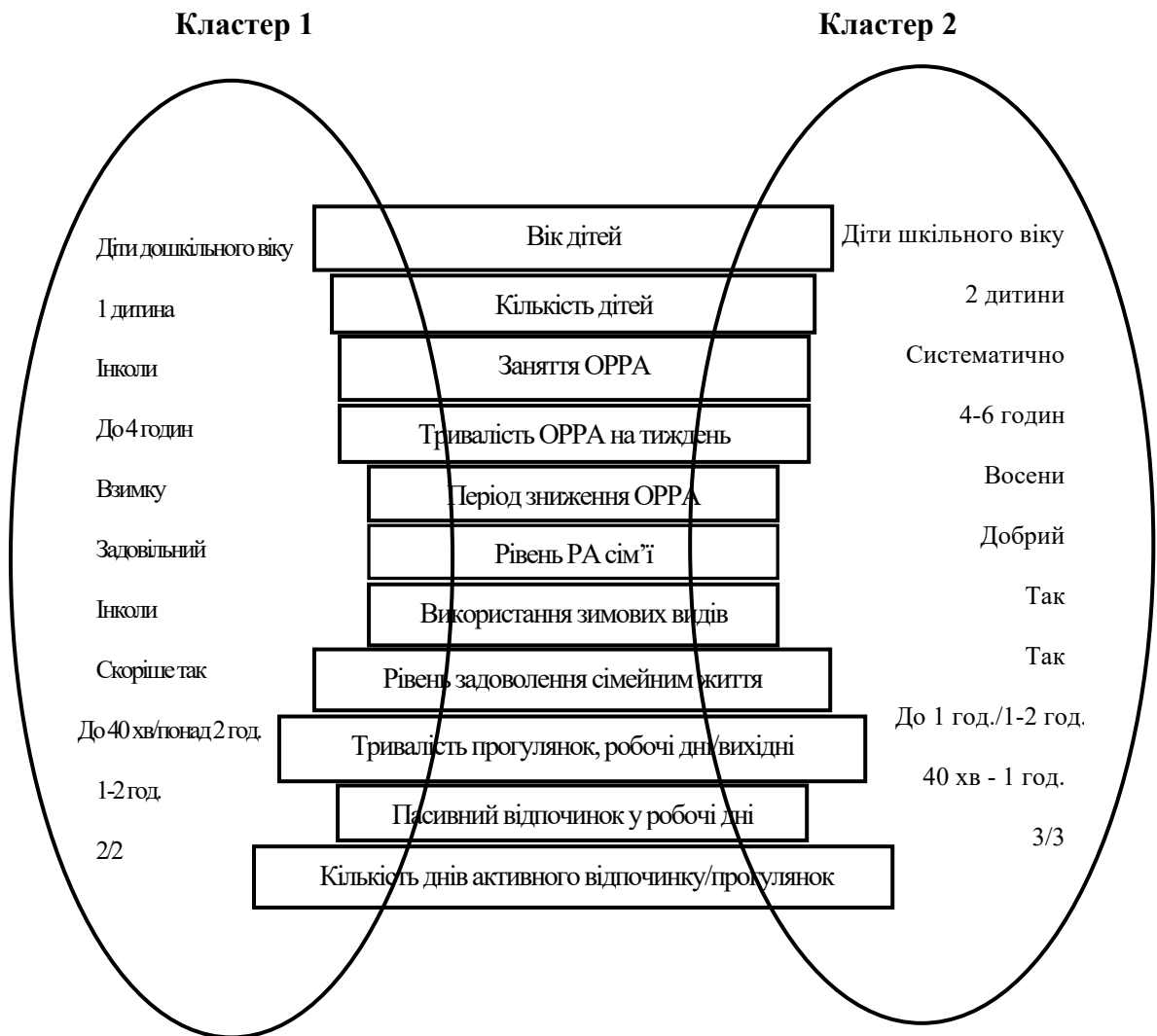


Рис. 3.27. Центроїди для кластеризації опитуваних методом k-середніх

Опитувані сім'ї статистично значуще ($p < 0,05$) розрізняються за віком дітей, наявністю надлишкової маси тіла в батьків, стилем життя, заняттями спортом у дитинстві, пов'язаністю професійної діяльності зі сферою фізичного

виховання і спорту, систематичністю занять оздоровчою руховою діяльністю спільно з дитиною/дітьми, усвідомленням, як активний сімейний відпочинок впливає на благополуччя сім'ї, бажанням більше часу приділяти активному відпочинку, наявністю в батьків шкідливих звичок – усього за 23 категоріальними показниками.

Залежно від кластеру, батьки віддають перевагу різним видам активного сімейного дозвілля, мають інакші навички організувати активний сімейний відпочинок на основі оздоровчо-рекреаційних технологій, різну кількість часу приділяють активному сімейному відпочинку тощо (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Відповіді батьків на питання анкети «Сімейне дозвілля», що передбачали отримання текстової інформації (номінальна шкала вимірювання), n = 106

№ п/п	Питання анкети, що передбачали отримання текстової інформації	Статистичні розрахунки		
		df	χ^2	p-рівень
1	Вкажіть Ваш стаж сімейного життя	2	4,36	0,1132
2	Скільки у Вас дітей?	2	4,14	0,1259
3	Якого віку у Вас діти?	3	35,78*	0,0000
4	Чи маєте Ви хронічні хвороби?	3	9,88*	0,0196
5	Чи маєте Ви надлишкову масу тіла?	3	4,98	0,1731
6	Як Ви можете охарактеризувати стиль життя Вашої сім'ї?	2	13,14*	0,0014
7	Чи займалися Ви спортом у дитинстві?	3	12,12*	0,0070
8	Чи пов'язана Ваша професійна діяльність зі сферою фізичного виховання і спорту?	3	2,38	0,4976
9	Чи займаєтеся Ви систематично оздоровчою руховою діяльністю спільно з дитиною/дітьми?	2	6,85*	0,0326
10	Скільки часу на тиждень Ви зазвичай займаєтесь активним сімейним відпочинком?	3	42,02*	0,0000
11	Чи відомо Вам як організувати активний сімейний відпочинок на основі ОРРА?	2	0,71	0,6997
12	Чи відомо Вам як активний сімейний відпочинок впливає на благополуччя сім'ї?	2	2,31	0,3154
13	Яким видам активного сімейного дозвілля Ви віддасте перевагу?	43	81,48*	0,0004

Продовження табл. 3.8

14	У який період року Ваша сім'я менше займається активним дозвіллям?	3	35,19*	0,0000
15	Чи турбуєтесь Ви про стан здоров'я членів сім'ї?	1	9,56*	0,0020
16	Які заходи Ви здійснюєте для збереження здоров'я членів сім'ї?	38	72,82*	0,0006
17	Що заважає Вам займатися ОРРА?	14	35,67*	0,0012
18	Як Ви оцінюєте рівень сімейного благополуччя?	3	18,61*	0,0003
19	Як Ви оцінюєте рівень РА членів Вашої сім'ї?	3	34,22*	0,0000
20	Чи бажали б Ви розширити знання з питань організації активного дозвілля?	3	0,50	0,9188
21	Як Ви оцінюєте рівень задоволення Вашим сімейним дозвіллям?	3	22,89*	0,0000
22	Чи використовуєте Ви зимові види рекреації у організації активного відпочинку?	2	39,30*	0,0000
23	Чи бажали б Ви використовувати зимові види рекреації у організації активного відпочинку?	2	11,45*	0,0033
24	Чи бажали б Ви більше часу приділяти активному відпочинку?	3	5,21	0,1572
25	Коли Ви думаєте про Ваше сімейне життя, чи відчуваєте Ви задоволення?	3	7,17	0,0666
26	Скільки часу зазвичай у робочі дні тривають Ваші заняття активним сімейним відпочинком?	4	4,65	0,3256
27	Скільки часу зазвичай у вихідні дні тривають Ваші заняття активним сімейним відпочинком?	4	13,81*	0,0079
28	Наскільки Ви задоволені доступністю місць для занять активним сімейним відпочинком?	2	6,59*	0,0371
29	Наскільки важливим для Вашої сім'ї є спільний активний сімейний відпочинок?	2	2,66	0,2640
30	Чи є у Вас шкідливі звички?	3	2,42	0,4906
31	Скільки часу зазвичай у робочі дні тривають Ваші пішохідні прогулянки?	4	12,74*	0,0126
32	Скільки часу зазвичай у вихідні дні тривають Ваші пішохідні прогулянки?	4	18,49*	0,0010
33	Скільки часу зазвичай у робочі дні займає пасивний відпочинок у Ваших дітей?	4	20,16*	0,0005
34	Скільки часу зазвичай у вихідні дні займає пасивний відпочинок у Ваших дітей?	4	6,00	0,1993
35	Як Ви зазвичай проводите час спільно з дітьми?	50	95,12*	0,0001
36	Чи є серед Ваших дітей діти дошкільного віку?	1	8,15*	0,0043

Примітка. * – у випадку доведеної статистично значущої відмінності між показниками при $p < 0,05$

Зокрема, опитані сім'ї відрізняються за використанням та бажанням використовувати зимові види рекреації (рис. 3.28, 3.29).

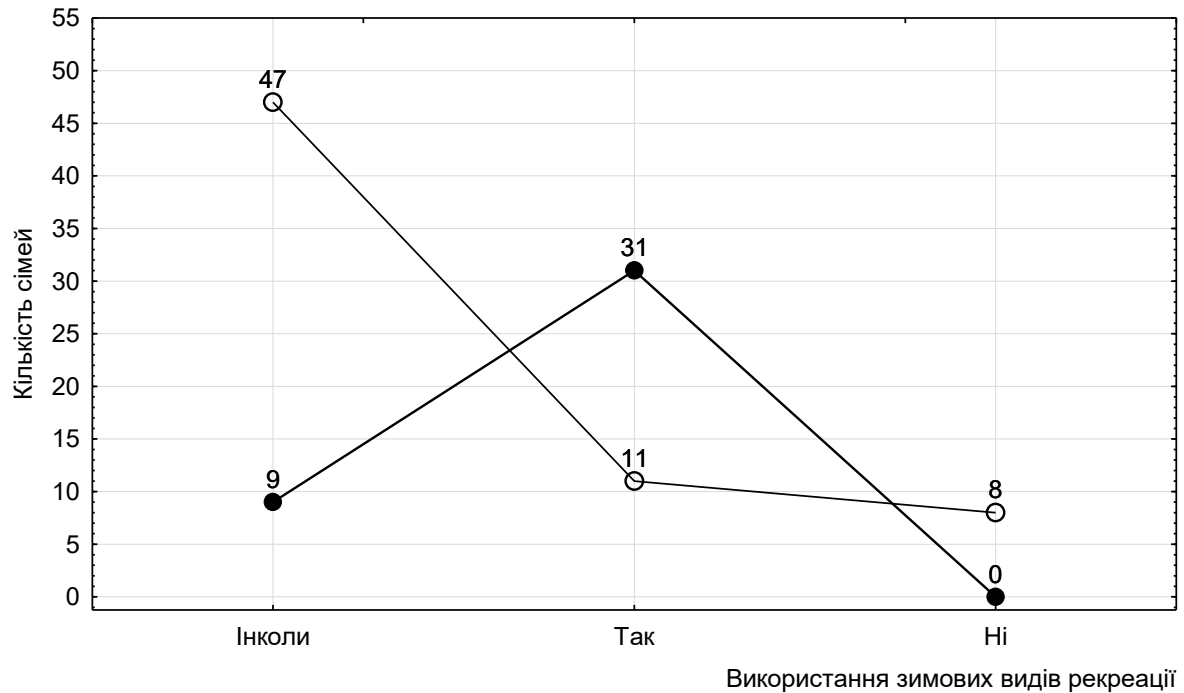


Рис. 3.28. Порівняльний аналіз сімей за використанням зимових видів рекреації (n = 106):

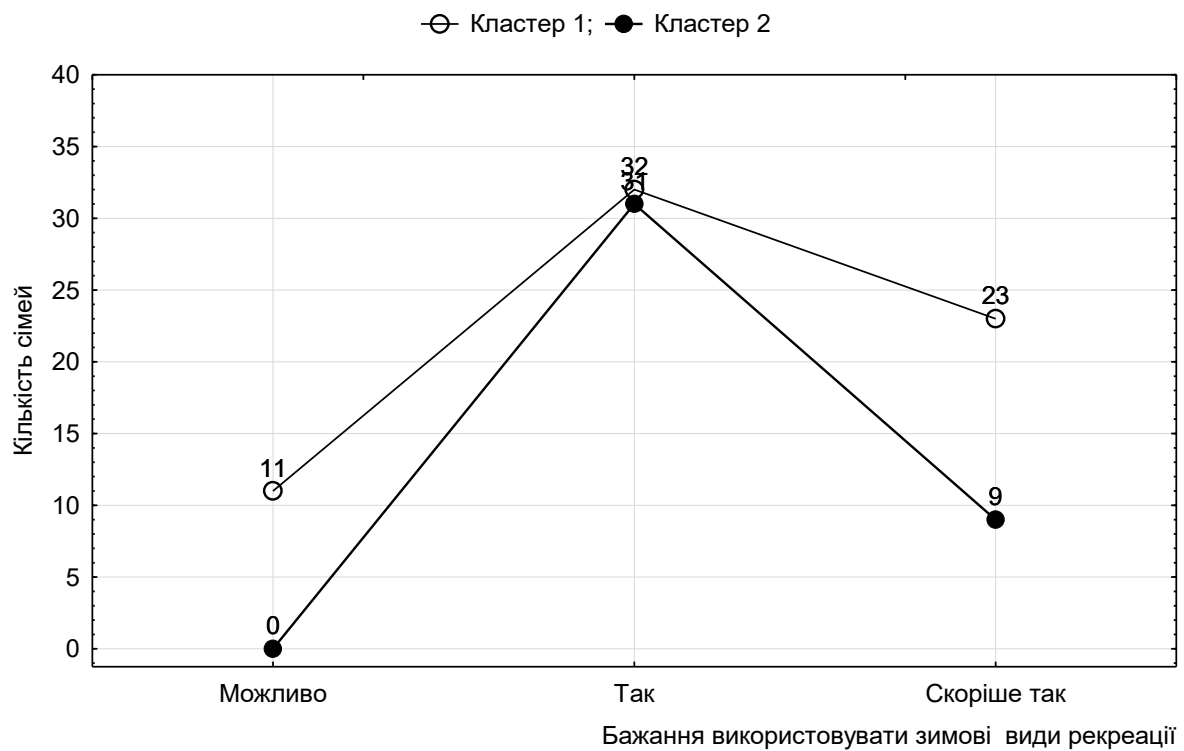


Рис. 3.29. Порівняльний аналіз сімей за бажанням використовувати зимові види рекреації (n = 106):

○ Кластер 1; ● Кластер 2

Розподіл сімей тижневою за тривалістю активного сімейного відпочинку за тиждень залежно від кластеру представлено на рисунку (рис. 3.30).

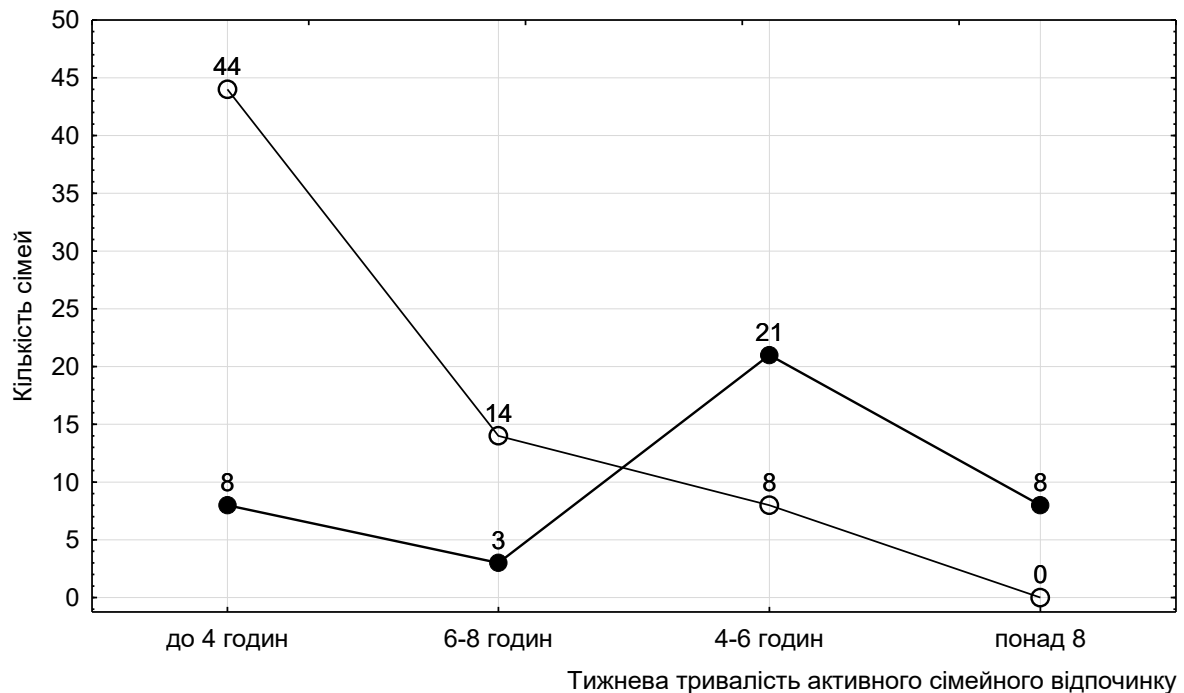


Рис. 3.30. Порівняльний аналіз сімей за тижневою тривалістю активного сімейного відпочинку (n = 106):

○ Кластер 1; ● Кластер 2

Аналіз відповідей сімей стосовно тривалості активного відпочинку у вихідні дні дозволив виявити кількість сімей, що дали ту чи іншу відповіді залежно від кластеру, до якого вони були віднесені (рис. 3.31).

А розподіл сімей за тривалістю активного відпочинку у вихідні дні дозволив пересвідчитися, що переважна кількість сімей Кластеру 2, частка яких склала 87,5 %, у вихідні дні понад 2 години займаються активним відпочинком, у той час як таких сімей у Кластері два нараховується 54,5 % (рис. 3.32).

Стосовно тривалості спільних прогулянок сімей у робочі дні, то також були виявлені відмінності в розподілах з огляду на кластери (рис. 3.32, 3.33).

Як видно з діаграми (рис. 3.25), серед сімей Кластеру 1 у робочі дні на 13,2 % більше таких, що не здійснюють прогулянок взагалі та на 6,4 % менше здійснюють прогулянки понад 2 години. Водночас серед них на 20,4 % сімей

більше здійснюються прогулянки до 40 хв і на 23,8 % менше тих, що гуляють на свіжому повітрі у робочі дні від 40 хв до 1 години.

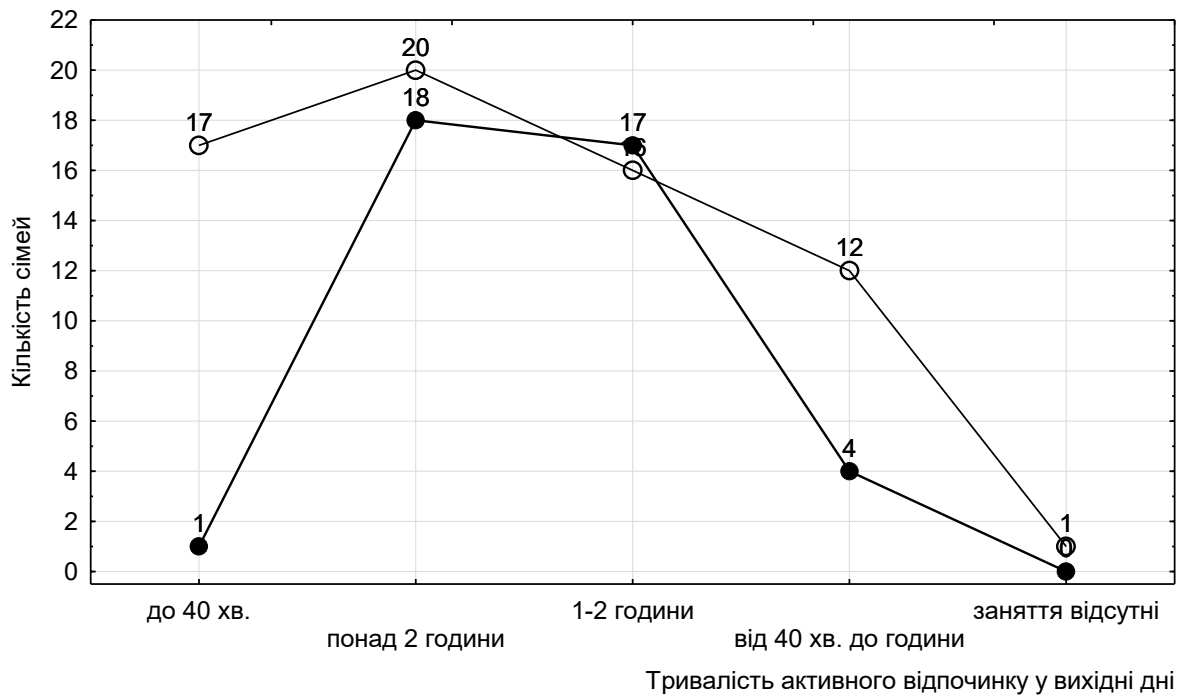


Рис. 3.31. Порівняльний аналіз відповідей сімей за тривалістю активного відпочинку у вихідні дні (n = 106):

○ Кластер 1; ● Кластер 2

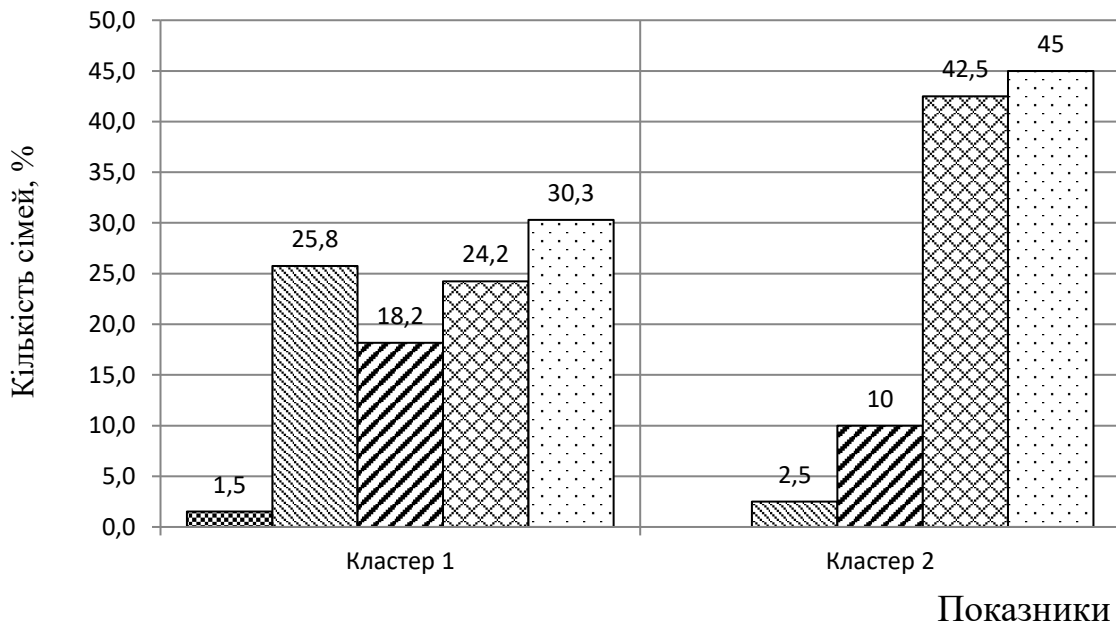


Рис. 3.32. Порівняльний аналіз розподілу сімей за тривалістю активного відпочинку у вихідні дні (n = 106):

■ – відсутні; ▨ – до 40 хв; ▩ – 40 хв – 1 год; ▪ – 1-2 год; □ – понад 2 год

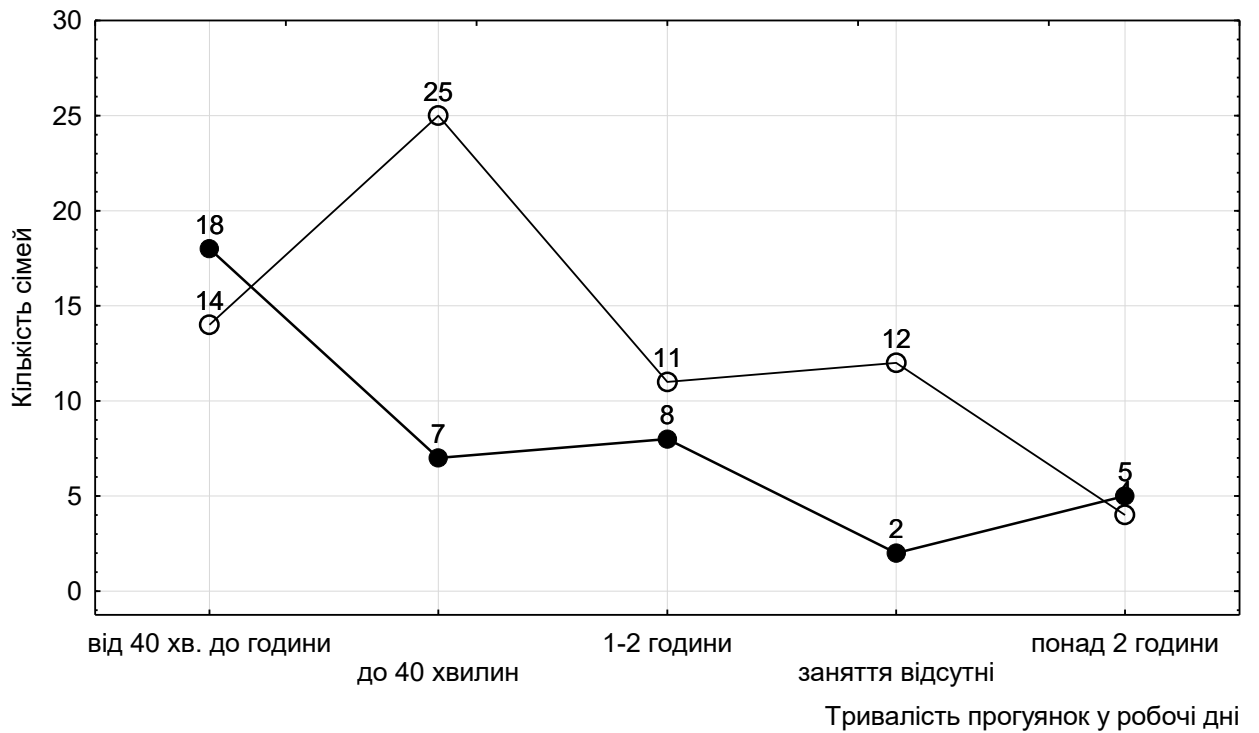


Рис. 3.33. Порівняльний аналіз відповідей сімей стосовно тривалості прогулянок у робочі дні (n = 106):

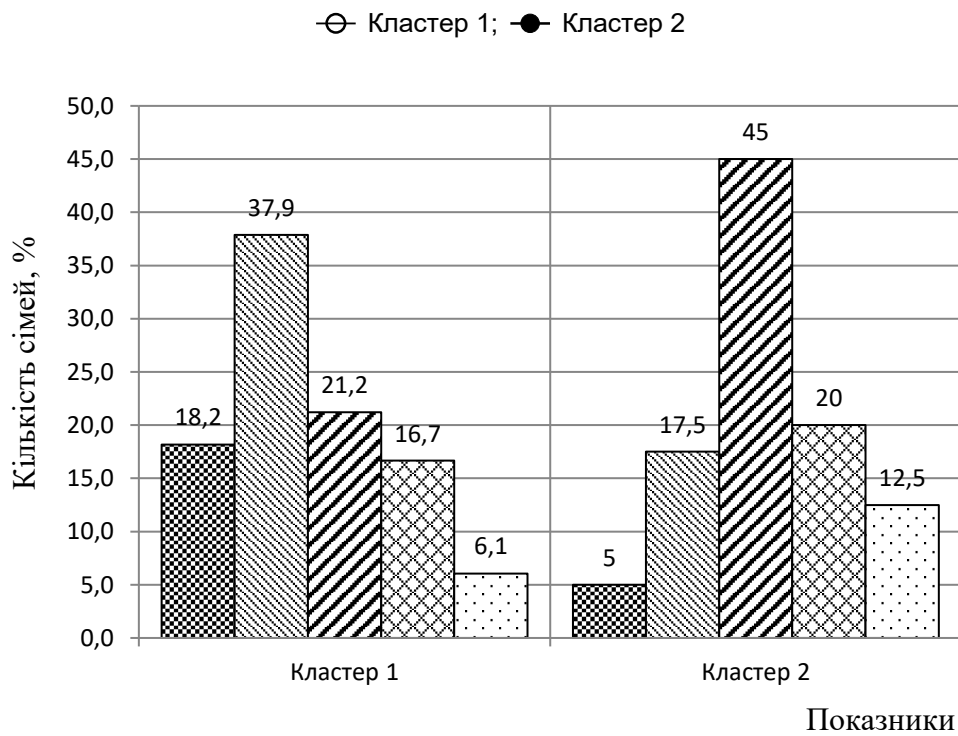


Рис. 3.34. Порівняльний аналіз розподілу сімей за тривалістю прогулянок у робочі дні (n = 106):

■ – відсутні; ▨ – до 40 хв; ▩ – 40 хв – 1 год; ▪ – 1-2 год; □ – понад 2 год

Визначено кількість сімей, що тим чи іншим чином відповіли на питання стосовно тривалості прогулянок у вихідні дні (рис. 3.35).

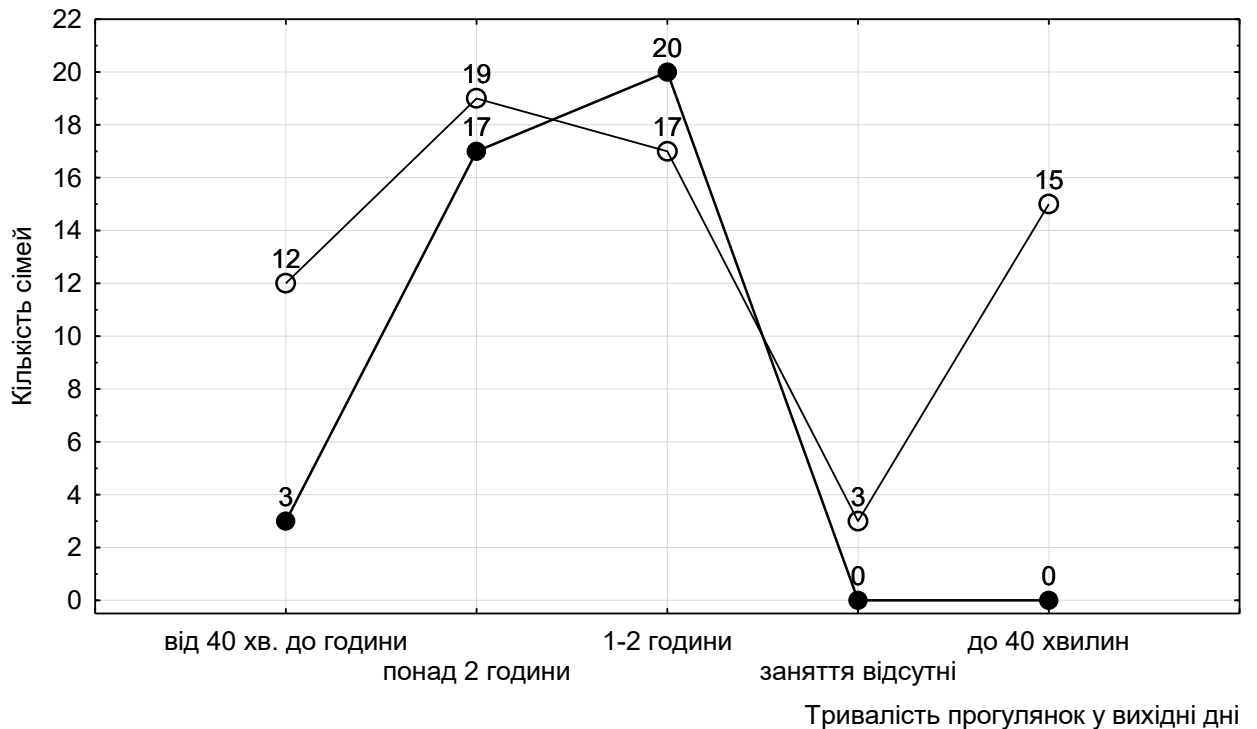


Рис. 3.35. Порівняльний аналіз відповідей сімей стосовно тривалості прогулянок у вихідні дні (n = 106):

○ Кластер 1; ● Кластер 2

Порівняльний аналіз розподілу сімей за тривалістю прогулянок у вихідні дні показав, що до Кластеру 1 увійшло на 27,2 % більше сімей, які або зовсім не здійснюють прогулянки у вихідні дні, або їхні прогулянки складають до 40 хв, натомість серед сімей Кластеру 2 жодна сім'я не вказала, що не мають прогулянок у вихідні дні або їхні прогулянки є нетривалими (рис. 3.36).

У ході дослідження вивчено розподіл сімей за тривалістю пасивного відпочинку їхніх дітей (рис. 3.37) та виявлено, що до Кластеру 2 увійшли сім'ї, в яких на 9,5 % більше дітей не займаються пасивним відпочинком. При цьому серед сімей Кластеру 1 на 30 % більше таких, в яких діти займаються пасивним відпочинком 1 – 2 години та на 12,7 % більше, які мають пасивний відпочинок понад 2 години (рис. 3.38).

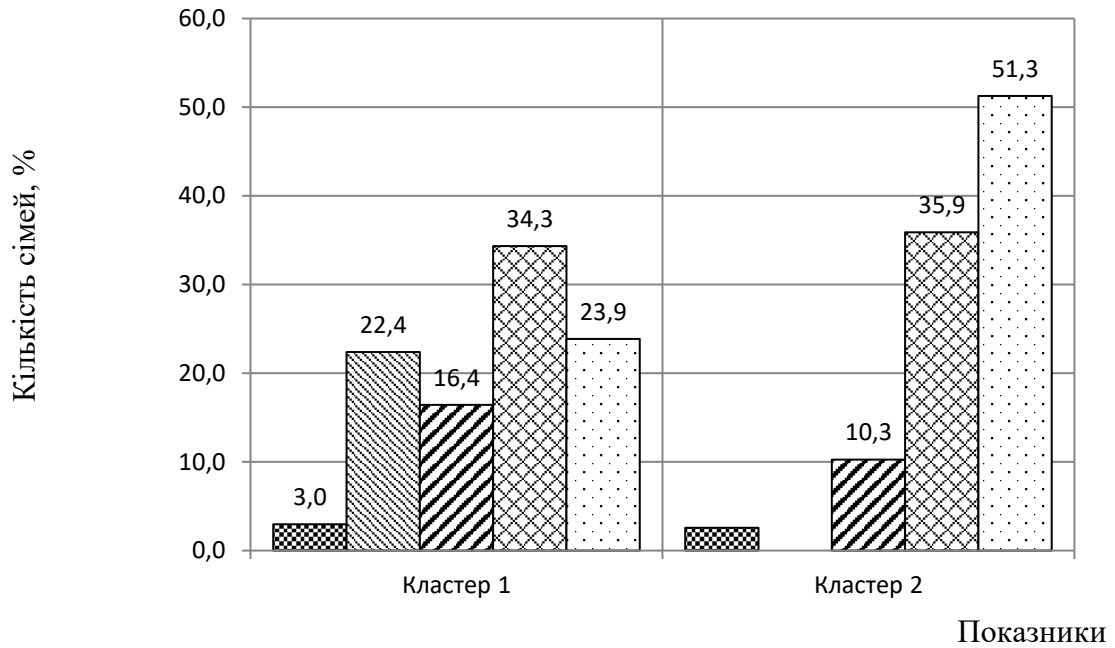


Рис. 3.36. Порівняльний аналіз розподілу сімей за тривалістю прогулянок у вихідні дні (n = 106):

■ – відсутні; ▨ – до 40 хв; ▩ – 40 хв – 1 год; ▧ – 1-2 год; □ – понад 2 год

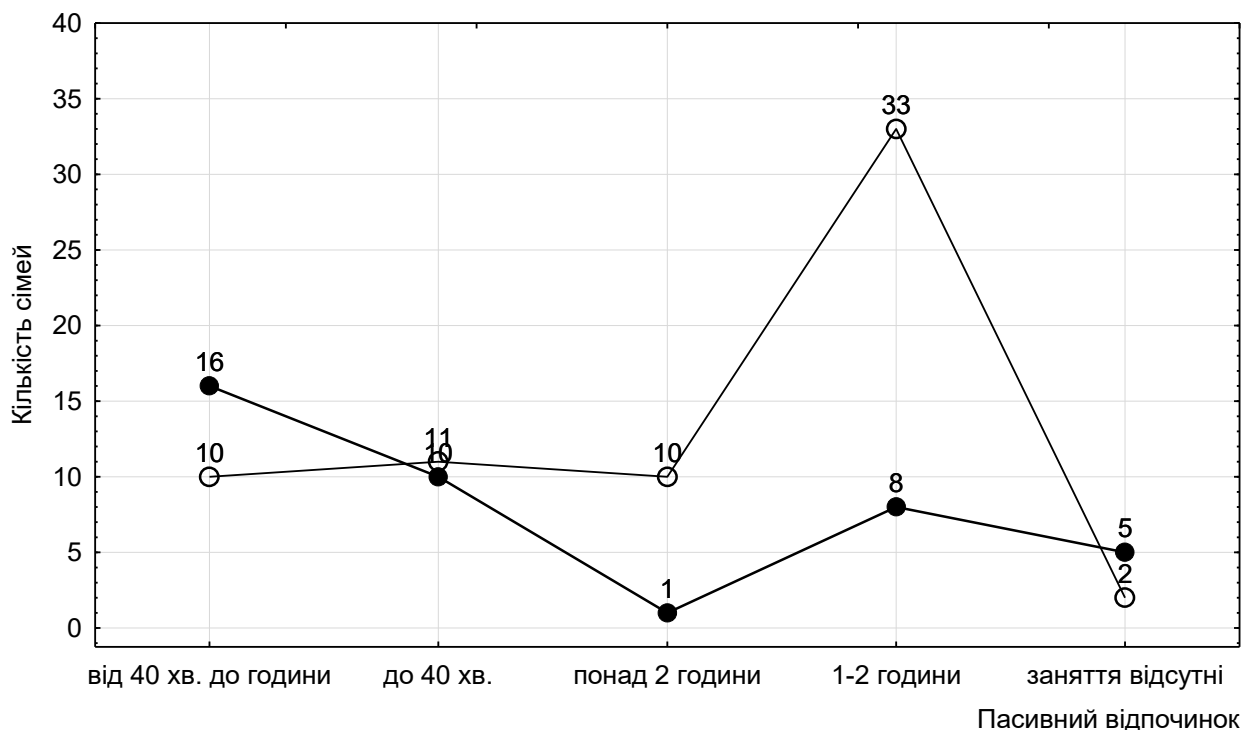


Рис. 3.37. Порівняльний аналіз сімей за тривалістю пасивного відпочинку дітей (n = 106):

○ – Кластер 1; ● – Кластер 2

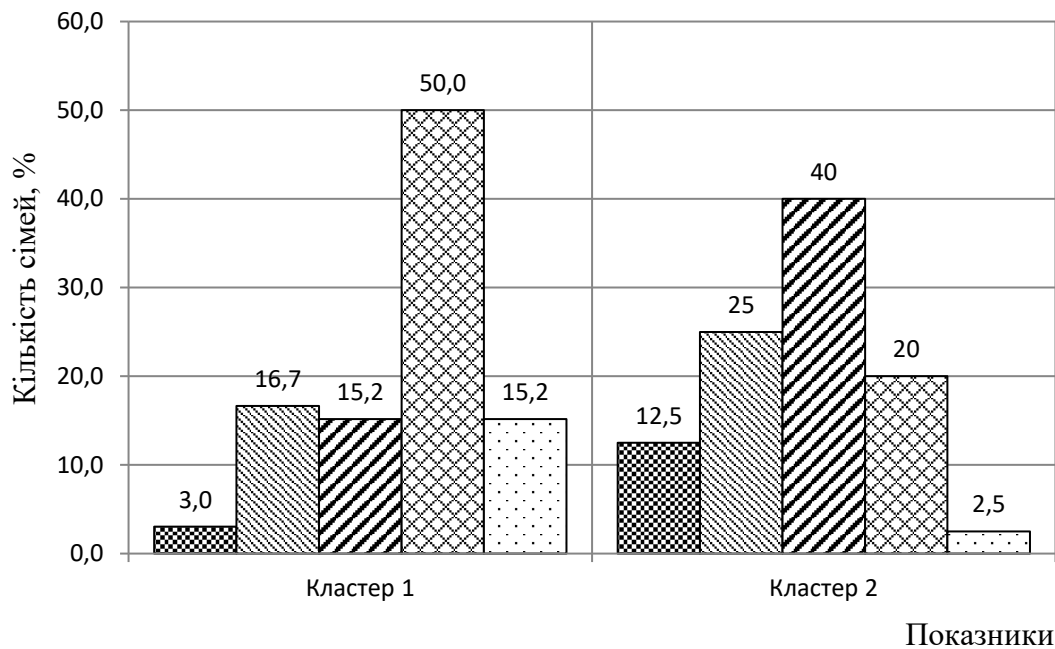


Рис. 3.38. Порівняльний аналіз розподілу сімей за тривалістю пасивного відпочинку дітей (n = 106):

■ – відсутні; ▨ – до 40 хв; ▩ – 40 хв – 1 год; ▧ – 1-2 год; □ – понад 2 год

З іншого боку, опитувані відрізнялися за окремими оцінками мотивів займатися активним дозвіллям та причинами, які їм заважають це здійснювати, оцінками мотивів займатися зимовими видами рекреації та причинами, які обмежують їхні можливості, оцінками стану своїх сімей у поточний період, кількістю днів на тиждень, коли вони займаються активним дозвіллям у робочі та вихідні дні, а також кількістю днів на тиждень, коли вони займаються активним дозвіллям та здійснюють піші прогулянки спільно з дітьми. Варто зацентувати увагу, що не залежно від кластеру, ранги мотивів займатися зимовими видами рекреації в сімей не відрізняються між собою (рис. 3.39).

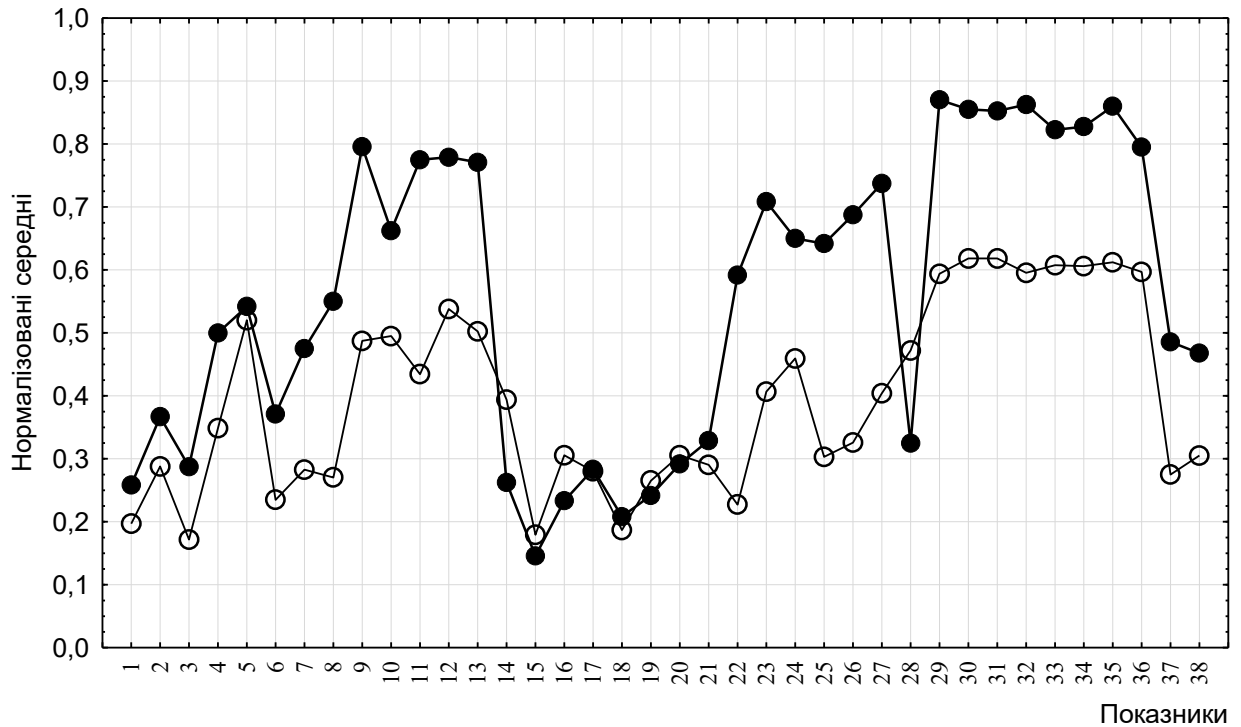


Рис. 3.39. Порівняльний аналіз сімей за кількісними показниками (n = 106):

○ Кластер 1; ● Кластер 2

ранги мотивів займатися активним дозвіллям: 1 – систематичних занять ОРА; 2 – ранг відвідування курортів/санаторій; 3 – піших прогулянок на свіжому повітрі; 4 – загартовування; 5 – відвідування розважальних центрів; 6 – рухливих ігор; 7 – спільного виконання комплексів фізичних вправ;

ранги причин, що заважають займатися активним дозвіллям: 8 – відсутності часу; 9 – відсутності цікавих пропозицій; 10 – низького рівня якості послуг розважальних центрів; 11 – відсутності матеріальних можливостей; 12 – відсутності знань і навичок організації активного дозвілля; 13 – відсутності бажання систематично займатися оздоровчою руховою активністю; 14 – відсутності причин;

ранги мотивів займатися зимовими видами рекреації: 15 – зміцнення фізичного здоров'я членів сім'ї; 16 – загартовування членів сім'ї; 17 – підвищення благополуччя сім'ї; 18 – цікавого й емоційно забарвленого дозвілля; 19 – спільного захоплення; 20 – підвищення витривалості й фізичної працездатності членів сім'ї; 21 – підвищення розумової працездатності;

ранги причин, що заважають займатися зимовими видами рекреації: 22 – відсутності часу; 23 – відсутності цікавих пропозицій; 24 – низького рівня якості послуг розважальних центрів; 25 – відсутності матеріальних можливостей; 26 – відсутності знань і навичок організації активного дозвілля з використанням зимових видів; 27 – відсутності бажання систематично займатися оздоровчою руховою активністю; 28 – відсутності причин;

оцінка стану сім'ї у поточний період: 29 – якість сімейного життя; 30 – стан здоров'я членів сім'ї; 31 – психологічний клімат в сім'ї; 32 – рівень соціального благополуччя сім'ї; 33 – ступінь задоволеності повсякденним сімейним життям; 34 – звичайний емоційний фон; 35 – ступінь підтримки між членами сім'ї; 36 – соціальна активність сім'ї; 37 – кількість днів, коли сім'я займалась активним сімейним відпочинком протягом останнього тижня; 38 – кількість днів, коли сім'я здійснювала пішохідні прогулянки протягом останнього тижня

Дослідження дозволило встановити, що згідно з кластером, до якого була віднесена сім'я, між ними виявлено статистично значущі ($p < 0,05$) відмінності за наступними показниками: ранги загартовування, рухливих ігор та спільного виконання комплексів фізичних вправ як мотивів займатися активним дозвіллям, ранги відсутності часу, відсутності цікавих пропозицій, низького рівня якості послуг розважальних центрів, відсутності матеріальних можливостей, відсутності знань і навичок організації активного дозвілля та відсутності бажання систематично займатися оздоровчою руховою активністю як причини, що заважають займатися активним дозвіллям, результатами ранжування причин, що заважають займатися зимовими видами рекреації, самооцінкою поточного стану сім'ї за всіма досліджуваними показниками, а також кількістю днів, коли сім'я займалась активним сімейним відпочинком протягом останнього тижня й кількістю днів, коли сім'я здійснювала пішохідні прогулянки протягом останнього тижня (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Порівняльний аналіз відповідей батьків (рангова шкала вимірювання), n=106

№	Питання анкети, що передбачали отримання числової інформації	Статистичні розрахунки			
		Міжгрупова дисперсія (df=1)	Загальна дисперсія (df=104)	F	p-рівень
1	2	3	4	5	6
1	систематичні заняття ОРРА	3,38	431,72	0,81	0,3692
2	відвідування курортів/санаторіїв	5,57	369,49	1,57	0,2135
3	піші прогулянки на свіжому повітрі	12,02	399,91	3,13	0,0800
4	загартовування	20,58	361,45	5,92*	0,0167
5	відвідування розважальних центрів вправ	0,41	442,53	0,10	0,7560
6	ранг рухливих ігор	16,58	352,93	4,89*	0,0293
7	спільне виконання комплексів фізичних вправ	33,11	361,04	9,54*	0,0026

Продовження табл. 3.9

8	ранг відсутності часу	причини відсутності активного дозвілля	70,19	483,93	15,08*	0,0002
9	відсутність цікавих пропозицій		85,31	323,60	27,42*	<0,05
10	низький рівень якості послуг розважальних центрів		25,17	362,91	7,21*	0,0084
11	відсутність матеріальних можливостей		104,05	346,86	31,20*	<0,05
12	відсутність знань і навичок організації активного дозвілля		52,20	362,37	14,98*	0,0002
13	відсутність бажання систематично займатися ОРРА		64,55	440,36	15,24*	0,0002
14	відсутність причин		15,49	561,05	2,87	0,0932
15	зміцнення фізичного здоров'я членів сім'ї	мотиви використання зимових видів рекреації	1,00	341,00	0,31	0,5812
16	загартовування членів сім'ї		4,68	358,77	1,36	0,2469
17	підвищення благополуччя сім'ї		0,01	380,72	0,00	0,9623
18	цікавого й емоційно забарвленого дозвілля		0,41	292,53	0,15	0,7023
19	ранг спільного захоплення		0,49	363,85	0,14	0,7077
20	підвищення витривалості й фізичної працездатності членів сім'ї		0,17	412,67	0,04	0,8350
21	підвищення розумової працездатності		1,35	449,60	0,31	0,5779
22	відсутність часу	причини відсутності занять зимовими видами	119,05	355,17	34,86*	<0,05
23	відсутність цікавих пропозицій		81,65	309,76	27,41*	<0,05
24	низький рівень якості послуг розважальних центрів		32,51	269,72	12,53*	0,0006
25	відсутність матеріальних можливостей		102,82	236,92	45,13*	<0,05
26	відсутність знань і навичок організації активного дозвілля		117,33	279,24	43,70*	<0,05
27	відсутність бажання систематично займатися ОРРА		99,70	343,90	30,15*	<0,05
28	відсутність визначених причин		19,43	511,07	3,95*	0,0494
29	якість сімейного життя	стан сім'ї у поточний період	189,80	628,16	31,42*	<0,05
30	стан здоров'я членів сім'ї		139,68	549,72	26,43*	<0,05
31	психологічний клімат в сім'ї		136,74	595,79	23,87*	<0,05
32	рівень соціального благополуччя сім'ї		177,61	518,24	35,64*	<0,05
33	ступінь задоволеності повсякденним сімейним життям		115,05	531,60	22,51*	<0,05
34	звичайний емоційний фон		122,13	637,73	19,92*	<0,05
35	ступінь підтримки між членами сім'ї		153,03	784,63	20,28*	<0,05
36	соціальна активність сім'ї		97,67	605,84	16,77*	0,0001
37	кількість днів, коли сім'я займалась активним сімейним відпочинком	54,24	260,22	21,68*	0,0000	
38	кількість днів, коли сім'я здійснювала пішохідні прогулянки	32,29	437,75	7,67*	0,0066	

Примітка. * – у випадку доведеної статистично значущої відмінності між показниками при $p < 0,05$

Порівнюючи рейтинги найбільш привабливих форм активного дозвілля в залежності від кластеру, ми побачили, що пріоритетним руховим видом сімей Кластеру 1 є піші прогулянки, в той час як сім'ї Кластеру 2 схиляються до систематичних занять ОРРА. Утім, якщо сім'ї Кластеру 2 не мають причин, які б їх перешкождали займатися, то сім'ї Кластеру 1 вказали відсутність часу як основну причину відсутності достатніх занять активним дозвілля (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Рейтинги найбільш привабливих форм активного дозвілля та лімітуючі причини сімей залежно від кластеру (n = 106)

Форми активного дозвілля	Кластер 1		Кластер 2		Причини, що лімітують заняття	Кластер 1		Кластер 2	
	\bar{r}	Rang	\bar{r}	Rang		\bar{r}	Rang	\bar{r}	Rang
Систематичні заняття ОРРА	3,45	2	2,89	1	Відсутність часу	2,46	1	3,48	2
Відвідування курортів/санаторіїв	3,86	4	3,83	4	Відсутність цікавих пропозицій	4,21	4	4,85	7
Піші прогулянки на свіжому повітрі	3,04	1	3,10	2	Низький рівень якості послуг розважальних центрів	4,35	5	3,83	3
Загартовування	4,49	6	4,65	5	Відсутність матеріальних можливостей	4,07	3	4,53	6
Відвідування розважальних центрів	5,44	7	5,06	7	Низький рівень знань і навичок організації активного дозвілля	4,72	7	4,38	4
Рухливі ігри	3,62	3	3,76	3	Відсутність бажання займатися ОРРА	4,47	6	4,49	5
Спільне виконання комплексів фізичних вправ	4,10	5	4,71	6	Ніяких, займаєсь активним дозвіллям	3,72	2	2,46	1

Порівнюючи рейтинги мотивів сімей займатися зимовими видами рекреації в залежності від кластеру, встановлено, що передусім сім'ї Кластеру

1 вбачають в таких заняттях цікаве й емоційно забарвлене дозвілля, а Кластеру 2 – зміцнення фізичного здоров'я членів сім'ї.

І, знов-таки, як і у випадку оцінки лімітуючи причин, що обмежують сім'ям заняття активним дозвіллям, сім'ї Кластеру 2 не мають перешкоджаючих причин, а сім'ї Кластеру 1 такою причиною називають брак часу (табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Рейтинги мотивів займатися зимовими видами рекреації та лімітуючи причин сімей залежно від кластеру (n = 106)

Мотиви для занять зимовими видами	Кластер 1		Кластер 2		Причини, що лімітують заняття	Кластер 1		Кластер 2	
	\bar{r}	Rang	\bar{r}	Rang		\bar{r}	Rang	\bar{r}	Rang
Зміцнення фізичного здоров'я членів сім'ї	3,37	2	3,42	1	Відсутність часу	2,89	1	3,81	2
Загартовування членів сім'ї	4,29	5	4,04	4	Відсутність цікавих пропозицій	4,13	4	4,56	6
Підвищення благополуччя сім'ї	4,29	6	4,20	6	Низький рівень якості послуг розважальних центрів	4,70	7	4,03	4
Цікаве й емоційно забарвлене дозвілля	3,50	1	3,76	2	Відсутність матеріальних можливостей	3,64	2	3,96	3
Спільне захоплення	4,10	3	3,96	3	Низький рівень знань і навичок організації активного дозвілля	3,85	3	4,30	5
Підвищення витривалості й фізичної працездатності членів сім'ї	4,35	7	4,15	5	Відсутність бажання займатися ОРА	4,23	5	4,63	7
Підвищення розумової працездатності	4,11	4	4,46	7	Ніяких, займаємось зимовими видами	4,55	6	2,71	1

Порівняльний аналіз поточного стану сімейного благополуччя дозволив встановити, що за усіма досліджуваними показниками в сім'ях простежуються статистично значущі ($p < 0,05$) відмінності, а саме сім'ї Кластеру 2 мають більш високі оцінки показників (табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Благополуччя сімей залежно від кластеру (n = 106)

Показники стану сімей у поточний період	Кластер 1		Кластер 2		Статистичні розрахунки	
	$\sum r$	\bar{r}	$\sum r$	\bar{r}	N	p
якість сімейного життя	2726,50	41,31	2944,50	73,61	28,28	<0,001
стан здоров'я членів сім'ї	2819,00	42,71	2852,00	71,30	22,42	<0,001
психологічний клімат в сім'ї	2871,50	43,51	2799,50	69,99	18,97	<0,001
рівень соціального благополуччя сім'ї	2686,00	40,70	2985,00	74,63	31,07	<0,001
ступінь задоволеності повсякденним сімейним життям	2886,00	43,73	2785,00	69,63	18,10	<0,001
звичайний емоційний фон	2916,50	44,19	2754,50	68,86	16,38	0,0001
ступінь підтримки між членами сім'ї	2978,50	45,13	2692,50	67,31	13,37	0,0003
соціальна активність сім'ї	2827,50	42,84	2843,50	71,09	21,68	<0,001

Відтак розподіл сімей за рівнем сімейного благополуччя засвідчив, що якщо до Кластеру 2 увійшли всі сім'ї з високим рівнем поточного стану сімейного благополуччя, то Кластер 1 склали сім'ї, серед яких 47 % мають високий, 37,0 % – середній та 15,2 % – низький рівень (рис. 3.40).

Вочевидь, сім'ї, віднесені до Кластеру 1, мають невикористаний потенціал для досягнення сімейного благополуччя шляхом застосування активних форм дозвілля загалом і зимових видів рекреації зокрема.

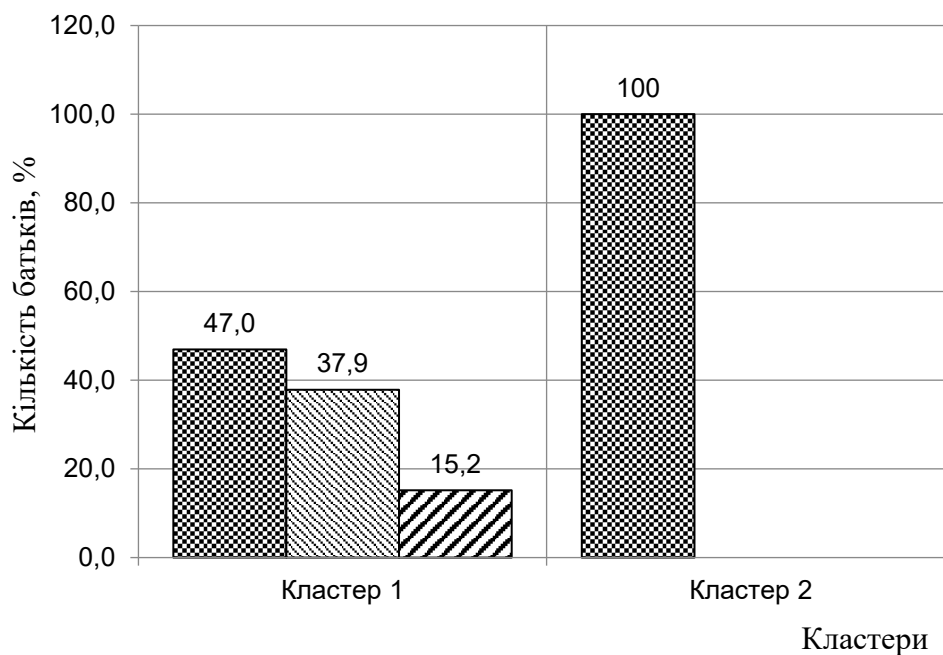


Рис. 3.40. Порівняльний аналіз розподілу сімей за рівнем сімейного благополуччя (n = 106): – високий; – середній; – низький

За результатами дослідження встановлено, що залученість сімей до участі у програмах активного дозвілля позитивно впливає на рівень сімейного благополуччя.

3.4 Особливості якості життя, психоемоційного стану клієнтів розважальних центрів

У ході дослідження ми проаналізували компоненти якості життя респондентів залежно від кластеру, до якого вони були віднесені. Результати перевірки гіпотез щодо підпорядкування спостережуваних даних нормальному закону розподілу показали, що жоден показник не відповідає нормальному закону розподілу (табл. 3.13).

Порівняльний аналіз показників якості життя засвідчив, що всі компоненти якості життя респондентів, які утворили Кластер 2, статистично значуще переважають вказані показники учасників Кластеру 1 ($p < 0,05$) (табл. 3.14).

Таблиця 3.13

**Аналіз вибірок показників якості життя сімей з дітьми відповідно
кластеру, до якого вони належать (n = 106)**

Компоненти якості життя	Середньостатистичні показники				Результат перевірки вибірок на нормальність			
	Кластер 1 (n=66)		Кластер 2 (n=40)		W ₁	p ₁	W ₂	p ₂
	Me	25, 75 %	Me	25, 75 %				
Фізична активність	70,0	65,0; 75,0	85,0	85,0; 90,0	0,941	0,004	0,796	<0,05
Роль фізичних проблем	50,0	25,0; 50,0	75,0	75,0; 100,0	0,829	<0,05	0,797	<0,05
Рівень болю	52,0	31,0; 52,0	94,0	87,0; 100,0	0,820	<0,05	0,776	<0,05
Загальний стан здоров'я	35,0	30,0; 42,0	59,5	45,0; 80,0	0,959	0,028	0,934	0,021
Життєздатність	35,0	20,0; 35,0	75,0	60,0; 85,0	0,912	<0,05	0,937	0,027
Соціальна активність	37,5	25,0; 50,0	62,5	62,5; 87,5	0,869	<0,05	0,849	<0,05
Роль емоційних проблем	33,3	33,3; 33,3	66,7	66,7; 66,7	0,466	<0,05	0,774	<0,05
Психічне здоров'я	32,0	32,0; 36,0	76,0	70,0; 80,0	0,774	<0,05	0,912	0,004

Примітка 1. Me – медіана; 25, 75 % – межі перцентилів;

Примітка 2. W₁, W₂ – критерій Шапіро-Уїлка для показників Кластеру 1 і 2 відповідно;

Примітка 3. p₁, p₂ – досягнутий рівень значущості

Вочевидь, сім'ї, які мають більш високий рівень ОРРА та, відповідно, підвищений рівень сімейного благополуччя, також характеризуються більш високими показниками складових якості життя.

Таблиця 3.14

**Порівняльний аналіз якості життя сімей з дітьми відповідно
кластеру, до якого вони належать (n = 106)**

Компоненти якості життя	Розраховані дані				p
	$\sum r_1$	$\sum r_2$	U	Z	
Фізична активність	2408,0	3263,0	197,0	7,316	<0,05
Роль фізичних проблем	2614,0	3057,0	403,0	5,974	<0,05
Рівень болю	2308,0	3363,0	97,0	7,968	<0,05
Загальний стан здоров'я	2585,5	3085,5	374,5	6,159	<0,05
Життєздатність	2224,0	3447,0	13,0	8,515	<0,05
Соціальна активність	2437,0	3234,0	226,0	7,127	<0,05
Роль емоційних проблем	2634,5	3036,5	423,5	5,840	<0,05
Психічне здоров'я	2245,0	3426,0	34,0	8,379	<0,05

Примітка 1. $\sum r_1$, $\sum r_2$ – сума рангів вибірок Кластер 1 і Кластер 2 відповідно;

Примітка 2. U – критерій Манна-Уїтні; Z – критерій;

Примітка 3. p – досягнутий рівень значущості

Результати кореляційного аналізу за допомогою коефіцієнта рангової кореляції ρ Спірмена засвідчили наявність прямих статистично значущих ($p < 0,05$) зв'язків між сімейним благополуччям та показниками якості життя за виключенням загального стану здоров'я (рис. 3.41).

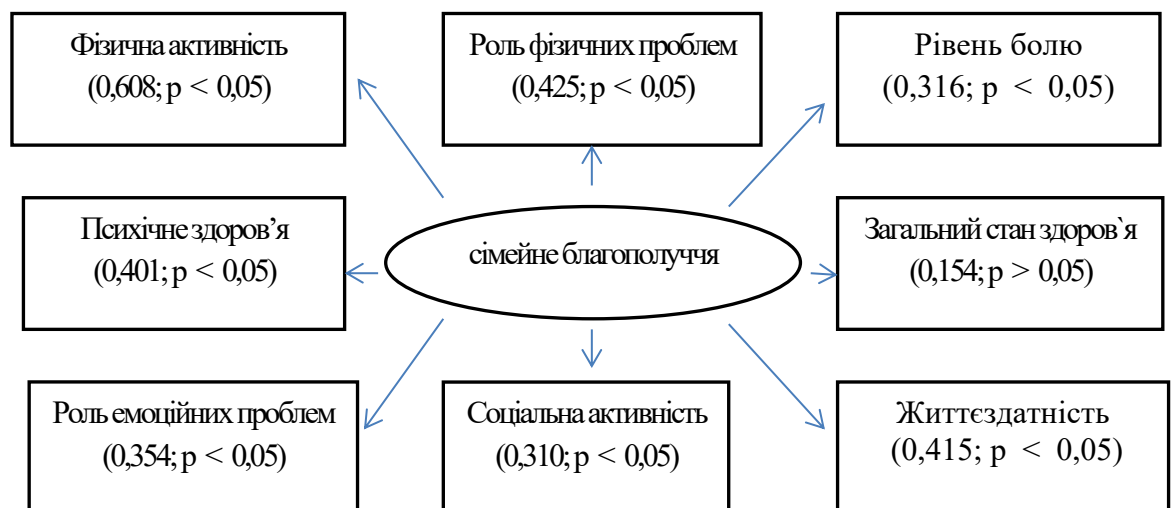


Рис. 3.41. Вплив сімейного благополуччя на якість життя респондентів (n = 106)

Щодо фізичного й психічного компонентів якості життя опитаних, то представники Кластеру 2 також вирізнялися більш високими значеннями показників. Причому відмінності між величиною психічного компоненту виявилися статистично значущими ($p < 0,05$) (табл. 3.15).

Таблиця 3.15

Аналіз оцінок компонентів якості життя ($n = 106$)

Результати порівняльного аналізу		Компоненти якості життя			
		Фізичний		Психічний	
		Кластер 1	Кластер 2	Кластер 1	Кластер 2
Оцінка підпорядкування нормального закону розподілу	W	0,973	0,958	0,935	0,923
	p	0,164	0,144	0,002	0,010
	Оцінка розподілу	+	-	+	-
Описова статистика	Me	52,8	53,8	28,3	47,5
	25 %	49,1	50,7	25,9	44,5
	75 %	56,5	57,4	31,2	51,1
Порівняльний аналіз	U	1119		43,0	
	Z	1,307		8,320	
	p	0,191		< 0,05	
Кореляційний зв'язок з рівнем сімейного благополуччя	ρ	0,270		0,317	
	t	2,853		3,404	
	Оцінка p	< 0,05		< 0,05	

Статистично значущих відмінностей між величиною фізичного компоненту якості життя представників різних кластерів не встановлено ($p > 0,05$), утім все ж таки слід відмітити, що середні величини значень фізичного компоненту якості життя учасників Кластеру 2 більші порівняно з Кластером 1. Водночас, доведено наявність прямого статистично значущого кореляційного зв'язку між оцінкою сімейного благополуччя й компонентами

якості життя опитаних. Зауважимо, що знижені показники психічного компоненту в учасників опитування порівняно з даними, представленими в літературних джерелах, в тому числі зі стандартизованими значеннями шкали пояснюємо несприятливими умовами карантинних обмежень на території країни, в яких проходило наше опитування.

У ході дослідження методом «CHAID», який формує розподіл вузлів дерева і відбувається на основі критерію Хі-квадрат й може разом з бінарними генерувати й множинні розподіли, на основі 43 показників, побудовано Дерево класифікації (Дерево 1), яке дозволяє кластеризувати опитаних шляхом визначення відповіді на певні питання. Опис набору даних для побудови дерева класифікації представлено в таблиці (табл. 3.16).

Таблиця 3.16

Опис набору даних для побудови дерева класифікації

N	Назва стовпця	Кодування	Інтерпретація коду
1	Кластер	1 / 2	Кластер 1 / Кластер 2
2	Вкажіть Ваш стаж сімейного життя	Без кодування	до 7 років/від 7 до 12 років/понад 12 років
3	Скільки у Вас дітей?	Без кодування	1 дитина/двоє дітей/3 і більше
4	Якого віку у Вас діти?	Без кодування	до 5 років/до 8 років/до 10 років/понад 10 років
5	Чи маєте Ви хронічні хвороби?	Без кодування	Так, обоє/Так, батько/Так, матір/Ні
6	Чи маєте Ви надлишкову масу тіла?	Без кодування	Так, обоє/Так, батько/Так, матір/Ні
7	Як Ви можете охарактеризувати стиль життя Вашої сім'ї?	Без кодування	Активний/Пасивний/Введемо спосіб життя, що не сприяє збереженню здоров'я
8	Чи займалися Ви спортом у дитинстві?	Без кодування	Так, обоє/Так, батько/Так, матір/Ні
9	Чи маєте Ви попередній руховий досвід?	Без кодування	Так, обоє/Так, батько/Так, матір/Ні
10	Чи займаєтеся Ви систематично оздоровчою руховою діяльністю спільно з дитиною/дітьми?	Без кодування	Так/Інколи/Ні
11	Скільки часу на тиждень Ви зазвичай займаєтесь активним сімейним відпочинком?	Без кодування	До 4 годин/4-6 годин/6-8 годин/Понад 8 годин
12	Чи відомо Вам як організувати активний сімейний відпочинок на основі оздоровчо-рекреаційних технологій?	Без кодування	Так /У цілому /Не замислювались над цим
13	Чи відомо Вам як активний сімейний відпочинок впливає на благополуччя сім'ї?	Без кодування	Так /У цілому /Не замислювались над цим

<i>Продовження табл. 3.16</i>			
14	У який період року Ваша сім'я менше займається активним дозвіллям?	Без кодування	Восени/Взимку/Весною/Влітку
15	Чи турбуєтесь Ви про стан здоров'я членів сім'ї?	Без кодування	Так/У цілому/Не замислювались над цим
16	Як Ви оцінюєте рівень сімейного благополуччя?	Без кодування	Високий/Добрий/Задовільний/Незадовільний
17	Як Ви оцінюєте рівень рухової активності членів Вашої сім'ї?	Без кодування	Високий/Добрий/Задовільний/Незадовільний
18	Чи бажали б Ви розширити знання з питань організації активного дозвілля?	Без кодування	Так/Скоріше так/Можливо/Не маємо такої потреби
19	Як Ви оцінюєте рівень задоволення Вашим сімейним дозвіллям?	Без кодування	Високий/Добрий/Задовільний/Незадовільний
20	Чи використовуєте Ви зимові види рекреації у організації активного відпочинку?	Без кодування	Так/Інколи/Ні
21	Чи бажали б Ви використовувати зимові види рекреації у організації активного відпочинку?	Без кодування	Так/Скоріше так/Можливо/Не маємо такої потреби
22	Чи бажали б Ви більше часу приділяти активному відпочинку?	Без кодування	Так/Скоріше так/Можливо/Не маємо такої потреби
23	Коли Ви думаєте про Ваше сімейне життя, чи відчуваєте Ви задоволення?	Без кодування	Так/Скоріше так/Можливо/Не маємо такої потреби
24	Скільки часу зазвичай у робочі дні тривають Ваші заняття активним сімейним відпочинком?	Без кодування	Заняття відсутні/До 40 хв/Від 40 хв до години/1-2 години/Понад 2 години
25	Скільки часу зазвичай у вихідні дні тривають Ваші заняття активним сімейним відпочинком?	Без кодування	Заняття відсутні/До 40 хв/Від 40 хв до години/1-2 години/Понад 2 години
26	Наскільки Ви задоволені доступністю місць для занять активним сімейним відпочинком?	Без кодування	Повністю/Частково/Не дуже/Зовсім не задоволені
27	Наскільки важливим для Вашої сім'ї є спільний активний сімейний відпочинок?	Без кодування	Першочергово важливий/Займає чільне місце/Не дуже важливий/Зовсім не важливий
28	Чи є у Вас шкідливі звички?	Без кодування	Так, у обох/Так, у батька/Так, у матері/Ні
29	Скільки часу зазвичай у робочі дні тривають Ваші пішохідні прогулянки?	Без кодування	Заняття відсутні/До 40 хв/Від 40 хв до години/1-2 години/Понад 2 години
30	Скільки часу зазвичай у вихідні дні тривають Ваші пішохідні прогулянки?	Без кодування	Заняття відсутні/До 40 хв/Від 40 хв до години/1-2 години/Понад 2 години
31	Скільки часу зазвичай у робочі дні займає пасивний відпочинок у Ваших дітей?	Без кодування	Заняття відсутні/До 40 хв/Від 40 хв до години/1-2 години/Понад 2 годин
32	Скільки часу зазвичай у вихідні дні займає пасивний відпочинок у Ваших дітей?	Без кодування	Заняття відсутні/До 40 хв/Від 40 хв до години/1-2 години/Понад 2 години
33	Чи є серед Ваших дітей діти дошкільного віку?	Без кодування	Так/Ні

<i>Продовження табл. 3.16</i>				
34	Оцінка показників, які відображають стан сім'ї у поточний період, бал	якість сімейного життя	Без кодування	Від 0 до 10, де 0 – найменша, 10 – найбільша оцінка
35		стан здоров'я членів сім'ї		
36		психологічний клімат в сім'ї		
37		рівень соціального благополуччя сім'ї		
38		ступінь задоволеності повсякденним сімейним життям		
39		звичайний емоційний фон		
40		ступінь підтримки між членами сім'ї		
41		соціальна активність сім'ї		
42	Кількість днів, коли сім'я займалась активним сімейним відпочинком	Без кодування	Число днів на тиждень	
43	Кількість днів, коли сім'я здійснювала пішохідні прогулянки	Без кодування	Число днів на тиждень	
44	<i>Фізичне благополуччя, %</i>	<i>Без кодування</i>	<i>Оцінка</i>	
45	<i>Психічне благополуччя, %</i>	<i>Без кодування</i>	<i>Оцінка</i>	

Примітка 1. Курсивом виділено показники, які використовувалися для побудови Дерева 2 та Дерева 3;

Примітка 2. Показник Кластер при побудові Дерева 2 не використовувався

Побудоване дерево класифікації представлено на рисунку (рис. 3.42). Причому, як показали розрахунки, ризик помилки при віднесенні опитаного до певного кластеру за допомогою розробленого дерева складає $1,8 \pm 1,3$ %. Отже точність кластеризації становить понад 98 %. Згідно отриманих даних, точність віднесення респондента до Кластеру 1 становить 96,97 %, а до Кластеру 2 – 100 %.

Як бачимо з рисунка, кореневий вузол дерева складає відповідь на питання «Чи використовуєте Ви зимові види рекреації?».

Залежно від відповіді на вказане питання, рухаючись за вузлами дерева, можливі наступні висновки:

- якщо респондент відповідає ствердно, з'ясуємо в нього вік дітей;
 - при відповіді «до 8 років» дізнаємося, чи, на його думку, впливає сумісний відпочинок на благополуччя сім'ї;

- відповідь «не замислювався над цим» дозволяє віднести респондента до Кластеру 1, а інша відповідь – до Кластеру 2;
 - установлення, що дітям понад 8 років, визначаємо тривалість їхніх прогулянок у звичайні дні;
- при відповіді «до 1 години» відносимо його до Кластеру 1, а «більше 1 години» – до Кластеру 2;

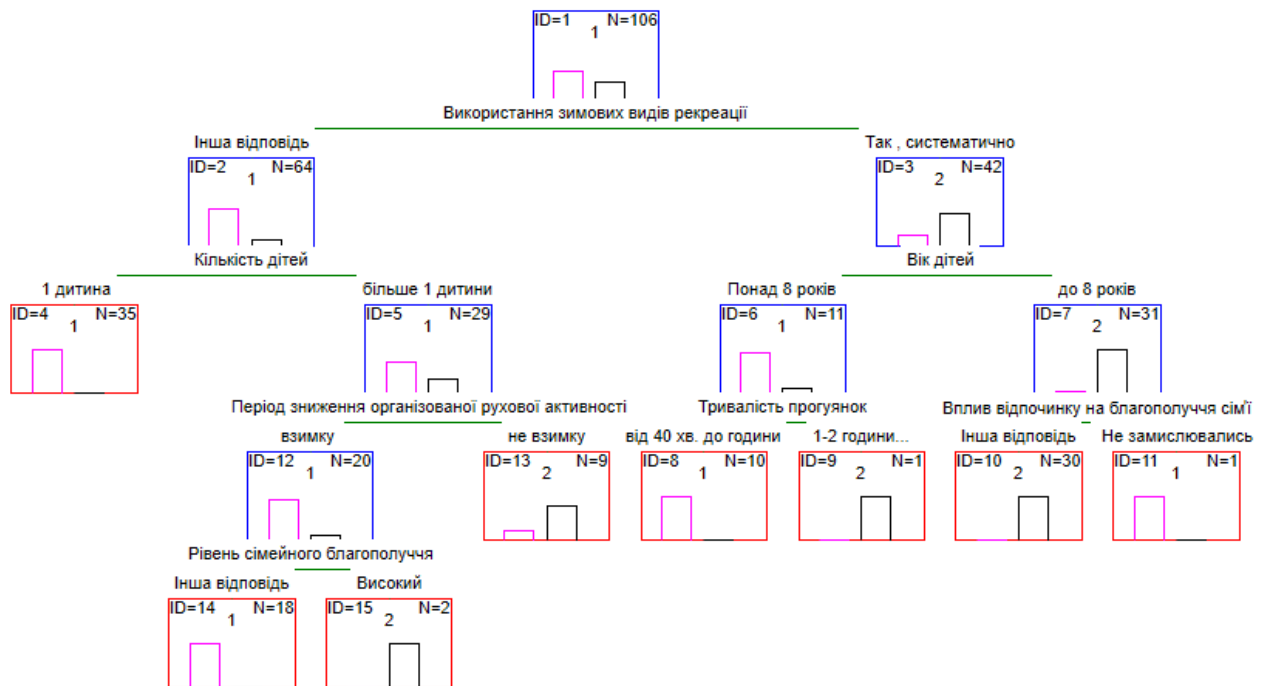


Рис. 3.42. Дерево класифікації, спрямоване на віднесення респондента до відповідного кластеру:

— Кластер 1; — Кластер 2

- якщо респондент не систематично використовує або не використовує зимові види рекреації, встановлюємо кількість дітей у сім'ї;
 - за умови, що в сім'ї одна дитина, респондент належить до Кластеру 1;
 - якщо в сім'ї більше однієї дитини, визначаємо період зниження рухової активності;

- якщо зниження рухової активності відбувається взимку і при цьому рівень сімейного благополуччя респондент оцінює як високий, то відносимо його до Кластеру 2, а інакше – до Кластеру 1;
- зниження рухової активності відбувається в іншу пору року свідчить, що респондента слід віднести до Кластеру 2.

Так само, в ході дослідження, із врахуванням даних щодо фізичного й психічного благополуччя респондентів, на основі 43 показників ми побудували Дерево 2, використання якого дозволяє з похибкою $9,4 \pm 2,8 \%$ оцінити рівень рухової активності сім'ї (рис. 3.43).

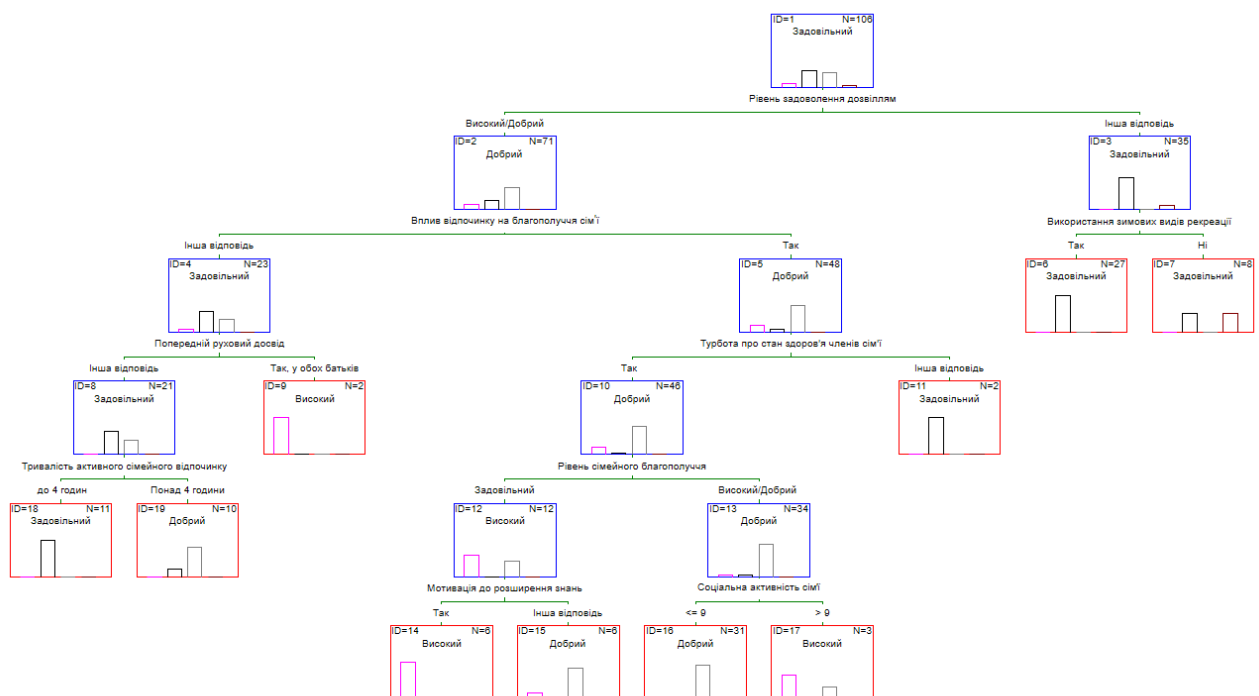


Рис. 3.43. Дерево класифікації, спрямоване на оцінку рухової активності сім'ї:

— Високий; — Добрий; — Задовільний; — Незадовільний

При цьому, правильність віднесення респондента до високого рівня складає 90,91 %, до доброго – 97,68 %, до задовільного – 91,67 %. Використовуючи побудоване дерево, бачимо, що головним є встановлення рівня задоволення дозвіллям.

Тоді відповідно до відповіді встановлюємо наступне:

- якщо респондент зазначає, що рівень задоволення в нього високий чи добрий, дізнаємося, чи вважає він значним вплив спільного відпочинку на благополуччя сім'ї;
 - при ствердній відповіді постає питання щодо турботи про здоров'я членів сім'ї;
 - відповідь «Так» призводить до питання щодо рівня сімейного благополуччя;
 - ◆ високий або добрий рівень на тлі оцінки соціальної активності сім'ї свідчить, що рівень рухової активності сім'ї є високим;
 - ◆ у протилежному випадку – добрим;
 - ◆ задовільний рівень сімейного благополуччя на тлі мотивації до розширення знань щодо організації сімейного дозвілля свідчить, що рівень рухової активності сім'ї є високим, а недостатня мотивація вказує на добрий рівень їх рухової активності;
- якщо респондент вважає не надто значним вплив спільного відпочинку на благополуччя сім'ї, то з'ясуємо, чи є в них попередній руховий досвід;
 - за умови наявності попереднього рухового досвіду в обох батьків, визнаємо рівень рухової активності сім'ї високим;
 - в іншому випадку виявляємо тривалість щоденного активного відпочинку в сім'ї;
 - якщо тривалість щоденного активного відпочинку в сім'ї складає понад 4 години, то сім'я має добрий, а якщо менше 4 годин – задовільний рівень рухової активності.

Дуже простим за своєю структурою і досить точним (похибка склала $6,6 \pm 2,4$ %) виявилось Дерево 3, за допомогою якого можна здійснити оцінку поточного стану сімейного благополуччя (рис. 3.44).

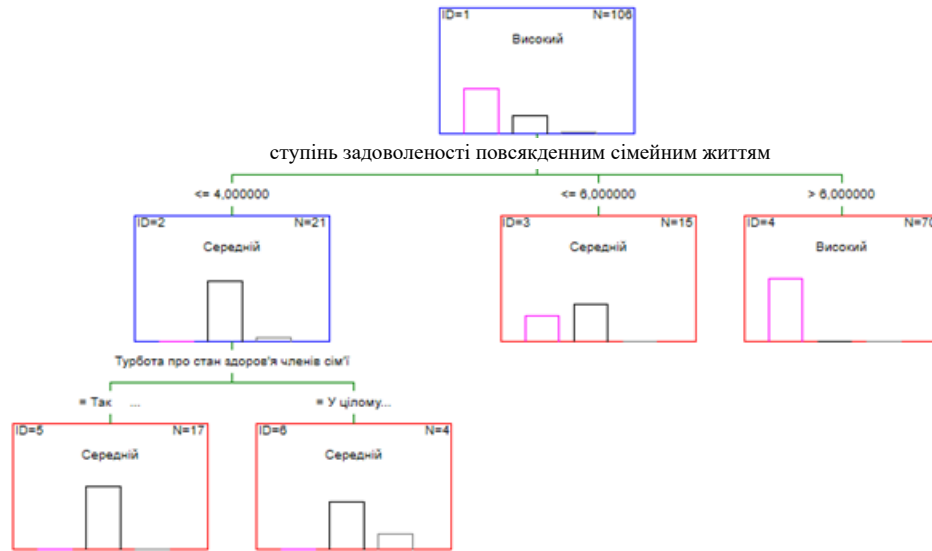


Рис. 3.44. Дерево класифікації, спрямоване на оцінку поточного стану сімейного благополуччя:

— Високий; — Середній; — Низький

Для цього насамперед слід з'ясувати ступінь задоволеності повсякденним сімейним життям.

Якщо оцінка перевищує 6 балів, то слід визнати, що поточний стан сімейного благополуччя респондента є високим, якщо від 5 до 6 – середнім;

Якщо оцінка менша 4, але респондент стверджує, що турбується про стан здоров'я членів сім'ї, то рівень поточного стану сімейного благополуччя є також середнім, а в протилежному випадку – більш за все середнім.

Варто акцентувати увагу на тому, що серед контингенту опитаних виявилось 9,4 % сімей із низьким рівнем поточного стану сімейного благополуччя, тому цієї інформації виявилось замало для констатації факту, що сім'я має знижений рівень сімейного благополуччя. Можливо, в подальші дослідження доцільно долучити сім'ї з різних прошарків населення, що дасть змогу здійснити більш детальний аналіз.

Висновки до розділу 3

Результати подані у розділі свідчать про значний інтерес респондентів до участі у програмах рухової активності на базі розважальних центрів. Для 53,8 % клієнтів головною метою відвідування ТРЦ є організація активного

сімейного дозвілля. Для більшості опитуваних важливими під час вибору рекреаційної локації на базі ТРЦ для відвідування є такі чинники, як чистота приміщення, стан і справність інвентарю та приємний досвідчений персонал. Встановлено, що більшість клієнтів ТРЦ частково задоволені (71,6 %) рекреаційними послугами, що надаються. Підвищити рівень задоволеності можна на основі розширення додаткових послуг, а саме проведення майстер-класів з навчання та вдосконалення катання на ковзанах, доступність онлайн-послуг (перегляд розкладу, актуальні дані про завантаженість залу, групи, тренера, кімнати, атракціонів); проведення індивідуальних занять, розважальних програм, наявність ігрових локацій тощо.

Визначено середній бал готовності рекомендувати даний розважальний заклад своїм знайомим, що також свідчить про рівень задоволеності споживачів рекреаційних послуг

Отримані результати анкетування дозволили виявити превалюючі мотиви та інтереси сімей до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. На основі відповідей на запитання анкети було проранжовано найбільш привабливі форми активного сімейного дозвілля та визначено причини, які перешкоджають сім'ям брати в них участь. Більше половини респондентів оцінили свою задоволеність сімейним дозвіллям як високу або середню. Так, відсоток сімей із високим та помірним рівнем сімейного благополуччя достовірно перевищував відсоток сімей із задовільним та незадовільним рівнями. Те ж саме стосується сімей із високим та помірним рівнем задоволеності сімейним дозвіллям: їх відсоток достовірно вищий порівняно із сім'ями із задовільним та незадовільним рівнями задоволеності. Частка сімей, які оцінили рухову активність членів родини як високу та помірну, суттєво не відрізняється від частки сімей із задовільним та незадовільним рівнем рухової активності.

Встановлено про значний інтерес респондентів до участі у програмах рухової активності на основі зимових видів рекреації на базі торговельно-розважальних центрів.

Шляхом побудови кореляційної матриці встановлено значущі кореляційні зв'язки між показниками поточного стану сім'ї. Між психологічним кліматом у родині та типовим емоційним фоном спостерігався сильний позитивний кореляційний зв'язок. Типовий емоційний фон мав сильні позитивні кореляції з соціальною активністю сім'ї, рівнем соціального благополуччя сім'ї та ступенем задоволеності повсякденним сімейним життям. Встановлено взаємозв'язок рівня оздоровчо-рекреаційної рухової активності та сімейного благополуччя. Так, сім'ї, які взяли участь у опитуванні методом кластерного аналізу було розподілено на два кластери з середнім та низьким рівнем рухової активності. Такі сім'ї статистично значуще розрізняються за 23 категоріальними показниками. Залежно від кластеру, батьки віддають перевагу різним видам активного сімейного дозвілля, мають різні навички організовувати активний сімейний відпочинок на основі оздоровчо-рекреаційних технологій, різну кількість часу приділяють активному сімейному відпочинку. Всі сім'ї з високим рівнем поточного стану сімейного благополуччя відносилися до Кластеру 2 (з середнім рівнем рухової активності), 47.0% сімей, що увійшли до Кластеру 1 (з низьким рівнем рухової активності) мають високий рівень сімейного благополуччя, що свідчить про необхідність підвищення рівня їх оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

На основі 43 показників, побудовано Дерево класифікації, яке дозволяє кластеризувати опитаних шляхом визначення відповіді на відповідні питання та поділити опитуваних за рівнем рухової активності, відношенням до зимових видів рекреації, благополуччям сім'ї.

Результати даного розділу подано у таких публікаціях автора [7, 88, 90, 170, 171, 213].

РОЗДІЛ 4

ОБҐРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБКА ЗМІСТУ ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗИМОВИХ ВИДІВ РЕКРЕАЦІЇ, СПРЯМОВАНОЇ НА ОРГАНІЗАЦІЮ АКТИВНОГО СІМЕЙНОГО ВІДПОЧИНКУ

4.1 Передумови розробки технології оздоровчо-рекреаційних занять з використанням зимових видів рекреації, спрямованої на організацію активного сімейного відпочинку

На попередньому етапі дослідження нами було встановлено, що зимові види рекреації посідають чільне місце в організації сімейного дозвілля. В той же час важливою була думка експертів щодо визначення передумов розробки оздоровчо-рекреаційної технології з використанням зимових видів рекреації на базі ТРЦ, переваг та недоліків такої організації сімейного дозвілля, обґрунтування критеріїв ефективності.

У ході дослідження з метою встановлення соціально-психологічних засад організації активного сімейного дозвілля на основі використання засобів зимової рекреації в умовах ТРЦ, застосовувався метод експертних оцінок. Зауважимо, що на етапі формування експертної групи було проведено педагогічне опитування, в ході якого претендентам пропонувалося визначитися щодо рівня їхньої компетентності в даних питаннях. За умови високої оцінки рівня своєї компетентності, експерти запрошувалися до участі в дослідженні. Таким чином було розв'язано проблему формування експертної групи у складі 15 осіб.

Варто зазначити, що досвід роботи експертів в сфері організації дозвілля в умовах ТРЦ коливався від 5 до 17 років, й був розподілений за нормальним законом (рис. 4.1). Відтак, середній досвід роботи експертів становив $9,9 \pm 3,3$ років, де дані представлені у вигляді середнього й стандартного відхилення.

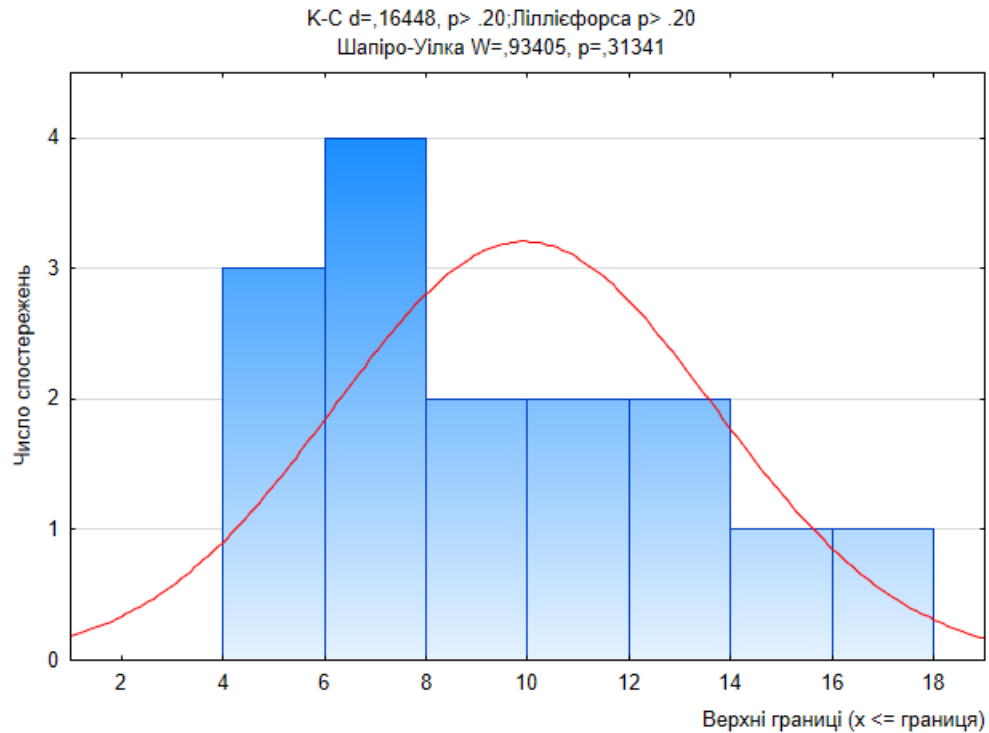


Рис. 4.1. Перевірка гіпотези про нормальний закон розподілу експертів за досвідом роботи ($n = 15$)

Оцінюючи найбільш суттєві соціально-психологічні передумови впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій, спрямованих на організацію сімейного дозвілля, експерти зійшлися в думці ($W = 0,783$; $\chi^2 = 58,728$; $p < 0,05$), що найперше на сімейне дозвілля впливає збільшення фонду вільного часу населення (рис. 4.2).

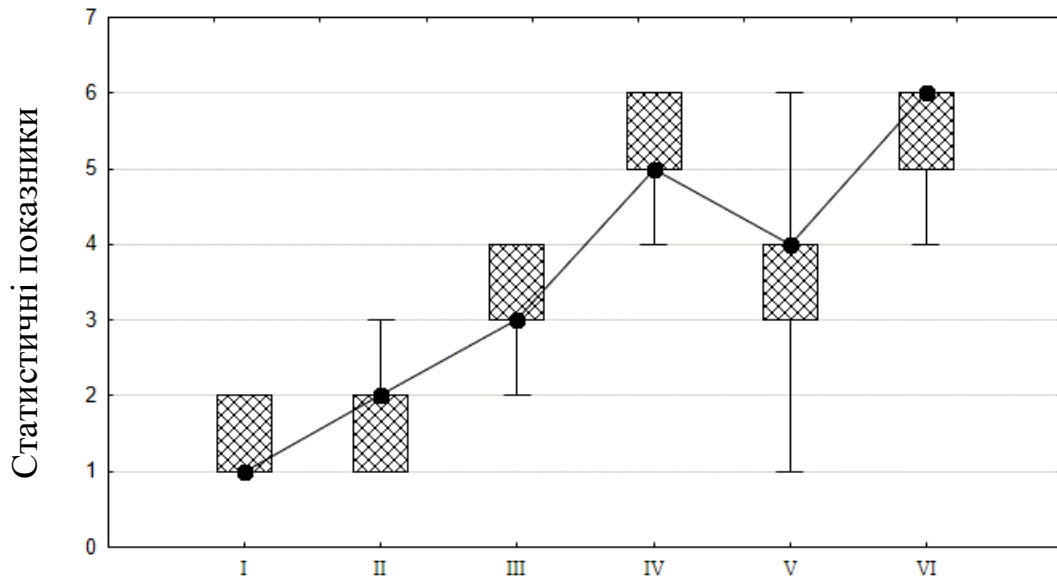


Рис. 4.2. Рейтинг передумов впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій (n = 15), де:

● - медіана; ☒ - 25% - 75 % (процентилі); ⊥ - min-max

- I – збільшення фонду вільного часу населення;
- II – розвиток індустрії розваг та відпочинку;
- III – підвищення інтересу споживачів до організованого сімейного дозвілля;
- IV – урбанізація;
- V – підвищення якості та рівня життя;
- VI – зростання культурно-освітнього рівня

Друге й третє щаблі у рейтингу відповідно посіли розвиток індустрії розваг та відпочинку та підвищення інтересу споживачів до організованого сімейного дозвілля. Варто вказати, що 7 пункт «Інше» не обрав жоден з опитаних, отже на їхню думку запропонований перелік передумов повністю вичерпує найсуттєвіші соціально-психологічні передумови впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій, спрямованих на організацію сімейного дозвілля.

Стосовно переваг організації сімейного дозвілля на базі ТРЦ, то думка експертів також виявилась узгодженою ($W = 0,753$; $\chi^2 = 56,546$; $p < 0,05$). І вони висловилися, що зручне розташування ТРЦ, особливо у кроковій доступності, є головною перевагою при організації сімейного дозвілля (рис. 4.3).

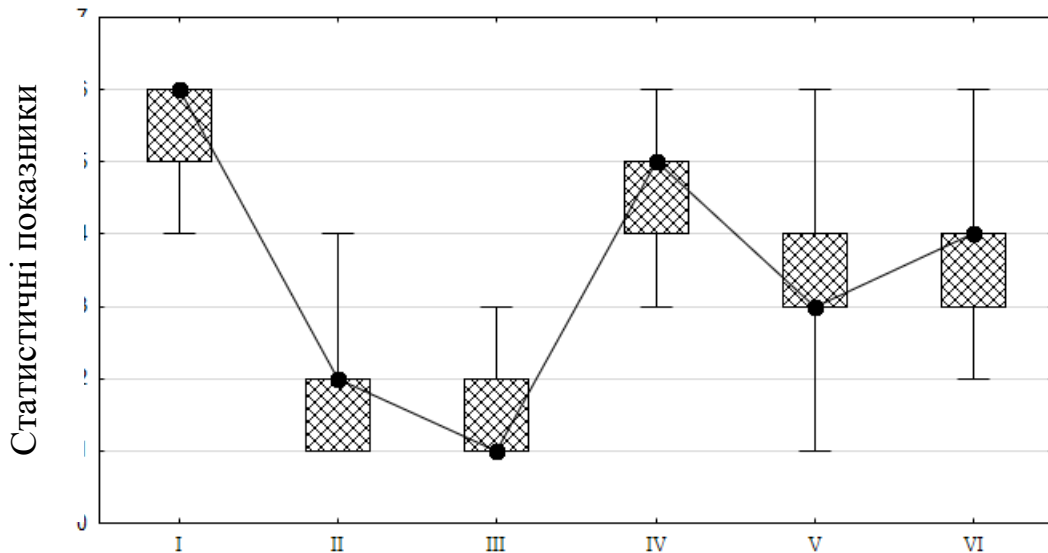


Рис. 4.3. Рейтинг переваг організації сімейного дозвілля на базі торговельно-розважальних центрів (n = 15), де:

● - медіана; ☒ - 25%-75% (квартиль); ⊥ - min-max

- I – незалежність від погодних умов;
- II – доступність місць проведення;
- III – зручне розташування (у кроковій доступності);
- IV – наявність кадрового забезпечення фахівцями;
- V – безпечні умови для проведення занять;
- VI – орієнтація на інтереси клієнтів

Слід зазначити, що серед пріоритетних переваг виявилися доступність місць проведення (друге місце в рейтингу) та безпечні умови для проведення занять (третє місце).

Вивчаючи недоліки організації сімейного дозвілля на базі торговельно-розважальних центрів, з'ясовано, що експерти, насамперед, називають його переважно комерційну орієнтацію, фінансові обмеження, пов'язані з високою вартістю абонементу (разового відвідування): зазначений недолік було оцінено в максимальну кількість балів $Me = 9$ (9; 9) бала ($W = 0,928$; $\chi^2 = 111,325$; $p < 0,05$). Водночас, вагомими недоліками експертами визнано брак сучасного інформаційного супроводу сімейного дозвілля, а також недостатній рівень методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційних занять для сімей. Тут варто акцентувати увагу на тому, що експертам пропонувалося оцінити кожен із запропонованих недоліків у балах, причому різні недоліки

могли бути оціненими однаковою кількістю балів. Причому другий за рейтингом недолік, а саме брак сучасного інформаційного супроводу, експерти оцінили у 7 (7; 8) бала, а третій за негативним впливом – недостатній рівень методичного забезпечення – у 6 (6; 7) бала (рис. 4.4).

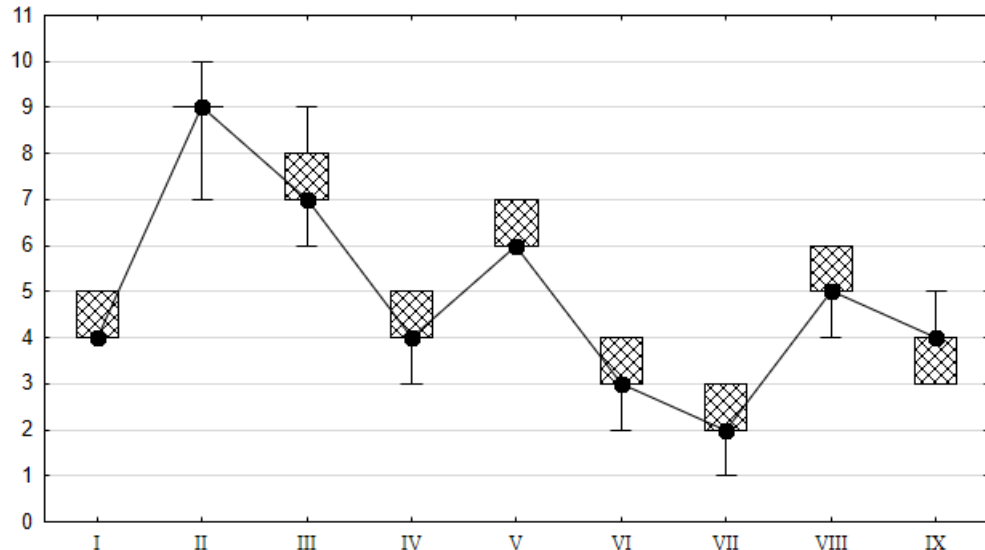


Рис. 4.4. Оцінка недоліків організації сімейного дозвілля на базі торговельно-розважальних центрів (n = 15), де:

● - медіана; ☒ - 25%-75% (квартиль); ┆ - min-max

I – обмежені рекреаційні локації (зазвичай одним видом рухової активності);

II – комерційна орієнтація, фінансові обмеження, пов'язані з високою вартістю абонементу (разового відвідування);

III – брак сучасного інформаційного супроводу, рекреаційного ефекту сімейного дозвілля;

IV – невідповідність фахівців до роботи з різновіковою аудиторією при організації сімейного дозвілля;

V – недостатній рівень методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційних занять для сімей;

VI – впровадження інновацій в організацію сімейного дозвілля без попередньої апробації;

VII – недостатній рівень взаємодії з батьками;

VIII – недостатня поінформованість споживачів про наявність ринку оздоровчо-рекреаційних послуг;

IX – відсутність територіально-доступного розважального центру, відсутність цікавих пропозицій

Як видно з рисунку, впровадження інновацій в організацію сімейного дозвілля без попередньої апробації та недостатній рівень взаємодії з батьками

експерти оцінили найменшою кількістю балів, отже зазначені недоліки несуттєво впливають на стан організації сімейного дозвілля на базі ТРЦ.

У ході аналізу додаткових сервісів та послуг, які доцільно пропонувати на рекреаційних локаціях ТРЦ для підвищення якості організації сімейного дозвілля, доведено узгодженість думок експертів ($W = 0,949$; $\chi^2 = 199,280$; $p < 0,05$). Статистичні розрахунки й отриманий рейтинг додаткових сервісів та послуг представлено в таблиці (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

**Рейтинг додаткових сервісів та послуг, спрямованих на
удосконалення організації сімейного дозвілля на базі торговельно-
розважальних центрів (n=15)**

Вид послуги	Середній ранг	Сума рангів	Місце у рейтингу
Послуги громадського харчування (кафе)	12,07	181,00	12
Кінозал	10,67	160,00	11
Кімната для малюків (послуги няні)	9,80	147,00	10
Прокат інвентарю	8,33	125,00	8
Майстер класи	2,13	32,00	2
Доступність онлайн послуг (перегляд розкладу, актуальні дані по завантаженості залу, групи, тренера, кімнати, атракціонів, безготівковий розрахунок, бонусна карта)	8,60	129,00	9
Індивідуальні заняття	3,00	45,00	3
Індивідуальна анімація	5,27	79,00	5
Розважальні програми	1,40	21,00	1
Послуги фотографа	13,93	209,00	14
Творча майстерня	14,47	217,00	15
Ігрові локації	6,00	90,00	6
Фітнес зона	13,27	199,00	13
Групові відвідування	7,40	111,00	7
Все вище перелічене	3,67	55,00	4

Згідно отриманих даних, пропозиція розважальних програм – найбільш дієвий захід для удосконалення організації сімейного дозвілля. Як можна

пересвідчитися, наявність фітнес зони, послуг фотографа та творчої майстерні не є з точки зору експертів надважливими задля підвищення якості організації сімейного дозвілля.

Серед видів ОРРА, які, як стверджують експерти, слід включати в заняття при організації сімейного дозвілля на базі ТРЦ ($W = 0,910$; $\chi^2 = 81,915$; $p < 0,05$), трійку лідерів складають прогулянки, катання на ковзанах (роликах) та заняття у воді (рис. 4.5).

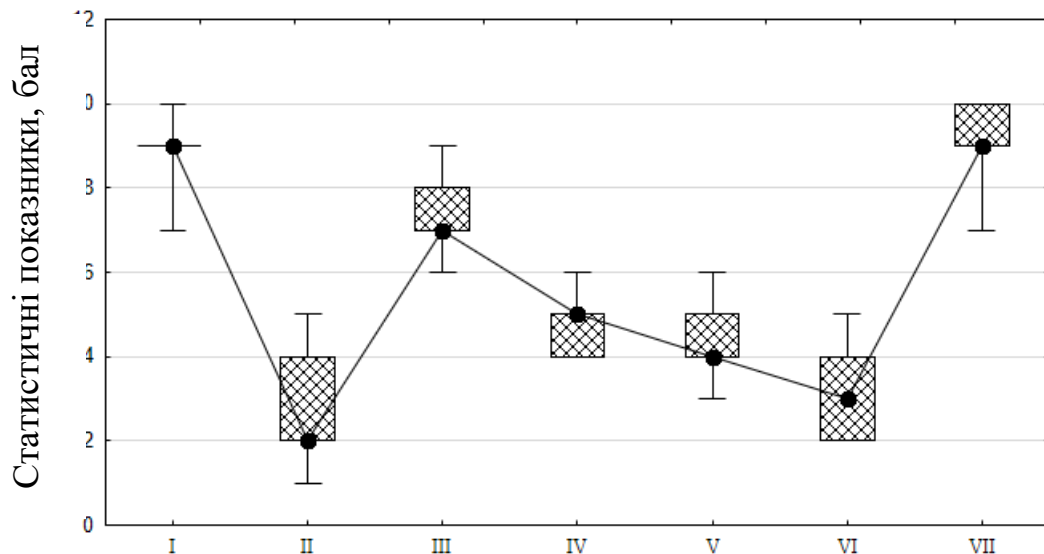


Рис. 4.5. Оцінка додаткових видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності ($n = 15$), де:

● - медіана; ☒ 25%-75%; ⊥ - min-max

- I – катання на ковзанах (роликах);
- II – катання на велосипедах;
- III – заняття у воді;
- IV – рекреаційні ігри (більярд, боулінг, керлінг тощо);
- V – оздоровчий фітнес;
- VI – танці;
- VII – прогулянки

Водночас найбільш інформативними критеріями ефективності оздоровчо-рекреаційної технології організації сімейного дозвілля експертами спільно ($W = 0,777$; $\chi^2 = 81,609$; $p < 0,05$) визначено покращення якості життя, покращення сімейного благополуччя та збільшення обсягу РА (рис. 4.6).

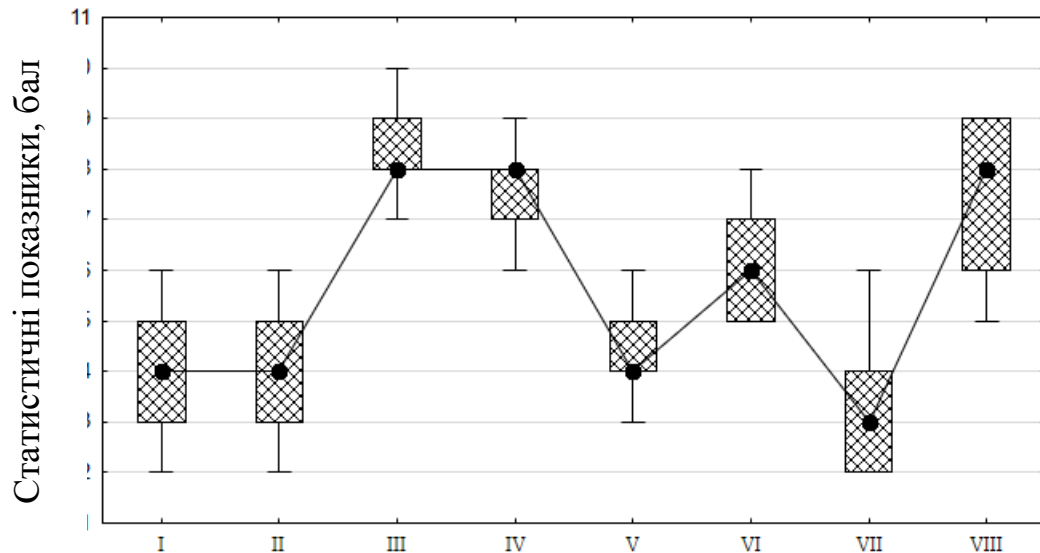


Рис. 4.6. Оцінка критеріїв ефективності оздоровчо-рекреаційної технології (n = 15), де:

● - медіана; ☒ - 25%-75% (квартіль); ┆ - min-max

- I – покращення показників фізичного стану;
- II – покращення психоемоційних показників;
- III – покращення якості життя;
- IV – покращення сімейного благополуччя;
- V – покращення соціальної взаємодії та комунікації;
- VI – підвищення інтересу до систематичного відвідування занять;
- VII – зниження захворюваності;
- VIII – збільшення обсягу рухової активності

Отримані результати було нами використано при розробці і оцінюванні ефективності оздоровчо-рекреаційної технології організації сімейного дозвілля.

4.2 Структура та зміст оздоровчо-рекреаційної технології з використанням засобів зимових видів рекреації на базі розважальних центрів

На основі отриманих у констатувальному експерименті даних, зважаючи на недостатній рівень залучення сімей з дітьми до участі у оздоровчо-рекреаційних заходах та враховуючи виявлений взаємозв'язок рівня РА з показниками сімейного благополуччя та якістю життя, нами було розроблено

оздоровчо-рекреаційну технологію з використанням засобів зимових видів рекреації на базі розважальних центрів.

Оздоровчо-рекреаційна технологія на основі зимових видів рекреації побудована за стандартною схемою, базується на принципах культурно-дозвіллевої та рекреаційної діяльності, враховує мотиви та інтереси різновікової аудиторії. При розробці оздоровчо-рекреаційної технології з використанням зимових видів рекреації ми враховували такі ознаки, про які зазначається у наукових роботах [10]:

- доцільність, тобто будь-яка технологія повинна містити опис цілей і задач, на рішення яких спрямовані проектовані способи і дії;
- результативність – опис результатів;
- алгоритмічність – фіксація послідовності дій;
- відтворюваність – систематичне використання алгоритму дій і засобів в організації процесу; відтворюваність розробленої технології в інших однотипних установах і інших суб'єктах;
- керованість – можливість планування, організації, контролю і коректування дій, що припускає компетентний аналіз конкретної ситуації; розробку й реалізацію проектів і програм; діагностику на певних етапах розвитку процесу й здатність варіювати засобами й методами для досягнення результатів;
- проектність: технологія створюється і реалізується штучним способом, підлягає модернізації і коректуванню з урахуванням конкретних умов;
- концептуальність, тобто опора на певну наукову концепцію, що включає філософське, психологічне й соціально-педагогічне обґрунтування досягнення поставлених цілей;
- системність, що полягає в логіці й цілісності процесу, взаємозв'язку всіх її частин;
- ефективність сучасних технологій повинна полягати в кінцевих результатах і оптимальних витратах на їхню розробку й впровадження.

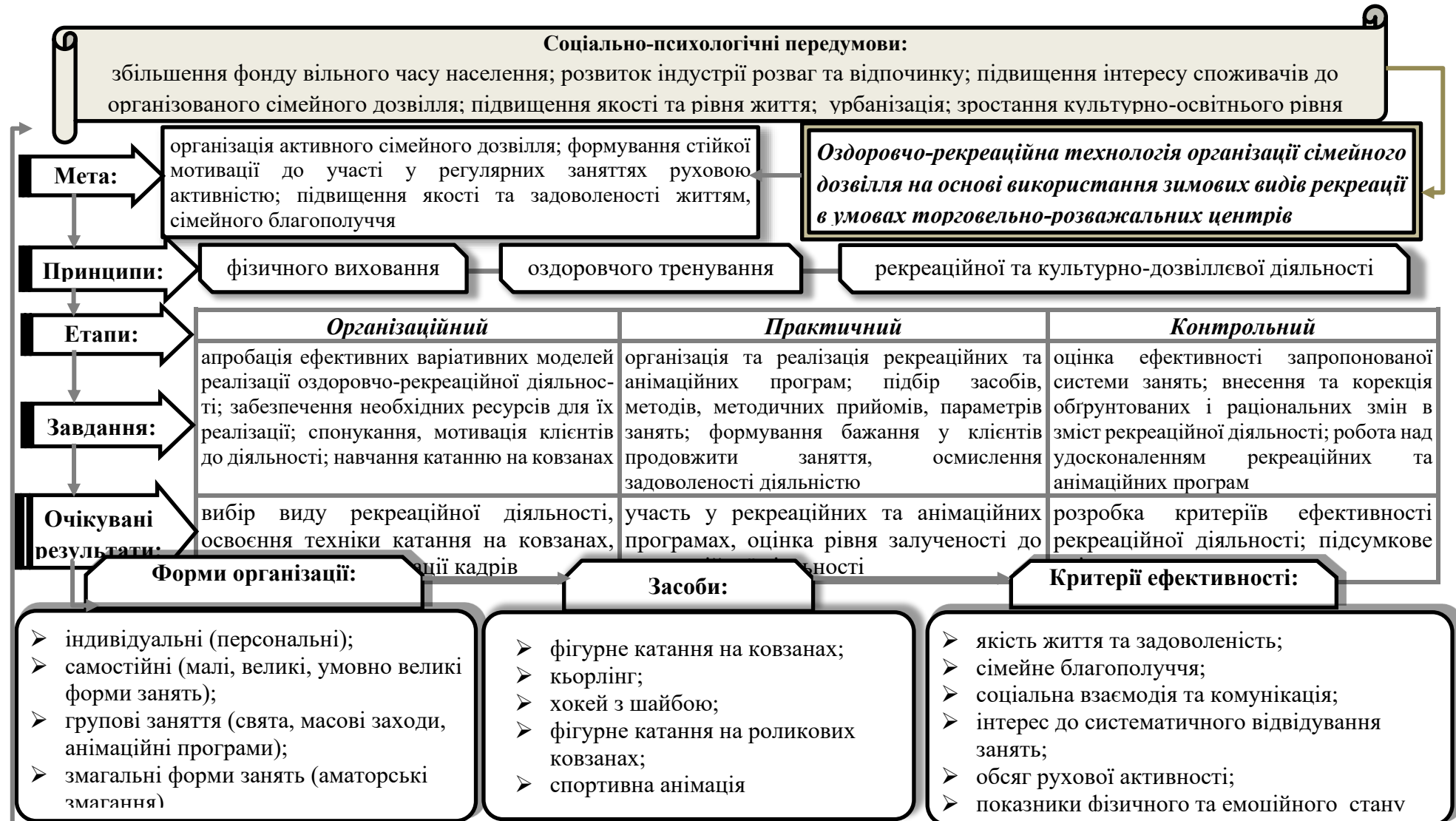


Рис. 4.7. Структура та зміст оздоровчо-рекреаційної технології організації сімейного дозвілля на основі використання зимових видів рекреації в умовах торговельно-розважальних центрів

Нижче подано характеристику компонентів оздоровчо-рекреаційної технології організації сімейного дозвілля на основі використання зимових видів рекреації в умовах ТРЦ.

На основі експертного опитування та з урахуванням вивчення та узагальнення вітчизняного досвіду в сфері організації активного дозвілля визначено соціально-психологічні передумови розробки технології, до яких відноситься збільшення фонду вільного часу населення; розвиток індустрії розваг та відпочинку; підвищення інтересу споживачів до організованого сімейного дозвілля; підвищення якості та рівня життя; урбанізація; зростання культурно-освітнього рівня. Зазначене слугувало підґрунтям для розробки оздоровчо-рекреаційної технології організації сімейного дозвілля на основі використання зимових видів рекреації в умовах торговельно-розважальних центрів.

Мета технології полягала в організації активного сімейного дозвілля; формування стійкої мотивації до участі у регулярних заняттях руховою активністю; підвищення якості та задоволеності життям, сімейного благополуччя. В основу розробки технології були покладені принципи фізичного виховання, оздоровчого тренування, рекреаційної та культурно-дозвілдової діяльності. Практичне впровадження технології на базі торговельно-розважальних комплексів передбачало три етапи: організаційний, практичний та контрольний.

Завданнями організаційного етапу виступали: апробація ефективних варіативних моделей реалізації оздоровчо-рекреаційної діяльності; забезпечення необхідних ресурсів для їх реалізації; спонукання, мотивація клієнтів до діяльності; навчання катанню на ковзанах. Очікувані результати організаційного етапу включали вибір виду рекреаційної діяльності, освоєння техніки катання на ковзанах, підвищення кваліфікації кадрів.

Практичний етап передбачав вирішення таких завдань: організація та реалізація рекреаційних та анімаційних програм; підбір засобів, методів, методичних прийомів, параметрів занять; формування бажання у клієнтів

продовжити заняття, осмислення задоволеності діяльністю. Очікуваними результатами практичного етапу виступили: організація та проведення рекреаційних та анімаційних програмах, оцінка рівня залученості до рекреаційної діяльності.

Завдання контрольного етапу полягали в оцінці ефективності запропонованої програми занять; внесенні та корекції обґрунтованих і раціональних змін в зміст рекреаційної діяльності; роботі над удосконаленням рекреаційних та анімаційних програм. Контрольний етап передбачав такі результати: розробка критеріїв ефективності рекреаційної діяльності; підсумкове оцінювання.

Впровадження оздоровчо-рекреаційної технології містило такі форми організації як індивідуальні (персональні); самостійні (малі, великі, умовно великі форми занять); групові заняття (свята, масові заходи, анімаційні програми); змагальні форми занять (аматорські змагання). Зміст технології передбачав використання таких засобів як фігурне катання на ковзанах; керлінг; хокей з шайбою; фігурне катання на роликівих ковзанах; рекреаційні ігри на льоду, анімаційні програми.

До програми занять включено різні види ОРРА. Так, фігурне катання на ковзанах включало навчання техніці безпеки на льоду, основам техніки, виконання таких елементів (основний крок «Ялинка», «Супутник», «Ліхтарик», «Чапля», «Козлик», змійка вперед-назад, ковзання з поворотом на 180°, обертання на двох ногах, гальмування, прості стрибки на місці, ігри та ігрові вправи на льоду, танцювальні рухи, елементи хореографії), а також передбачало участь у святах, конкурсах та виступах.

Навчання основам техніки керлінгу включало вправи без каменю (виїзд із колодки з високого положення з повільним опусканням у позу керлінгу на 7 різних ліній; виїзд із колодки з низького положення на 7 різних ліній; виїзд із колодки з високого положення з неповним опусканням у позу керлінгу (потрійні пружинки), виїзд із колодки з середнього положення зі щіткою перед собою без опускання в позу керлінгу (потрійні пружинки)); Вправи з

каменем (виїзд із колодки з каменем без щітки на 7 різних ліній; виїзд із колодки з каменем та зі щіткою на 7 різних ліній; виїзд із колодки з каменем і зі щіткою у коміри, розташовані на бек лайні, виїзд із колодки з каменем і зі щіткою у коміри, розташовані на хог лайні); виконання типових кидків на довжину щітки з урахуванням корегування техніки, виконання кидків (дро, гард, тейк).

Навчання основам техніки хокею з шайбою включало вивчення таких елементів: основна стійка (посадка) хокеїста, рух на двох ковзанах з опором на стілець (підставку), рух на двох ковзанах з поперемінним відштовхуванням лівою та правою ногою, біг ковзанярськими кроками, повороти по дузі вліво та вправо не відриваючи ковзана від льоду, переступанням двох ніг, перехресними кроками, гальмування «напівплугом» та «плугом», старт з місця обличчям вперед, володіння ключкою, основні способи тримання ключки (хвати): звичайний, широкий, вузький, ведення шайби на місці, в русі, обведення умовного суперника на місці та в русі, кидок шайби з довгим розгоном, зупинка шайби крюком ключки та рукояткою, ковзаном, рукою, тулубом.

Фігурне катання на роликових ковзанах передбачало навчання основам техніки безпеки катання на роликових ковзанах (стійка, падіння), навчання поштовху, їзди на одній нозі, поворотам та гальмуванню, базовим фігурам катання на роликах, вправи на розвиток координації та рівноваги, естафети та паркур з фішками, хокей на роликах, масові перегони, аматорські змагання.

Рекреаційні ігри на льоду включали рухливі ігри, розваги. Спортивна анімація містила анімаційні програми, конкурси, свята та виступи, аматорські змагання, масові перегони тощо. Тривалість програми розрахована на 180 годин (30 годин на місяць). До програми були включені заняття у період вихідних днів та за бажанням у вечірні години робочих днів.

Фрагмент програми занять для організації сімейного дозвілля на основі зимових видів рекреації подано у таблиці 4.2.

Таблиця 4.2

Програма занять для організації сімейного дозвілля на основі зимових видів рекреації (тривалість 6 місяців)

Види ОРРА	Місяці (години)					
	1	2	3	4	5	6
Фігурне катання на ковзанах	18	18	10	4	6	6
Керлінг			8	8	2	2
Хокей з шайбою				8	6	4
Фігурне катання на роликкових ковзанах					6	6
Рекреаційні ігри на льоду	4	4	4	2	2	2
Спортивна анімація (анімаційні програми, конкурси, свята та виступи, аматорські змагання, масові перегони)	8	8	8	8	8	8
<i>Разом</i>	30	30	30	30	30	30

Спираючись на думку експертів, власний практичний досвід, аналіз та узагальнення фахової науково-методичної літератури нами взято у розробку такі критерії ефективності впровадження оздоровчо-рекреаційної технології організації сімейного дозвілля на основі використання зимових видів рекреації в умовах ТРЦ:

- якість життя та задоволеність;
- сімейне благополуччя;
- соціальна взаємодія та комунікація;
- інтерес до систематичного відвідування занять;
- обсяг РА;
- показники фізичного та емоційного стану.

4.3 Оцінка ефективності реалізації запропонованої оздоровчо-рекреаційної технології з використанням засобів зимових видів рекреації в умовах розважальних центрів

Після впровадження запропонованої технології нами було здійснено оцінку її ефективності. Насамперед, ми враховували ті показники, які в сімей Кластеру 1 було знижено порівняно з сім'ями, що утворили Кластер 2. Варто

акцентувати увагу на тому, що не всі показники, які мали статистично значущі ($p < 0,05$) відмінності між сім'ями, віднесених до різних кластерів, 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, заняття спортом батьками в дитинстві того).

З'ясувалося, що внаслідок запровадження запропонованої технології на 4,6 % збільшилась частка сімей, які ведуть активний спосіб життя (рис. 4.8).

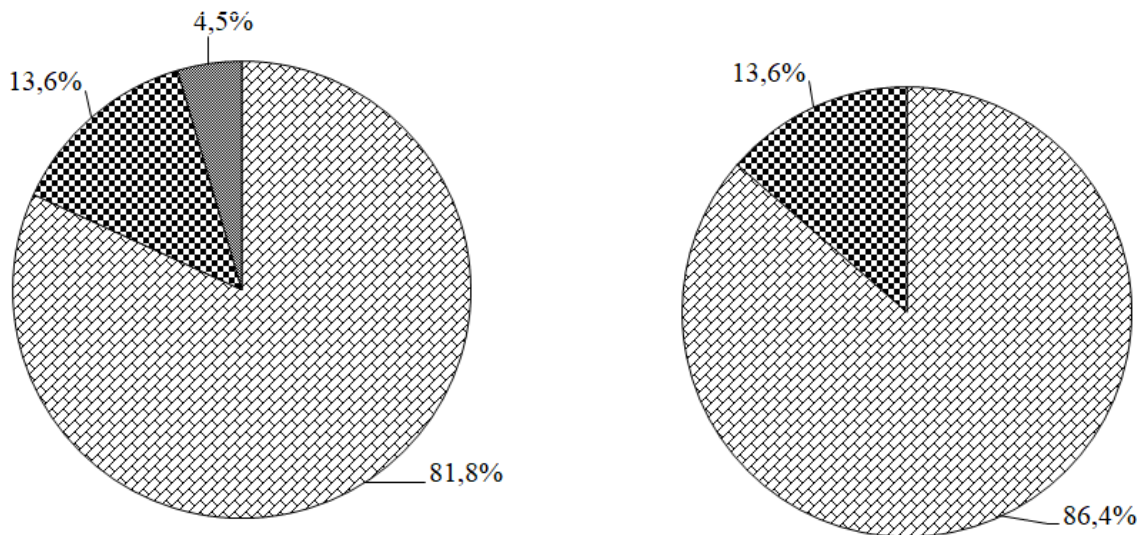
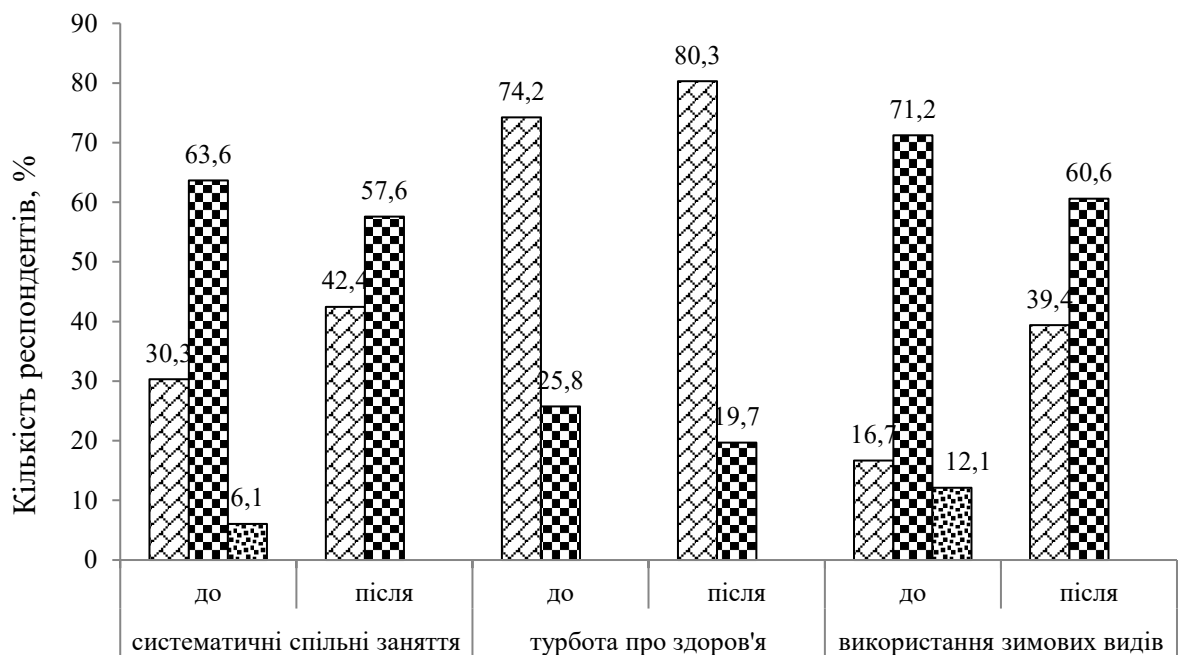


Рис. 4.8. Динаміка частки сімей, які ведуть активний спосіб життя залежно від етапу дослідження ($n = 66$):

▣ - активний; ▤ - пасивний; ■ - не сприяючий зміцненню здоров'я

Дослідження дозволило підтвердити позитивні зміни в організації сімейного дозвілля залежно від етапу дослідження. Зокрема, на питання «Чи займаєтеся Ви систематично оздоровчою руховою діяльністю спільно з дитиною/дітьми» ствердну відповідь дало на 12,1 % більше респондентів за рахунок зменшення частки батьків, що інколи займалися з дітьми та зовсім не займалися у кожному випадку на 6,05 %. 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. 4.9).



Етап дослідження; впроваджені заходи

Рис. 4.9. 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 моделі (рис. 4.10).

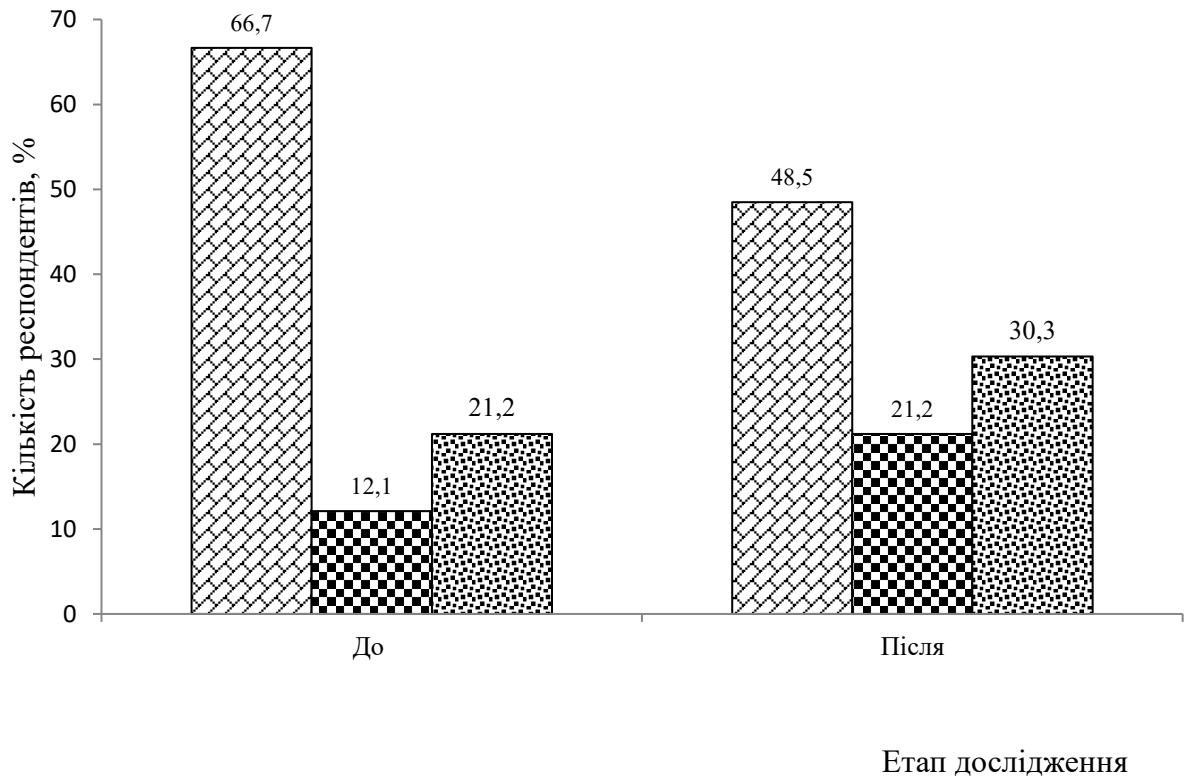


Рис. 4.10. Динаміка тривалості щотижневого активного сімейного дозвілля залежно від етапу дослідження (n = 66):

▣ – до 4 год; ▤ – 4 - 6 год; ▥ – понад 6 год

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 %. Крім того, доведено, що частка сімей, які понад годину здійснюють пішохідні 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 пішохідних прогулянок взагалі зменшилась на 4,5 % (рис. 4.11).

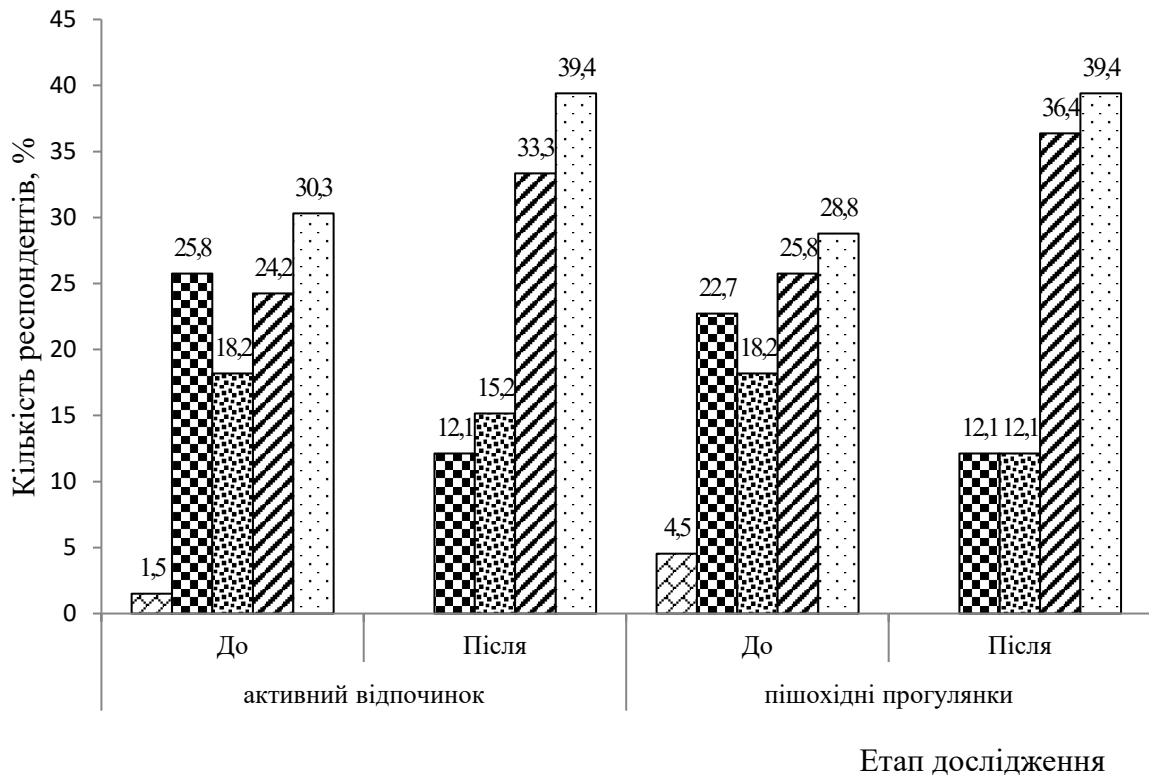


Рис. 4.11. Динаміка структури щоденного активного сімейного дозвілля у вихідні дні залежно від етапу дослідження (n = 66):

□ – відсутні; ▣ – до 40 хв; ▤ – 40 хв – 1 год; ▥ – 1-2 год; ▦ – понад 2 год

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 пішохідних 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 пішохідні прогулянки у робочі понад 1 годину щоденно. 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. 4.12).

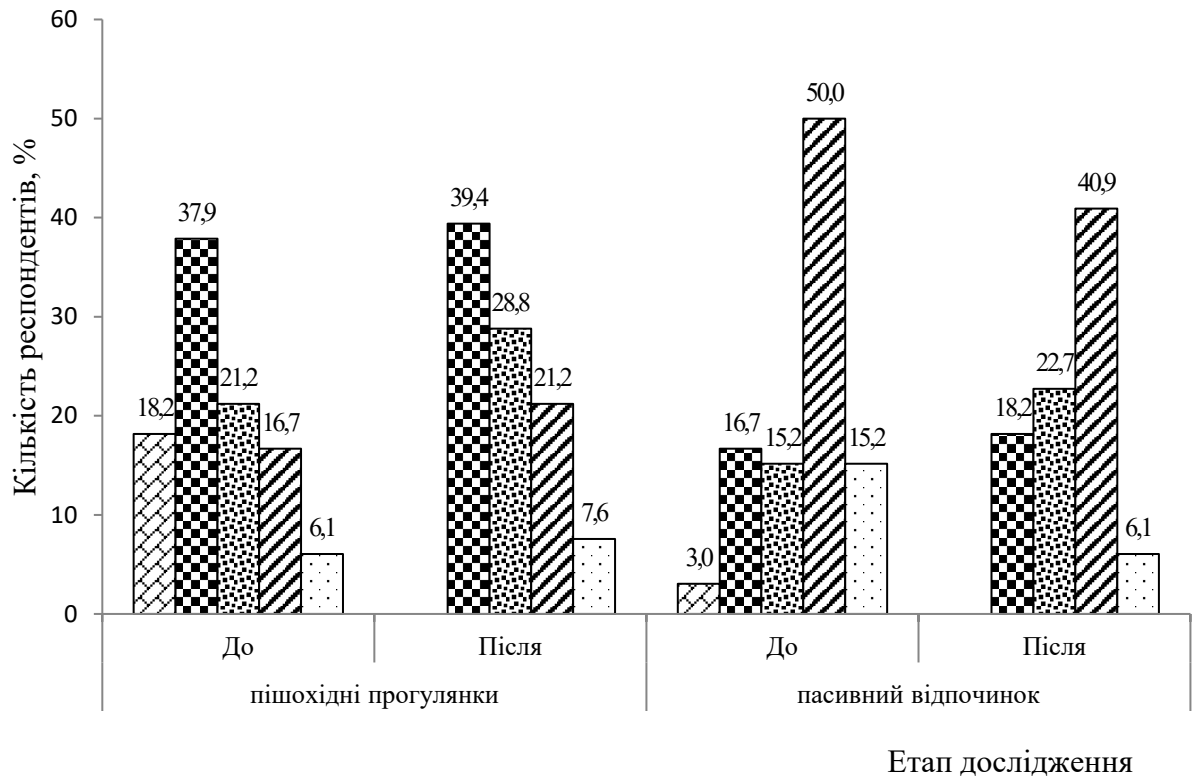


Рис. 4.12. Динаміка структури щоденного сімейного дозвілля у робочі дні залежно від етапу дослідження (n = 66):

☐ – відсутні; ▣ – до 40 хв; ▤ – 40 хв – 1 год; ▥ – 1-2 год; ▦ – понад 2 год

Дослідження дозволило встановити, що запровадження запропонованої технології сприяло зміні рівнів як сімейного благополуччя, так і рівнів РА членів сім'ї й задоволення респондентів сімейним дозвіллям. Так, частка респондентів, які оцінюють рівень сімейного благополуччя як високий збільшилась на 12,1 %, а як добрий – на 10,6 % (рис. 4.13). Заразом, частка опитаних, що за сімейним благополуччям віднесли свої сім'ї до високого або доброго рівня статистично значуще збільшилась ($\chi^2 = 7,59$; $df = 1$; $p = 0,006$).

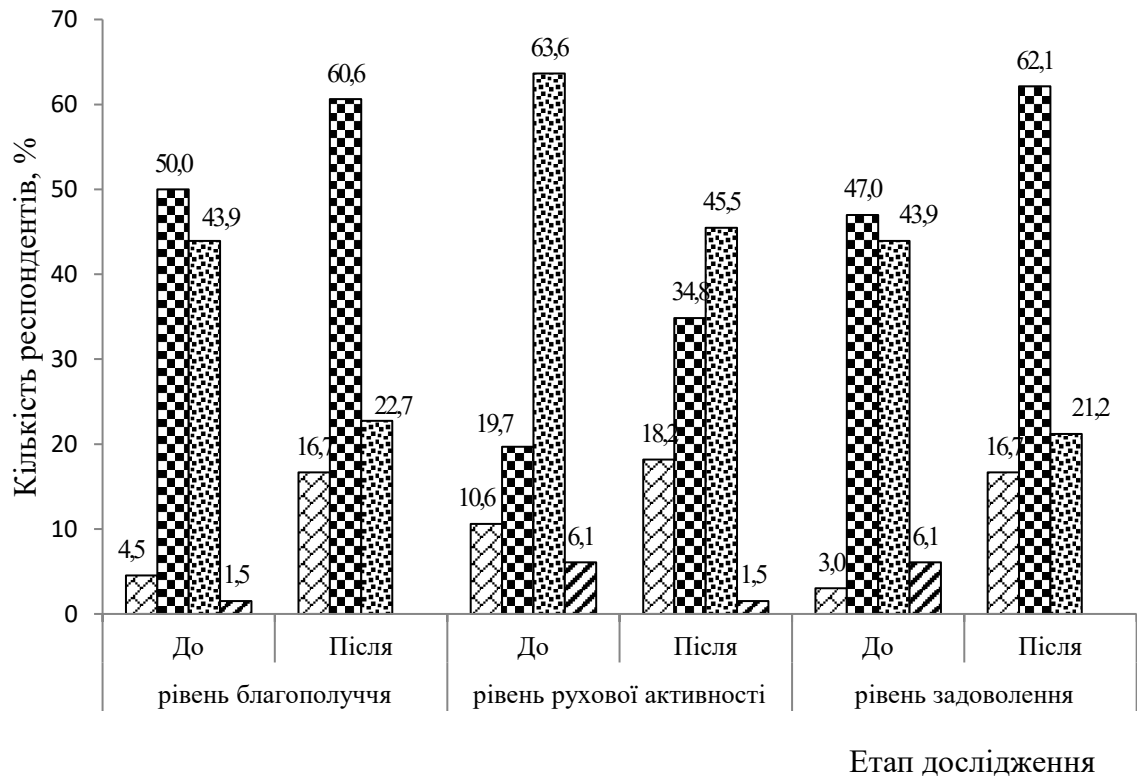


Рис. 4.13. Динаміка рівнів сімейного благополуччя залежно від етапу дослідження (n = 66):

▣ - високий; ▤ - добрий; ▥ - задовільний; ▦ - незадовільний

Унаслідок застосування авторської технології спостерігалось статистично значуще ($p < 0,05$) підвищення усіх показників поточного стану сімейного благополуччя (табл. 4.3).

Як видно з таблиці, усі медіанні показники після дослідження зросли на 1 бал, а соціальна активність сім'ї – на 2 бала. Таким чином, можна стверджувати про позитивний вплив занять за оздоровчо-рекреаційною технологією на основі використання засобів зимової рекреації на показники поточного стану сімейного благополуччя, а саме: якість сімейного життя, стан здоров'я членів сім'ї, психологічний клімат у сім'ї, рівень соціального благополуччя сім'ї, ступінь задоволеності повсякденним сімейним життям, звичайний емоційний фон, ступінь підтримки між членами сім'ї, соціальна активність сім'ї.

Таблиця 4.3

Динаміка показників поточного стану сімейного благополуччя (n = 66)

Показники	Структурні середні, бал; етап дослідження		Z	p
	до	після		
	Me (25; 75 %)	Me (25; 75 %)		
Якість сімейного життя	7 (4; 8)	8 (6; 9)	6,736	<0,05
Стан здоров'я членів сім'ї	7 (4; 8)	8 (5; 9)	6,679	<0,05
Психологічний клімат в сім'ї	7 (4; 8)	8 (5; 9)	6,624	<0,05
Рівень соціального благополуччя сім'ї	6 (4; 8)	7 (5; 9)	6,680	<0,05
Ступінь задоволеності повсякденним сімейним життям	6 (4; 8)	7 (6; 9)	6,680	<0,05
Звичайний емоційний фон	6 (4; 9)	7 (5; 10)	6,623	<0,05
Ступінь підтримки між членами сім'ї	7 (3; 9)	8 (5; 10)	6,391	<0,05
Соціальна активність сім'ї	6 (4; 8)	8 (6; 9)	6,955	0,001

Примітка 1. Me – медіана; 25, 75 % – процентилі;

Примітка 2. T = 0 – критерій Вілкоксона для усіх показників;

Примітка 3. Z – статистика, яку розраховують при $n > 25$;

Примітка 4. p – досягнутий рівень значущості

Стосовно оцінки поточного стану сімейного благополуччя, то не всі вхідні дані підпорядковувалися нормальному закону розподілу: величини W критерію Шапіро-Уїлка склали 0,953 при $p = 0,0142$ та 0,923 при $p < 0,05$ для показника до і після дослідження відповідно, тому порівняльний аналіз виконано за допомогою непараметричного T-критерію Вілкоксона. Як можна пересвідчитися з рисунка, оцінка поточного стану сімейного благополуччя зросла (рис. 4.14).

Медіанна оцінки поточного стану сімейного благополуччя залежно від етапу дослідження становили 6,38 (4,13; 8,0) та 7,50 (5,63; 9,13) бала. І спостережувані позитивні зміни виявилися статистично значущими (T = 0; Z = 7,062; $p < 0,05$).

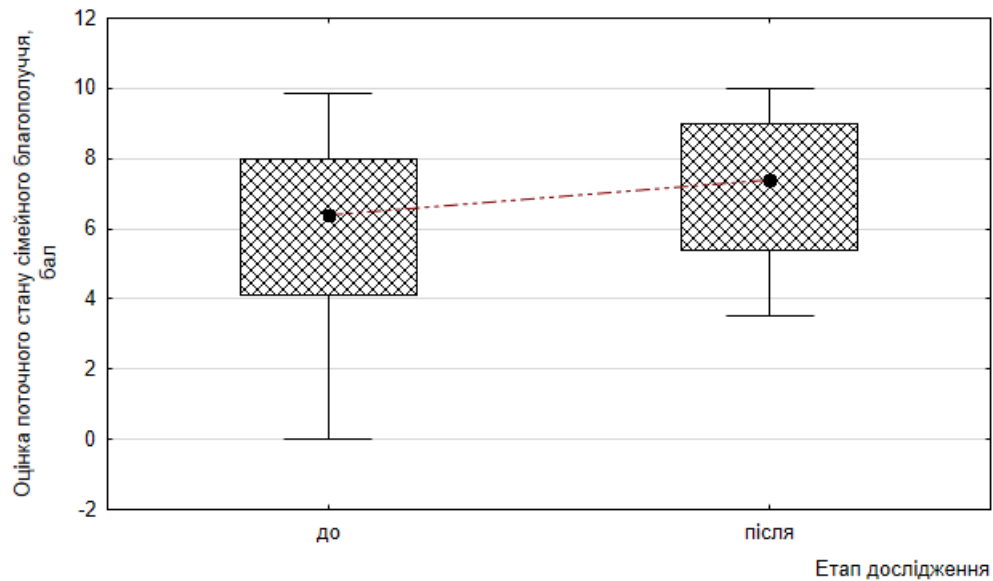


Рис. 4.14. Динаміка оцінки поточного стану сімейного благополуччя (n = 66): ■ - Медіана; ▨ - 25%-75%; ┘ - Розмах вибірки

З іншого боку, розподіл сімей за рівнями поточного стану сімейного благополуччя показав, що за період дослідження частка сімей із високим рівнем зросла на 9,1, а з середнім – на 6,1 % за рахунок зменшення частки із низьким рівнем на 15,2 % (рис. 4.15).

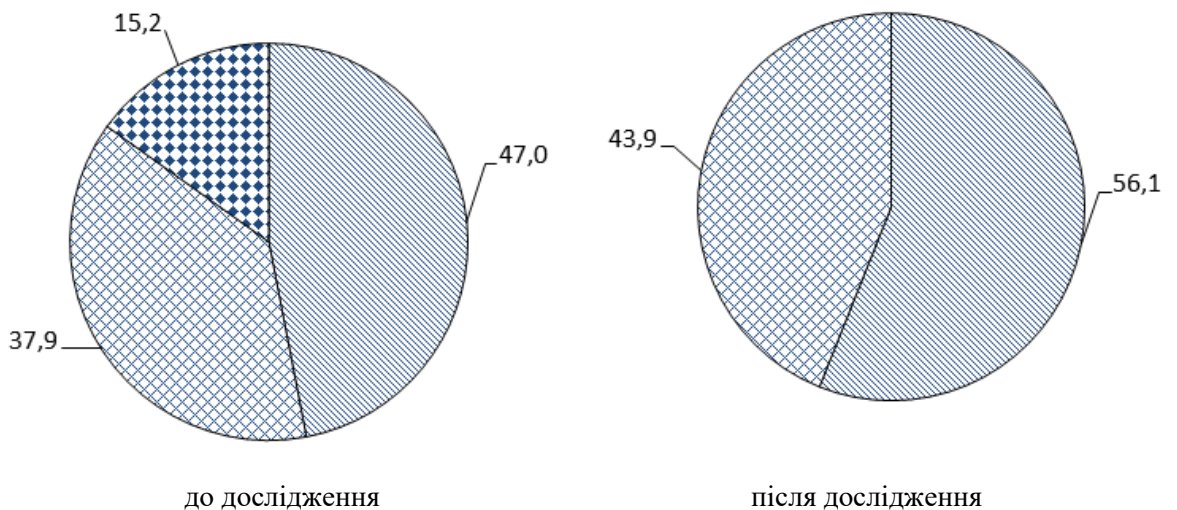


Рис. 4.15. Розподіл сімей за рівнями поточного стану сімейного благополуччя, % (n = 66): ▨ - високий; ▨ - середній ▨ - низький

Вочевидь, можна стверджувати, що запропонована технологія позитивно вплинула на поточний стан сімейного благополуччя, причому максимально, на соціальну активність сім'ї.

Стосовно якості життя, то після дослідження у його учасників також спостерігалися позитивні зрушення. Дослідження дозволило встановити, що усі показники якості життя зросли, причому показник емоційної сфери зріс максимально: зафіксоване зростання медіанного значення показника склало 33,7 бала. Натомість значне зростання у 25 балів спостерігалось за показниками фізичної активності, рольового функціонування, зумовленого фізичним станом та соціальної активності. Трете місце за збільшенням склав показник інтенсивності болю: медіанне значення за період дослідження зросло на 22 бала. У дещо меншій мірі збільшилися середні показники загального стану здоров'я та життєздатності: констатоване зростання склало 12 і 15 балів відповідно (табл. 4.4).

Таблиця 4.4

Динаміка показників якості життя (n = 66)

Показники	Структурні середні, бал; етап дослідження				Z	p
	до		після			
	Me	25, 75 %	Me	25, 75 %		
Фізична активність	70,0	65,0; 75,0	95	90; 100	7,052	<0,05
Роль фізичних проблем	50,0	25,0; 50,0	75	50; 75	4,703	<0,05
Рівень болю	52,0	31,0; 52,0	74	52; 74	7,009	<0,05
Загальний стан здоров'я	35,0	30,0; 42,0	47	42; 57	7,062	<0,05
Життєздатність	35,0	20,0; 35,0	50	35; 55	7,062	<0,05
Соціальна активність	37,5	25,0; 50,0	62	50; 75	7,062	<0,05
Роль емоційних проблем	33,3	33,3; 33,3	66,7	33,3; 66,7	5,373	<0,05
Психічне здоров'я	32,0	32,0; 36,0	48	44; 52	7,062	0,001

Примітка 1. Me – медіана; 25, 75 % – центилі;

Примітка 2. T=0 – критерій Вілкоксона для усіх показників;

Примітка 3. Z-статистика, яку розраховують при n > 25;

Примітка 4. p – досягнутий рівень значущості

Дослідження показало, що фізичний компонент якості життя збільшився на 2,9 бала із $Me = 52,8$ (49,1; 56,5) до $Me = 55,7$ (52,8; 59,5) бала. При цьому величина психічного компоненту зросла на 9,5 балів із $Me = 28,3$ (25,9; 31,2) до $Me = 37,8$ (33,5; 40,2) бала. Визначено, що приріст медіани фізичного компоненту здоров'я склав 5,5 %, а психічного компоненту – 33,6 %. Причому в обох випадках доведено статистично значуще збільшення показників: для фізичного компоненту $T = 150$; $Z = 6,104$; $p < 0,05$, а для психічного компоненту – $T = 0$; $Z = 7,062$; $p < 0,05$ (рис. 4.16).

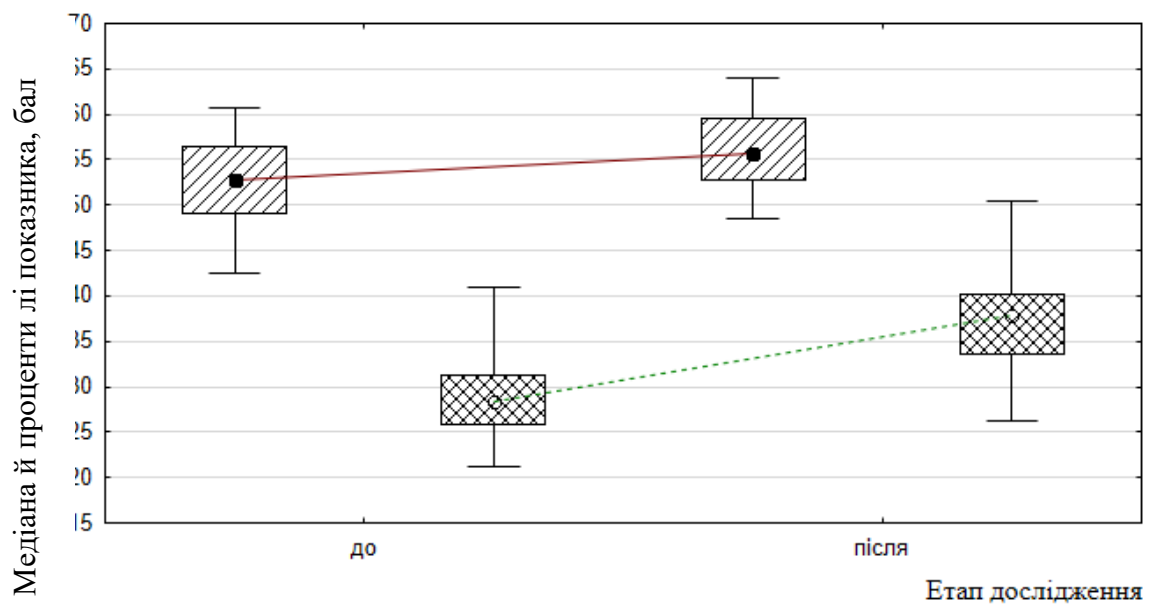


Рис. 4.16. Порівняльний аналіз якості життя сімей з дітьми відповідно до етапу дослідження ($n = 66$):

▨ - фізичний компонент; ▩ - психічний компонент

Таким чином, доведено, що запропонована технологія мала позитивний вплив на усі компоненти якості життя сімей з дітьми, особливо на їхню емоційну сферу. Водночас, вдалося досягти суттєвого збільшення як фізичного, так і психічного компонентів здоров'я. І, знов-таки, спостерігалось пришвидшена динаміка зростання психічного компоненту здоров'я порівняно з фізичним компонентом. Відтак, з нашої точки зору, застосування зимових видів рекреації в сімейному дозвіллі насамперед сприяє покращенню фізичного, а, головне, психічного компоненту здоров'я членів сім'ї.

Висновки до розділу 4

На основі даних констатувального експерименту, враховуючи думку експертів, нами була розроблена, обґрунтована та впроваджена оздоровчо-рекреаційна технологія, побудована на основі використання засобів зимових видів рекреації в умовах ТРЦ.

В основу розробки технології було покладено соціально-психологічні передумови, а саме: збільшення фонду вільного часу населення; розвиток індустрії розваг та відпочинку; підвищення інтересу споживачів до організованого сімейного дозвілля; підвищення якості та рівня життя, урбанізація; зростання культурно-освітнього рівня. Визначено думку експертів щодо переваг та недоліків організації сімейного дозвілля, про додаткові сервіси та послуги, які доцільно пропонувати на рекреаційних локаціях торговельно-розважальних клубів для підвищення якості організації сімейного дозвілля та визначено критерії ефективності оздоровчо-рекреаційної технології організації сімейного дозвілля.

Оздоровчо-рекреаційна технологія включала такі складові: мету, принципи, блоки, форми, засоби (фігурне катання на ковзанах, керлінг, хокей з шайбою, фігурне катання на роликівих ковзанах, спортивна анімація), критерії ефективності.

Оцінку ефективності запропонованої оздоровчо-рекреаційної технології на основі використання засобів зимової рекреації було досліджено в процесі перетворювального педагогічного експерименту, тривалість якого склала шість місяців. В якості критеріїв ефективності були обрані такі показники як рухова активність, сімейне благополуччя, якість життя (фізичний та психічний компонент), взаємозв'язок між якими було встановлено у попередніх дослідженнях та які, на думку експертів, є ключовими у визначенні задоволеності сімейним дозвіллям. У перетворювальному педагогічному експериментів, з їх інформованої згоди, брали участь сім'ї (всього 66 сімей),

які на попередньому етапі були віднесені до Кластеру 1 (з низьким рівнем рухової активності).

Результати, отримані у ході перетворювального педагогічного експерименту підтвердили, що запропонована оздоровчо-рекреаційна технологія на основі використання засобів зимових видів рекреації в умовах ТРЦ мала позитивний вплив на усі компоненти якості життя сімей з дітьми, особливо на їхню емоційну сферу, водночас, вдалося досягти суттєвого збільшення як фізичного, так і психічного компонентів здоров'я. Позитивний результат також відмічено за усіма показниками поточного стану сімейного благополуччя та рівня РА досліджуваного контингенту. Відсоток респондентів, які оцінюють рівень сімейного благополуччя як високий збільшився на 12,1 %, а як добрий – на 10,6 %. Відмічаються сприятливі зміни в організації дозвілля за рахунок збільшення обсягу РА у вихідні та робочі дні.

Результати даного розділу подано у таких публікаціях автора [11, 91].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

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. В. І. Саюк [134], трактує дозвілля як здатність особистості задовольнити свої інтереси у використанні вільного часу, пов'язаного з рекреацією, саморозвитком, оздоровленням, освітою, спілкуванням тощо.

Сімейне дозвілля варто трактувати як форму спільної родинної активності, яка включає смислові й життєво значущі цілі, забезпечується сприятливими умовами функціонування сім'ї та здійснюється у вільний час [49].

Феномен сімейного дозвілля досліджувався низкою вчених [23, 41, 81, 95, 107]. Дослідження вчених В. Бочелюка [24], О. Паскаля [123], І. Петрової [128], О. Олійника [108] спрямовані на вивчення форм, змісту, функцій і технологій сімейного дозвілля.

Сімейне дозвілля виконує різноманітні функції в життєдіяльності окремої людини і сім'ї: комунікативну, яка реалізується у різних видах і формах сімейного спілкування та діяльності; виховну, що здійснюється в ефективній організації і регулюванні вільного часу, правильному виборі та використанні форм і засобів сімейного дозвілля; рекреаційну, яка полягає у відновленні фізичних, психічних, духовних сил членів сім'ї; ціннісно-орієнтаційну, що проявляється у формуванні і розвитку системи сімейних цінностей, правил і норм поведінки, в отриманні першого соціального досвіду дітьми [129].

Рекреаційна функція сім'ї є основною для здоров'я її членів і впливає на загальний добробут сім'ї [1]. Рекреаційна функція відноситься до об'єктивної складової успішності виконання сім'єю тих функцій, які є суспільно необхідними та забезпечують сталий розвиток суспільства.

Організація сімейного дозвілля засобами рекреаційних технологій, є цілеспрямовано організованим педагогічним процесом, що передбачає здійснення діяльності у вільний час відповідно до потреб кожного члена сім'ї [120].

Реалізація означених функцій сімейного дозвілля здійснюється за рахунок залучення всіх членів сім'ї до організації і проведення різноманітних дозвіллевих заходів. Сімейне дозвілля характеризується поєднанням різноманітних активних (подорожі, заняття спортом, відвідування масових свят, концертів, театрів) і суто домашніх форм (спілкування, розподіл і виконання домашніх обов'язків, перегляд телевізійних програм, спільне читання) [129].

На організацію та зміст сімейного дозвілля впливають внутрішні та зовнішні чинники. До зовнішніх чинників, передусім слід віднести залежність сімейного дозвілля від робочого навантаження батьків. Взаємозв'язок сімейного життя та професійної діяльності батьків зумовлюється збільшенням вільного часу та скороченням робочого. Окрім того, на організацію сімейного дозвілля впливають наступні чинники [127]: тип сім'ї (молода чи з подружнім досвідом, патріархальна чи матріархальна сім'я; повна чи неповна; маргінальна чи благополучна; міжнаціональна чи моноетнічна); вік сім'ї (молода сім'я; сім'я, яка має дітей); соціально-педагогічні проблеми сім'ї (негативні соціальні зв'язки, дефіцит спілкування батьків та дітей, низький рівень інтелектуального, психологічного, культурного, фізичного розвитку дитини, несформована культура сімейного дозвілля, відсутність сімейних цінностей, традицій, негативний вплив батьків на розвиток дитини); соціально-культурний розвиток сім'ї (спрямованість культурних інтересів батьків, структура та спільність дозвіллевих занять, рівень розвитку духовного

світу батьків, стиль життя, прагнення культурного удосконалення та саморозвитку, участь членів сім'ї в діяльності соціально-культурних об'єднань, гуртків, клубів) [144].

Серед внутрішніх чинників, які впливають на організацію дозвілля можна виділити наступні: досвід самореалізації в сімейному дозвіллі, що визначається можливістю та вмінням батьків організувати розвивальне дозвілля і залежить від знань, практичних навичок у різних видах дозвіллевої діяльності; ставлення до організації дозвілля (пасивне, активне, споживацьке, творче), що залежить від особистісної позиції кожного члена сім'ї. Саме творча активність забезпечує особистісно-діяльнісне включення у дозвіллеву діяльність; батьківське ставлення до дитини, що супроводжується емоційними переживаннями та почуттями, приділення дитині постійної уваги, зацікавленість в її потребах і проблемах. У таких сім'ях підтримуються сімейні традиції, самостійність дитини, взаємоповага та взаємо підтримка. Засобами виховання у таких сім'ях є: особистісний приклад самих батьків, постійні бесіди про життя, спілкування з цікавими, духовно багатими людьми, спільні перегляд та обговорення телепередач, читання та прогулянки та екскурсії; ціннісно-орієнтаційна єдність сім'ї, що свідчить про стійкість та повагу сімейних традицій, наявність спільної діяльності, цілісність світосприйняття [127, 135, 144].

Переважає більшість сімей, які взяли участь у нашому дослідженні (46,2 %), створені понад 12 років тому, 21,7 % – молоді сім'ї зі стажем сімейного життя до 7 років, а 32,1 % – сім'ї, створені від 7 до 12 років тому. Серед них 22,6 % – сім'ї з дітьми дошкільного віку, 45,3 % респондентів у складі сім'ї мали дітей молодшого шкільного віку, а 32,1 % – середнього шкільного віку. Слід зазначити, що 50,9 % мають одну дитину, 44,4 % – сім'ї з двома дітьми, натомість лише 4,7 % опитаних – це сім'ї, які мають трьох і більше дітей.

Потенціал здоров'я та звичний стиль життя людини закладається у дитинстві. Сімейне оточення робить істотний внесок у загальний стан здоров'я

та благополуччя дітей і розглядається як найважливіший ресурс формування здоров'я та здорового способу життя [173, 183].

Встановлено, що сім'ї, які взяли участь в опитуванні, переважно ведуть активний спосіб життя, про що вказали 83,0 %. Разом із тим, 14,2 % сімей характеризуються пасивним способом життя, а ще 2,8% зізналися, що ведуть спосіб життя, який не сприяє збереженню здоров'я.

Ціннісні орієнтації сім'ї в сфері дозвілля досліджували Т. М. Іванова, Н. Б. Горбачева [56], Т. В. Кудренко [80], Т. А. Шарина [157], звертаючи увагу на пошуки нових підходів у роботі з сім'ями, метою яких є формування і підвищення значущості системи ціннісних орієнтацій сімейного дозвілля, запровадження різноманітних технологій в практику сімейного дозвілля.

О. О. Олійник [108] С. J. Hodge, R. B. Zabriskie, J. A. Townsend, D. L. Eggett, R. Poff [199] зазначають, що сімейне дозвілля тісно пов'язане з благополуччям сім'ї. Психологічний комфорт в сім'ї, її система цінностей, культура організації вільного часу залежать від рівня культурного розвитку сім'ї, суспільства, від суспільних відносин.

M. Williamson, R. Zabriskie, J. Townsend, P. Ward, G. Fellingham, I. Kuznetsova [241] вказують на те, що оцінка рівня задоволеності споживачів рекреаційних послуг сприяє підвищенню залучення різних груп населення до регулярних занять РА, раціональній організації вільночасової діяльності, підвищенню мотивації до організації активного сімейного дозвілля.

В процесі дослідження було здійснено розподіл сімей за рівнями сімейного благополуччя, РА та задоволення дозвіллям. В цілому респонденти характеризуються добрим або задовільним рівнями. Понад половина опитуваних оцінили своє сімейне благополуччя та задоволення сімейним дозвіллям як високе або добре. Частка сімей із високим та добрим рівнем сімейного благополуччя статистично значуще переважає частку сімей із задовільним і незадовільним рівнями ($\chi^2 = 14,99$; $df = 1$; $p = 1,08 \cdot 10^{-4}$). Так само й стосовно сімей із високим і добрим рівнями задоволення сімейним дозвіллям: їхня частка статистично значуще більша у порівнянні з сім'ями із

задовільним і незадовільним рівнями ($\chi^2 = 0,04$; $df = 1$; $p = 0,837$). Проте, на жаль, частка опитаних, які оцінили рухову активність членів сім'ї високим і добрим рівнем статистично значуще не відрізняється від частки сімей із задовільним і незадовільним рівнями ($\chi^2 = 12,25$; $df = 1$; $p = 4,64 \cdot 10^{-4}$).

Сім'я, як мала соціальна група, має певні потреби у сфері рекреаційних послуг. 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 [25].

При різноманітті форм та способів проведення дозвілля сьогодні люди часто зіштовхуються з проблемою вибору. Перенасиченість ринку дозвілля веде до втрати орієнтації у пропонованих послугах і найчастіше до втрати бажання різноманітно проводити вільний час. На сьогоднішній день існує ряд інноваційних форм проведення дозвілля, які підходять для молоді сім'ї з цілого ряду причин: відносна фінансова доступність, зручне розташування, доступність у вихідні дні, незалежність від сезону та погодних умов (в основному використовуються криті майданчики) [45].

В ході дослідження нами було побудовано рейтинги найбільш привабливих видів активного дозвілля, відповідно до яких респонденти віддають перевагу пішим прогулянкам на свіжому повітрі, систематичним заняттям оздоровчо-рекреаційною руховою активністю (ОРРА) та рухливим іграм.

Отримані нами дані підтверджують дані О. В. Паскаль [122], Ю. В. Петровської, В. І. Саюк [129], З. Р. Маматова [94], О. Й. Мельник [96], В. П. Стельмахівської [138] J. C. Martín Quintana, J. Alemán Falcón, M. A. Calcines Piñero, D. Izquierdo Clemente [216], які наголошують на тому, що спільні заняття РА батьків та дітей є базовим орієнтиром для дітей у формуванні позитивного ставлення до РА, як невід'ємного компоненту розвитку людини, адже позитивний особистий приклад дорослих породжує

відповідний мікроклімат в сім'ї, формує у дітей психологічну установку на систематичні заняття фізичними вправами та загалом активний спосіб життя.

Тадеуш Лапіан [142], D. Izenstark, E. Middaugh [201] звертають увагу на те, що підготовка до проведення вільного часу в більш молодому віці дає змогу розвивати звички, які закріплюватимуться і відтворюватимуться в зрілому віці. Саме тому, важливо виховувати в молодого покоління культуру вільного часу, формувати звички та взірці, що приведуть у майбутньому до належного активного використання вільного часу.

Організація вільного часу для дітей і молоді все більше орієнтується на різні типи комерційних установ, асоціацій молоді, соціальних і приватних організацій, таких як школи, громадські центри тощо. Однак не можна забувати про фундаментальну роль сімейного середовища для виховання особистості. Школа та сім'я – це місця, де діти та молодь здобувають знання, вивчають специфіку поведінки та набувають нових звичок. Все це спрямоване на підготовку дитини до подальшого життя, а також на керування вільним часом. Не можна заперечувати той факт, що найважливішою інституцією, яка має фундаментальний вплив на формування взаємозалежностей дитини, життєвих прагнень і аксіології, є сім'я. Саме вона як форма колективного життя формує і вказує шляхи активності у вільний час, пропагуючи конкретні моделі поведінки. Батьки формують взірцеві матриці проведення вільного часу для дітей та підлітків. Кожна сім'я залежно від своїх особливостей, специфічних рис, способу життя прищеплює дитині певну схему проведення часу, вільного від навчання та обов'язків. Не варто забувати те, що дитина з ранніх років проводить своє дозвілля насамперед у сім'ї. Роками дитина підпорядковується стилю життя власної сім'ї, яка визначає її спосіб і місце проведення часу відпочинку. Необхідно також підкреслити, що не тільки спосіб проведення дозвілля є важливим питанням для визначальних у сім'ї взірців, але й свідоме формування батьками вільного часу їхньої дитини впливає на формування особистості [142].

Результати наукових досліджень [85] свідчать про наявність комплексу факторів, пов'язаних із сімейним вихованням та шкільним середовищем, що сприяють формуванню у дітей здорового способу життя, а саме: раціональний режим, залучення дітей до соціально схвалюваних форм дозвільної діяльності, включаючи заняття фізкультурою та спортом, гігієнічне навчання та виховання, формування сприятливого психоемоційного середовища. Така робота вимагає хорошої підготовки спеціалістів у школі, взаємодії педагогічних працівників з батьками, демонстрації дітям власного відповідального ставлення до здоров'я. Результатом таких спільних дій батьків та педагогів є формування у дітей достатніх гігієнічних знань, життєвих навичок, таких, як мотивація до досягнень, організованість, відповідальне ставлення до свого здоров'я.

Отримані нами в процесі дослідження дані вказують на те, що серед респондентів переважають сім'ї (83%), в яких батьки виявляють турботу про здоров'я її членів, а 63,2% опитаних зазначили, що розуміються на тому, як активний сімейний відпочинок впливає на благополуччя сім'ї. В той же час встановлено, що значна частина респондентів має достатні знання з питань організації активного сімейного відпочинку на основі оздоровчо-рекреаційних технологій.

О. Н. Бакаева, С. Н. Гамова [14] наголошують на тому, що спільні піші прогулянки та екскурсії є одним із найдоступніших видів сімейного дозвілля. Отримані авторами дані корелюють із результатами наших досліджень щодо вибору видів РА. Так, з-поміж видів РА сучасні сім'ї з дітьми використовують прогулянки в парку (90,3%), катання з дітьми на велосипеді або самокаті (69,4 %), займаються рухливими іграми (46,8 %).

Зміст та форми проведення дозвілля молодих сімей залежать від рівня культури, освіти, місця проживання, доходів, національних традицій, віку членів сім'ї, їх індивідуальних уподобань та інтересів. При оцінці повноцінності дозвілля береться до уваги кількість часу, що відводиться на нього всіма членами сім'ї, а також характер використання цього часу [16].

Проблематика формування ціннісних пріоритетів сімейного дозвілля потребує спеціального розгляду. В родині формується перший досвід уявлення про життєві цінності. Характер сімейних відносин, структура сім'ї, її соціальна активність, а також морально-психологічна атмосфера залежать від матеріального становища, від рівня культури та освіти членів сім'ї, від місця проживання, від соціального ступеня, від моральних переконань батьків, а також від тих традицій та цінностей, на які вони орієнтуються. Отже, великий вплив на сім'ю мають ті обставини, у яких сім'я формується, живе та функціонує. Вони ж є визначальними у специфіці сімейних відносин [46].

З метою виявлення цінностей та потреб сучасної сім'ї в організації дозвілля, що спираються на розвинені форми спільної дозвільної діяльності дітей та батьків, Т. В. Кудренко [80] було проведено соціологічне дослідження, спрямоване на вивчення проблем сімейного дозвілля та підвищення системи ціннісних орієнтацій у сім'ї.

Проведене нами дослідження засвідчило, що половина опитуваних оцінили своє сімейне благополуччя та задоволення сімейним дозвіллям як високе або добре. Встановлено, що частка сімей із високим та добрим рівнем сімейного благополуччя статистично значуще переважає частку сімей із задовільним і незадовільним рівнями ($\chi^2 = 14,99$; $df = 1$; $p = 1,08 \cdot 10^{-4}$). Аналогічна ситуація із сім'ями, які мають високий і добрий рівні задоволення сімейним дозвіллям: їхня частка статистично значуще більша у порівнянні з сім'ями із задовільним і незадовільним рівнями ($\chi^2 = 0,04$; $df = 1$; $p = 0,837$). Проте, частка опитаних, які оцінили РА членів сім'ї високим і добрим рівнем статистично значуще не відрізняється від частки сімей із задовільним і незадовільним рівнями ($\chi^2 = 12,25$; $df = 1$; $p = 4,64 \cdot 10^{-4}$).

Результати, отримані нами в процесі дослідження, дозволили встановити, що понад половини опитаних бажають розширити знання з питань організації активного дозвілля. В той же час, частка сімей, які переконані в необхідності більше часу приділяти активному дозвіллю статистично значуще переважає загальну частку сімей, які не дали чітко ствердну відповідь

($\chi^2 = 5,41$; $df = 1$; $p = 0,020$), що вказує на значний потенціал щодо розширення РА сімей з дітьми.

Отримані нами дані з питань, що стосуються низького рівня обізнаності батьків та бажання розширити знання з питань організації активного дозвілля підтверджено у роботах М. С. Кожедуб, В. Л. Дубровскої [67].

Характер сімейного дозвілля визначається роллю, яку відіграють в життєдіяльності сім'ї соціально-культурні чинники: спрямованість культурних інтересів батьків, структура та спільність дозвіллевих занять, рівень розвитку духовного світу дорослих, фінансове становище, стиль життя, інтереси членів сім'ї [70].

На думку Т. Таран [144] важливу роль в організації дозвілля сім'ї відіграє попереднє планування дозвіллевої діяльності, особливо у вихідні та святкові дні. Це є своєрідним стимулом для завершення всіх поточних справ як на роботі, так і вдома, вирішення проблем, що виникали протягом робочого тижня та надає можливість кожному члену сім'ї морально себе налаштує на сімейний відпочинок і завжди приносить усім користь.

Раціональне планування сімейного дозвілля із врахуванням інтересів всіх членів сім'ї у виборі сімейного дозвілля сприяють повноцінному відпочинку й цікавому проведенні вільного часу. Тому організатори центрів дозвілля можуть надати кваліфіковану консультацію сім'ям щодо вибору видів і форм дозвілля. Родинне дозвілля допомагає зняти психологічну напругу, розширює межі спілкування з рідними і близькими, сприяє пізнавальному і духовному розвитку. Для проведення організованого сімейного дозвілля його необхідно планувати заздалегідь. Сімейне дозвілля, яке планується дорослими разом з дітьми, сприяє збагаченню духовного світу, виховує естетичні почуття, стимулює розвиток здібностей, інтелекту, активізує пізнавальну і трудову діяльність дитини, також дає можливість раціонально поєднати різні види дозвілля відносно його локації: вдома, багатофункціональному культурно-дозвіллеву центрі, за межами населеного пункту [134].

Планування сімейного дозвілля необхідно здійснювати залежно від того, яка структура сім'ї, які за віком члени родини. Чим більше учасників сімейного дозвілля, тим більш ретельно необхідно обирати види, форми і методи дозвілля, місце його проведення для задоволення потреб, інтересів усієї родини [134].

Підвищення ролі дозвілля у формуванні сім'ї пов'язане з реалізацією таких педагогічних вимог [48]: запровадження раціонального використання щотижневого бюджету вільного часу сім'ї, в тому числі зменшення обсягу часу, що відводиться на засоби масової інформації; підсилення педагогічного впливу на родинне дозвілля, ліквідація стихійності в проведенні вільного часу; уведення планування дозвіллевих занять у будні, вихідні та святкові дні; поліпшення змістовного наповнення вільного часу, раціоналізація відпочинку, активізація дозвіллевих занять усіх членів сім'ї у вільний час; сприяння науковій організації сімейного дозвілля, врахування досягнень педагогічної науки, заповнення вільного часу такими видами занять, як спілкування з сім'єю, друзями, самоосвіта, фізична культура та спорт тощо.

Питання раціонального використання вільного часу для виховання дітей і організації дозвілля сучасної сім'ї є дуже важливими. Велике значення має усунення стихійності в організації сімейного дозвілля, а також підвищення його культури, орієнтація на активні форми використання вільного часу. Сімейне дозвілля як вид розвивальної діяльності представляє можливості для активного відпочинку, споживання духовних цінностей і особистісного розвитку всіх членів сімейного колективу з урахуванням індивідуальних інтересів і потреб [155].

Сучасне суспільство орієнтоване на культурне та активне дозвілля, тобто організоване. Специфічною рисою саме організованого дозвілля є те, що воно проводиться, як правило, у закладах і центрах дозвілля, які мають свою інфраструктуру, матеріально-технічне забезпечення, професійний склад фахівців, фінансове забезпечення, систему управління, історичні особливості, сприятливі природні умови території тощо. Відповідно, метою

функціонування таких закладів є надання послуг населенню освітнього, культурного, рекреаційного і розважального характерів, а також створення умов для розвитку декоративно-прикладного, художнього, технічного й інших видів творчості [134].

Проблемою організації сімейного дозвілля, виникненням і розвитком розважальних центрів в Україні займалися чимало дослідників [27, 150, 161] аналізуючи основні тенденції розвитку розважальних зон та центрів дозвілля в торгово-розважальних комплексах (ТРК) великих мегаполісів України. У XXI столітті почали відкриватись нові форми закладів дозвілля, які виникли з комунікативно-рекреаційного простору громадських та торгівельних комплексів і стали результатом процесу розбудови суспільства та швидкого розвитку приватного підприємництва.

З другої половини XX ст., паралельно із зростанням значущості дозвілля як складової життєдіяльності людини, з'являються можливості збагачення засобів і способів задоволення дозвіллевих потреб населення. Основою для розвитку сфери дозвілля слугує комплекс взаємопов'язаних та взаємозалежних чинників, серед яких соціально-економічні й технологічні досягнення, а також покращення рівня життя, освітній і культурний розвиток, соціальна політика, розвиток соціальної, географічної, навіть щоденної мобільності. Однак пріоритетним, звісно ж, є зростання вільного часу та зміна його внутрішньої структури, що формує нові потреби людини й обумовлює появу нових видів дозвіллевої діяльності [86].

У сучасних умовах популярності набувають багатофункціональні центри сімейного відпочинку, які можуть задовольнити освітні, пізнавальні, оздоровчі і дозвіллеві напрями сімейного дозвілля. Раціональне планування сімейного дозвілля із врахуванням інтересів всіх членів сім'ї у виборі сімейного дозвілля сприяють повноцінному відпочинку та цікавому проведенні вільного часу. Тому організатори центрів дозвілля можуть надати кваліфіковану консультацію сім'ям щодо вибору видів і форм дозвілля [134].

Задоволення якістю і доступністю дозвіллево-розважального сервісу є для людини індикатором її соціального становища, а для суспільства – показником розвитку економіки країни в цілому та її соціально-культурної сфери. В глобалізованому світі практика створення спеціальних умов або продуктів для організації процесів дозвілля або розваг стала одним з провідних напрямів глобальної, постіндустріальної економіки. Найпоказовішими інституціями втягування локальних культур в уніфікований глобальний простір, де симбіоз структурних змін із практиками повсякдення набуває універсального змісту, є величезні торгово-розважальні центри (ТРЦ). Даний соціокультурний інституційний формат в другій половині ХХ – на початку ХХІ ст. дійсно набув планетарного розповсюдження в індустріальних і постіндустріальних країнах світу.

Загальні принципи і тенденції в діяльності українських ТРЦ відбивають глобальні тренди уніфікованих соціально-культурних практик, індиферентних до національно-культурної специфіки. Основу проєктів ТРЦ складають такі чинники: синтез усіх можливих дозвіллевих функцій; відповідність технологій будівництва, обладнання та освітлення сучасним досягненням науки, техніки та технологій; можливість надавати максимально широкий комплекс послуг щодо активного відпочинку, розваг та рекреації [156].

Використання простору ТРЦ з метою організації дозвіллевої діяльності сімей досліджували С. Р. Киляглова [59], В. П. Грахов, О. Л. Симченко, Е. Л. Чазов, Д. І. Іванова, Д. В. Нелюбина [40].

Як зазначає А. О. Желнина [54] ТРЦ синтезують у собі всі можливі способи проведення часу та пропонують аналог міського центру під дахом: внутрішні простори торгового центру багато в чому копіюють простір вулиці. Важлива риса торгових центрів – поєднання шопінгу та дозвілля, магазинів та розважальних закладів. Сучасні ТРЦ пропонують широкий асортимент варіантів того, як можна провести вільний час батькам із дітьми [20].

За даними науковців до 2014 року українська сфера розваг і відпочинку характеризувалася найвищими темпами зростання серед східноєвропейських

країн (6,1 % на рік), що пояснювалося зростанням споживчих видатків на розваги, які з кожним роком нарощували частку в загальній структурі витрат домогосподарств [57]. Втім, кризові явища в економіці припинили дане зростання й подальший суттєвий ріст ринку можна очікувати лише після стабілізації економіки та початку значного зростання рівня життя населення. Експерти зазначають, що розвитку сфери розваг і відпочинку в Україні сприяє конкуренція між ТРЦ. З метою залучення відвідувачів, девелопери приділяють увагу обладнанню розважальних зон, встановлюючи різні атракціони, що збільшує потік відвідувачів у середньому на 30 % [132]. Як наслідок, площа розважального сегменту торговельних центрів має тенденцію до збільшення, складаючи на цей час від 15 до 50 % площі всього торговельного комплексу [57].

Розвиток розважальних зон у складі ТРЦ є важливим складником їхньої маркетингової стратегії, адже в майбутньому саме наявність цікавих закладів стане головною конкурентною перевагою ТРЦ [151, 152].

Створення рекреаційно-розважальних локацій на базі розважальних центрів сприяє задоволенню індивідуальних рекреаційних потреб клієнтів, а саме потреб у відновленні фізичних і духовних сил людини в її фізичному, інтелектуальному й духовному вдосконаленні, зміні звичного оточення, відновлення здоров'я, зняття втоми, пізнання навколишнього світу, подолання перешкод, задоволення естетичних потреб, духовне збагачення, біг від повсякденності тощо [5].

Активний відпочинок, пов'язаний з різними оздоровчо-рекреаційними заняттями, є одним з конструктивних, соціально схвалюваних і особистісно корисних видів проведення дозвілля, організації вільного часу. У структурі активного відпочинку виділяють рекреаційно-активний, у тому числі, сімейний відпочинок. Відповідно до класифікації рекреаційної діяльності за сезонною ознакою виділяють зимові види рекреації, до яких відносяться: гірські і звичайні лижі, лижний серфінг, ковзанярський спорт, їзда на санях і мотосанях, лижні походи, футбол на снігу, керлінг, фігурне катання на ковзанах тощо. Катання на ковзанах популярне в багатьох країнах світу. Це

цілком звичний вид зимового дозвілля, для визначення якого найбільш є існуючий за кордоном термін «Wild Ice Skating» або «Outdoor skating» [159].

Заняття на ковзанах належно розвивають серцево-судинну, дихальну системи і загальну координацію рухів, крім того, відрізняються невеликим травматизмом, у порівнянні з іншими популярними видами спорту. У визначенні пріоритетів спортивної політики важливим є урахування потреб, мотивів, інтересів, які лежать в основі активної дозвіллевої діяльності людини. Важливий також аналіз бар'єрів доступності таких послуг для різних груп населення, в тому числі і соціокультурних, психологічних бар'єрів і реалізація комплексних заходів, що дозволяють їх мінімізувати. Створення сучасного, позитивного дозвіллевого середовища передбачає розробку дозвіллевих програм у культурно-дозвіллевих зимових центрах. А саме: необхідності значення психологічних закономірностей взаємодії людей у клубних об'єднаннях, обліку різноманіття зв'язків між ними у процесі спілкування, особистих і групових інтересів, мотивів відвідування [159].

Вивченню питань, пов'язаних із використанням зимових видів рекреації в організації сімейного дозвілля, зокрема катанню на ковзанах, присвятили свої роботи Л. К. Тропина, Л. Н. Фитина, Т. Б. Голубева, Н. Б. Серова [148], А. С. Крицына, Л. А. Овчаренко [72], Ю. Э. Гудков, Н. В. Мазитова, Г. І. Висовень, Т. М. Дьяконова, Е. А. Мунирова [43], Е. Perry, R. Manning, X. Xiao, W. Valliere, N. Reigner [224].

Популярною формою організації дозвілля є катання на роликах [55, 146].

Результати здійснених нами досліджень дали змогу встановити, що привабливою формою організації сімейного дозвілля, яку респонденти розташували на другій позиції у рейтингу, є відвідування розважальних центрів, оснащених ковзанкою або ролердромом. Серед респондентів переважають ті, хто вміє кататися на ковзанах / роликах: їх частка сягає майже 45 %. При цьому частки таких, що катаються невпевнено або зовсім не вміють майже однакові.

Для 53,8 %, клієнтів головною метою відвідування ковзанки / ролердрому на базі торговельно-розважального центру є організація активного сімейного дозвілля. Для більшості опитуваних важливими при виборі ковзанки (ролердрому) на базі розважальних центрів для відвідування є такі чинники як чистота приміщення, стан і справність інвентарю та приємний досвідчений персонал. Більшість клієнтів розважальних центрів частково задоволені (71,6%) рекреаційними послугами, що надаються. Підвищити рівень задоволеності можливо на основі розширення додаткових послуг, а саме проведення майстер класів з навчання та вдосконалення кататися на ковзанах (роліках), доступність онлайн послуг (перегляд розкладу, актуальні дані по завантаженості залу, групи, тренера, кімнати, атракціонів); проведення індивідуальних занять, розважальних програм, наявність ігрових локацій тощо.

Оцінці взаємозв'язку якості життя та рівня рухової активності різних груп населення присвятили свої дослідження багато авторів [196, 208, 209].

У вітчизняній та світовій науці активно розвивається напрям досліджень, відповідно до якого якість життя вивчають як складне медико-соціальне явище [223]. Науковцями пропонуються теоретичні моделі, спрямовані на пошук зв'язків між функціональним станом людини та її самопочуттям [168]. Дослідження, присвячені використанню оздоровчо-рекреаційних технологій для забезпечення якості життя людини, дали змогу розв'язати окремі науково-практичні питання щодо формування належної якості життя різних груп населення. Переконливі докази (переважно з рандомізованих контрольованих досліджень) продемонстрували, що для дорослих віком 18–65 років фізична активність покращує якість життя та самопочуття [215]. В той же час наукові розробки щодо зв'язку між руховою активністю та якістю життя вузько спрямовані, оскільки основним об'єктом вивчення залишається соматичне здоров'я людини. Недостатньо обґрунтованою лишається низка питань щодо взаємозв'язку рухової

активності та окремих компонентів якості життя, таких як психічне здоров'я, сімейне благополуччя, задоволеність життям тощо.

Отримані у роботі результати дозволили розширити наукові знання про значущість оптимального рівня РА для досягнення рекреаційного ефекту, якості життя та покращення фізичного та психічного здоров'я осіб зрілого віку. Нами підтверджено дані науковців [192] щодо тісного кореляційного зв'язку між рівнем фізичної активності та психологічним благополуччям учасників експерименту. Також отримані нами результати дослідження доповнюють інформацію Sobkey [235]. У дослідженні науковця за участю 100 учасників віком від 18 до 70 років було виявлено позитивний зв'язок із пов'язаною зі здоров'ям якістю життя, яка вимірюється короткою формою опитування про стан здоров'я (SF-36) у 4 доменах, включаючи фізичне функціонування, рольові обмеження, спричинені проблемами з фізичним здоров'ям, життєздатністю та загальним здоров'ям [235]. В іншому дослідженні за участю 400 осіб віком 18-60 років з використанням IPAQ і SF-36 показано, що більше половини досліджуваної популяції (57 %) мали низький рівень фізичної активності, 30% середній, 13% мали високий рівень активності. Тоді як в нашому дослідженні осіб з високим рівнем рухової активності взагалі не виявлено. Якість їхнього життя, пов'язана зі здоров'ям, значною мірою корелює з рівнем фізичної активності. Основними доменами, пов'язаними з фізичною активністю, є фізичне функціонування, роль обмежень через фізичне здоров'я та загальний стан здоров'я [219]. Ю. Павлова та співавтори зазначають, що низький рівень фізичної активності корелює з поганими показниками якості життя, зокрема пасивні форми відпочинку знизили якість життя за шкалами загальний стан здоров'я, фізичне функціонування, життєздатність та психічне здоров'я [223]. У нашому дослідженні отримано подібні результати зокрема підтверджена інформація про те, що якість життя осіб зрілого віку, значною мірою пов'язана зі здоров'ям та рівнем фізичної активності. Особи з середнім рівнем рухової

активності мали статистично значущі відмінності за всіма показниками якості життя.

У фаховій літературі представлено значну кількість досліджень щодо зв'язку якості життя та сімейного благополуччя батьків чиї діти мають вади розвитку [176, 222, 226]. В той же час бракує даних щодо покращення якості життя сімей при організації активного дозвілля. Дослідниками зазначається, що сприяння сімейній фізичній активності має важливе значення для заохочення здорових звичок у дітей. Результати, отримані у дослідженні [221], показують, що батьки з низьким рівнем рухової активності мають дітей з надлишковою масою тіла та негармонійним фізичним розвитком та низькою фізичною підготовленістю. Тому важливо заохочувати батьків та дітей до спільної участі у заходах ОРРА.

Результати, виявлені в цьому дослідженні, надають відповідну інформацію фахівцям з ОРРА щодо аргументів у підвищенні рівня залучення клієнтів до регулярних занять фізичними вправами. Подальше вивчення зв'язку між якістю життя та заняттями фізичними вправами, зокрема у вільний час, перспективне для розроблення дієвих оздоровчих програм, спрямованих на формування високого рівня благополуччя осіб різного віку, щоб досягти прихильності до фізичної активності та покращити психологічне благополуччя.

Враховуючи аналіз фахової літератури, передового вітчизняного та зарубіжного досвіду з питань організації ОРРА населення, організації активного сімейного дозвілля у клубних об'єднаннях, узагальнення технологічних підходів у царині здоров'язбереження, нами розроблено та обґрунтовано оздоровчо-рекреаційну технологію на основі використання зимових видів рекреації в умовах ТРЦ.

Оздоровчо-рекреаційна технологія побудована з урахуванням соціально-психологічних передумов залучення різних груп населення до ОРРА, враховувала принципи культурно-дозвіллевої та рекреаційної

діяльності. Ефективність подібних підходів доведена у наукових роботах авторів [8, 12, 66 та ін.].

Втілення оздоровчо-рекреаційної технології передбачало розробку та запровадження програми на основі використання зимових видів рекреації, а саме фігурного катання на ковзанах та роликах, елементів керлінгу, хокею на льоду, засобів спортивної анімації на дозвіллевих локаціях ТРЦ. Про результативність подібних заходів у залученні різних груп населення до ОРРА свідчать дослідження авторів [152]. Особливо наголошується на атрактивності та всесезонній доступності зимових видів рекреації, заняття з якої провадяться на критих льодових аренах. До програми були включені заняття у період вихідних днів та за бажанням у вечірні години робочих днів.

Рекреаційний ефект розробленої технології було досліджено в процесі перетворювального педагогічного експерименту, тривалість якого склала шість місяців. Враховуючи думку експертів в якості основних критеріїв ефективності визначено сімейне благополуччя, зміни у показниках фізичного та психічного компонентів якості життя, рівень рухової активності, рівень задоволеності від занять. Подібні підходи використовувалися у роботах авторів [184, 214, 225, 229].

До другого етапу дослідження з їх добровільної згоди долучалися сім'ї, які на попередньому етапі дослідження були віднесені до Кластеру 1, тобто з низьким рівнем рухової активності. То ж, в першу чергу, нами було оцінено рівень рухової активності зазначених сімей.

Аналіз результатів після впровадження оздоровчо-рекреаційної технології свідчить про позитивні зміни, які відбулися впродовж шести місяців експерименту. Так, за період дослідження частка сімей із високим рівнем сімейного благополуччя зросла на 9,1, а з середнім – на 6,1 % за рахунок зменшення частки із низьким рівнем на 15,2 %.

Нами підтверджено ефективність ОРРА у покращенні показників якості життя, які започатковано у роботах Ю. Павлової [223], Н. Ковальової [64], А. Гакман [195, 196], Н. Гончарової [36] та інших.

Позитивні зміни відбулися і у показниках якості життя. Показник емоційної сфери зріс максимально: зафіксоване зростання медіанного значення показника склало 33,7 бала. Натомість значне зростання у 25 балів спостерігалось за показниками фізичної активності, рольового функціонування, зумовленого фізичним станом та соціальної активності. Тенденції у покращенні відбулися серед показників загального стану здоров'я та життєздатності: констатоване зростання склало 12 і 15 балів відповідно. Результати повторного дослідження показали, що фізичний компонент якості життя збільшився на 2,9 бала із $Me = 52,8 (49,1; 56,5)$ до $Me = 55,7 (52,8; 59,5)$ бала, а величина психічного компоненту зросла на 9,5 балів із $Me = 28,3 (25,9; 31,2)$ до $Me = 37,8 (33,5; 40,2)$ бала. Встановлено статистично значуще збільшення показників фізичного та психічного компонентів якості життя, про що свідчить приріст медіани фізичного компоненту здоров'я, який склав 5,5 %, а психічного компоненту – 33,6 %.

Таким чином нами доведено ефективність використання оздоровчо-рекреаційних технологій, побудованих на урахуванні соціально-педагогічних засад у підвищенні рівня рухової активності, сімейного благополуччя, рівня задоволеності та якості життя сімей з дітьми, що дозволяє рекомендувати розроблені підходи у підвищенні рівня залучення населення до регулярних занять ОРРА.

Враховуючи зазначене вище, можемо констатувати, що в результаті дисертаційного дослідження було:

– доповнено результати наукових пошуків Л. К. Тропина, Л. Н. Фитина, Т. Б. Голубева, Н. Б. Серова [148]; А. С. Кріцина, Л. А. Овчаренко [72]; Ю. Э. Гудкова, Н. В. Мазитової, Г. І. Висовень, Т. М. Дьяконової, Е. А. Мунирової [43]; Е. Perry, R. Manning, X. Xiao, W. Valliere, N. Reigner; В. Г. Жученко [224]; В. П. Ткачука, С. І. Степанюка, І. В. Городинської, Ю. А. Грабовського [146] щодо організації оздоровчо-рекреаційних занять з використанням катання на ковзанах / роликах,

перспективність впровадження різних форм рухової активності на відкритому повітрі та у приміщеннях для організації сімейного дозвілля;

– доповнено дані Т. М. Іванової, Н. Б. Горбачової [56]; Т. В. Кудренко [80]; Т. А. Шаріної [157]; М. І. Долженкової [46] щодо ціннісних орієнтацій сім'ї в сфері дозвілля;

– підтверджено дані Н. Є. Пангелова, Б.П. Пангелов [115]; Ю. В. Петровської, В. І. Саюк [134]; О. В. Паскаль [123]; О. Й Мельник [96]; J. C. Martín Quintana, J. Alemán Falcón, M. A. Calcines Piñero, D. Izquierdo Clemente [216]; D. Izenstark, E. Middaugh [201]; Тадеуш Лапіан [142] про провідну роль сім'ї у формуванні позитивного ставлення до РА, установки на систематичні заняття фізичними вправами та активний спосіб життя;

– підтверджено дані О. О. Олійник [108]; С. J. Hodge, R. B. Zabriskie, J. A. Townsend, D. L. Eggett, R. Poff [199] Д. Д. Руткут, Є. О. Константинової [133]; А. А. Науменко, І. М. Костерової [105] про взаємозв'язок між сімейним дозвіллям та благополуччям сім'ї;

– уточнено дані С. В. Богданової, С. В. Єфімової [22]; Г. А. Баландиної, Х. С. Юсуфкулової [16]; Е. В. Дедюшиної [45]; А. Гакман, В. Ужвенко [29] щодо вибору видів РА під час проведення активного сімейного дозвілля;

– науково обґрунтовано програму оздоровчо-рекреаційних занять з використанням зимових видів рекреації в умовах розважальних центрів, спрямовану на організацію активного сімейного відпочинку та визначено організаційно-методичні умови організації оздоровчо-рекреаційних занять в умовах розважальних центрів для активного сімейного відпочинку та оцінено їх рекреаційний ефект;

– визначено особливості активного сімейного відпочинку у розважальних центрах, який реалізується переважно у вихідні та святкові дні; встановлено рекреаційні потреби сімей з дітьми, особливості організації активного відпочинку у місцях сімейного дозвілля.

Результати даного розділу подано у таких публікаціях автора [88].

ВИСНОВКИ

1. Системний аналіз фахової літератури дозволяє зрозуміти широту і глибину досліджень у сфері активного дозвілля сім'ї. З наростаючою інтенсивністю здійснюється науковий пошук відповідей на виклики впровадження оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час організації сімейного дозвілля. Встановлено, що зимові види рекреації посідають чільне місце у структурі дозвіллевої діяльності різних груп населення, особливо при організації активного сімейного дозвілля. В той же час питанням урахування соціально-психологічних особливостей організації сімейного дозвілля на базі торговельно-розважальних комплексів із використанням оздоровчо-рекреаційних технологій у наукових працях приділено недостатньо уваги.

2. Більшість клієнтів (71,6 %) розважальних центрів частково задоволені рекреаційними послугами, що надаються на базі торговельно-розважальних комплексів. Підвищити рівень задоволеності можливо на основі розширення додаткових послуг, а саме проведення майстер класів з навчання та вдосконалення катання на ковзанах, надання доступу до онлайн послуг (перегляд розкладу, актуальні дані по завантаженості залу, групи, тренера, кімнати, атракціонів); проведення індивідуальних занять, розважальних програм тощо. Середній бал готовності рекомендувати даний розважальний заклад своїм знайомим складає 6,99 балів, і оцінка цієї готовності розташувалась між 4,25 і 9,72 балами, що також свідчить про рівень задоволеності споживачів рекреаційних послуг.

3. Для визначення пріоритетних мотивів та інтересів сімей до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю було розроблено анкету «Сімейне дозвілля». Про високу надійність опитувальника свідчать значення коефіцієнту альфа Кронбаха, який склав 0,92, а стандартизованого коефіцієнту – 0,898. За результатами анкетування, більше половини респондентів оцінили свою задоволеність сімейним дозвіллям як високу або середню. У ході

дослідження побудовано рейтинги найбільш привабливих видів активного дозвілля та причин, що заважає їх використовувати сім'ям із дітьми, згідно якого респонденти віддають перевагу пішим прогулянкам на свіжому повітрі, зимовим видам рекреації та рухливим іграм, а на заваді використанню ними вказаних форм дозвілля постає брак часу, а також недостатній рівень якості послуг розважальних центрів. Побудовано рейтинги мотивів займатися зимовими видами рекреації та причин, що заважають їх використовувати сім'ям із дітьми, згідно з якими зимові види рекреації приваблюють батьків як засіб зміцнення фізичного здоров'я членів сім'ї, вони погоджуються з тим, що такий вид активного відпочинку забезпечує цікаве й емоційно забарвлене дозвілля, а також стверджують, що мають спільне захоплення зимовими видами рекреації. Водночас, брак часу та відсутність матеріальних можливостей – головні причини, що перешкоджають сім'ям у повній мірі застосовувати зимові види рекреації.

4. Уточнено поняття, згідно з яким благополуччя сімей з дітьми в поточний період – це стан сім'ї, що характеризується високим ступенем задоволеності повсякденним сімейним життям й орієнтацією сім'ї на спільне активне дозвілля. Обґрунтовано та розроблено методику оцінки рівня сімейного благополуччя, яка включає такі параметри: якість сімейного життя, стан здоров'я членів сім'ї, психологічний клімат в сім'ї, рівень соціального благополуччя сім'ї, ступінь задоволеності повсякденним сімейним життям, емоційний фон, ступінь підтримки між членами сім'ї, соціальна активність сім'ї. Побудовано шкалу оцінки стану сімей у поточний період відповідно до якої інтегральна оцінка благополуччя містить високий (6,8-10 балів), середній (3,4-6,7 балів), низький (0-3,3 бали) рівні. Відповідно до розробленої інтегральної оцінки рівня стану сім'ї у поточний період, серед опитаних сімей превалювали сім'ї з високим рівнем 66,0 %, 24,5 % та 9,4 % учасників дослідження склали сім'ї з середнім та низьким рівнями стану сім'ї у поточний період відповідно.

5. Результати дослідження підтвердили залежність якості життя від рівня рухової активності та сімейного благополуччя. Встановлено, що всі компоненти якості життя учасників дослідження з середнім рівнем рухової активності статистично значуще переважають вказані показники учасників з низьким рівнем рухової активності ($p < 0,05$). Кореляційний аналіз сімейного благополуччя з показниками якості життя виявив значущі зв'язки ($p < 0,05$) з фізичною активністю, роллю фізичних проблем, життєздатністю, психічним здоров'ям. Встановлено значущі кореляційні зв'язки між показниками поточного стану сім'ї ($p > 0,9$). Типовий емоційний фон мав сильні позитивні кореляції з соціальною активністю сім'ї ($p = 0,619$), рівнем соціального благополуччя сім'ї ($p = 0,909$) та ступенем задоволеності повсякденним сімейним життям ($p = 0,944$). Зазначене доцільно враховувати при формуванні поведінки споживачів оздоровчо-рекреаційних послуг на базі розважальних центрів.

6. Розроблено та обґрунтовано оздоровчо-рекреаційну технологію на основі використання зимових видів рекреації в умовах торговельно-розважальних центрів. Оздоровчо-рекреаційна технологія побудована з урахуванням соціально-психологічних передумов залучення різних груп населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, враховувала принципи фізичного виховання, оздоровчого тренування, культурно-дозвіллевої та рекреаційної діяльності. Втілення оздоровчо-рекреаційної технології передбачало розробку та запровадження програми на основі використання зимових видів рекреації, а саме фігурного катання на ковзанах та роликах, елементів керлінгу, хокею на льоду, засобів спортивної анімації на дозвіллевих локаціях ТРЦ.

7. Рекреаційний ефект розробленої технології було досліджено в процесі перетворювального педагогічного експерименту, тривалість якого склала шість місяців. Враховуючи думку експертів в якості основних критеріїв ефективності визначено сімейне благополуччя, зміни у показниках фізичного

та психічного компонентів якості життя, рівень рухової активності, рівень задоволеності від занять.

Результати, отримані у ході перетворювального педагогічного експерименту підтвердили, що запропонована оздоровчо-рекреаційна технологія на основі використання засобів зимових видів рекреації в умовах ТРЦ мала позитивний вплив на усі компоненти якості життя сімей з дітьми. Результати повторного дослідження показали, що фізичний компонент якості життя збільшився на 2,9 бала із $Me = 52,8$ (49,1; 56,5) до $Me = 55,7$ (52,8; 59,5) бала, а величина психічного компоненту зросла на 9,5 балів із $Me = 28,3$ (25,9; 31,2) до $Me = 37,8$ (33,5; 40,2) бала. Встановлено статистично значуще збільшення показників фізичного та психічного компонентів якості життя, про що свідчить приріст медіани фізичного компоненту здоров'я, який склав 5,5 %, а психічного компоненту – 33,6 %. Позитивний результат також відмічено за усіма показниками поточного стану сімейного благополуччя та рівня рухової активності досліджуваного контингенту. Відсоток респондентів, які оцінюють рівень сімейного благополуччя як високий збільшився на 12,1 %, а як добрий – на 10,6 %. Відмічаються сприятливі зміни в організації дозвілля за рахунок збільшення обсягу рухової активності у вихідні та робочі дні.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою маркетингових стратегій розвитку програм спортивної анімації на базі рекреаційних локацій розважальних центрів із залучення різних груп населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності та організаційно-методичних умов для їх реалізації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альбрехт ОА, Тараданов АА. Фактор рекреации в благополучии семьи на примере моногородов Челябинской области. Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. 2019;55:85-92.
2. Андреева О, Пацалюк К. Чинники, що детермінують рекреаційну активність осіб зрілого віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2008. 31-34.
3. Андреева О, Чернявський М. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2004;15:4-9.
4. Андреева О. Особливості фізичної рекреації різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання та спорту. 2007;2:10-3.
5. Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014;3(106):25-31.
6. Андреева О.В. Історичні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015;2(46):19-23.
7. Андреева ОВ, Мальцев ДК. Мотиваційні чинники, що формують поведінку споживачів оздоровчо-рекреаційних послуг розважальних центрів, В: Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф.; 2022 Жовт 7-8; Львів. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2022. с. 97-8.
8. Андреева ОВ. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015;1:4-9.
9. Андреева ОВ. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення [дисертація]. Київ: НУФВСУ; 2014. 400 с.

10. Андреева ОВ. Фізична рекреація різних груп населення. Київ: Поліграфсервіс; 2014. 280 с.
11. Андреева О, Мальцев Д, Бишевец Н, Ужвенко В. Вплив занять зимовими видами рекреації в умовах розважальних центрів на показники благополуччя та якості життя сімей з дітьми. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022;(4):21-6. DOI: 10.32652/tmfvs.2022.4.21–26.
12. Андреева ОВ. Чернявський МВ. Проблеми та перспективи впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в загальноосвітніх школах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2005;4:34-6.
13. Ариарский МА, Киселева ОИ, Медведь ЭИ, Новикова ИА, Новаторов ВЕ, Стрельцов ЮА, Вентцель КН. Семейный досуг как средство укрепления межличностных отношений в семье. Среднее профессиональное образование. 2018;10:55-9.
14. Бакаева ОН, Гамова СН. Совместные пешие прогулки и экскурсии детей старшего дошкольного возраста и родителей (лиц, их заменяющих) как средство семейного досуга. Colloquium-journal. 2019;12(36):49-51.
15. Баландина ГА, Юсуфкулова ХС. Культура досуга современной семьи. Педагогическое мастерство. 2018;1:118-21.
16. Баландина ГА. Традиции и инновации в организации досуга молодых семей в учреждениях культуры. Культура и образование: научно-информационный журнал вузов культуры и искусств. 2014;4(15):68-73.
17. Безверхня Г. Фактори, що впливають на вибір видів дозвілля людини. Спортивний вісник Придніпров'я. 2009; 2-3:56-59.
18. Беляков ОИ, Мещерякова ИВ. Семейный туризм как форма досуговой деятельности. Известия ПГПУ им. В.Г.Белинского. 2012;28:690-3.
19. Белянский РГ. Рекреативные технологии как средство формирования навыков межкультурного общения студенческой молодежи. Вестник ТГУ. 2011;5:195-9.

20. Бердюгина ЕБ. Революция досуга в постсоветской России: трансформация семейных досуговых практик. Человек в мире культуры. 2017;4:7-11.
21. Бишевец НГ, Сергієнко КМ, Голованова НЛ. Підготовка студентів закладів вищої освіти фізкультурного профілю до застосування методу експертних оцінок. Теорія і методика фізичної культури і спорту. 2018;1:29-35.
22. Богданова СВ, Ефимова СВ Организация семейного досуга как одно из условий развития физической подготовленности детей дошкольного возраста. Ученые записки университета Лесгафта. 2015;2(120):19-23.
23. Богомаз КЮ, Мачуліна ІІ. Сімейне дозвілля як фактор позитивних відносин в родині. В: Сучасна сім'я: проблеми та перспективи. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції; 2015 Квіт 7; Дніпропетровськ: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту залізн. трансп. ім. акад. В. Лазаряна; 2015. с. 48-50.
24. Бочелюк ВЙ, Бочелюк ВВ. Дозвіллезнавство : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури; 2006. 208 с.
25. Боярская ЛА. Теоретические основы двигательной рекреации: учебно-методическое пособие. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та; 2021. 152 с.
26. Величко ВВ. Організація рекреаційних послуг: навч. посібник. Х.: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова; 2013. 202 с.
27. Вертугіна ВМ, Сінозацька ТП. Дитячі розважальні центри: європейський досвід та українські реалії. Молодий вчений. 2017;50(10.2):9-13.
28. Гакман А, Андрєєва О. Руховий режим дітей у літньому оздоровчому таборі. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2011;4:35-41.
29. Гакман А, Ужвенко В. Роль рекреаційно-оздоровчої діяльності в структурі сімейного дозвілля дошкільнят. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2018;30:64-9.

30. Гакман АВ, Зорій ЯБ, Балацька ЛВ, Молдован АД. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2021;10(141):30-4. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).07

31. Гакман АВ, Мотиваційні передумови активного сімейного дозвілля для підростаючого покоління. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2022;8(153):30-4. DOI: 10.31392 /NPU-nc.series15.2022.8(153).07

32. Гакман АВ, Наконечний Ю. Особливості формування рекреаційно-оздоровчих знань та вмінь підлітків у дитячому таборі відпочинку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019;10(118):25-9.

33. Ганьшина ГВ, Бабаева ЕВ, Муравьева ЖВ, Старых ЛВ. Формирование здорового образа жизни семьи средствами рекреативных технологий. Современные проблемы науки и образования. 2017;3. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=26423>

34. Гвишиани ДМ, Лапина НИ. Краткий словарь по социологии. М.: Политиздат; 1988. 479 с.

35. Головач П. Застосування засобів екологічного туризму у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку [дисертація]. Київ: НУФВСУ; 2016. 214 с.

36. Гончарова Н, Бутенко Г. Практичні засади здоров'яформуючої діяльності дітей шкільного віку в процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019;(4):49-58.

37. Гончарова Н, Прокопенко А. Технологія профілактики функціональної моторної асиметрії дітей молодшого шкільного віку в процесі

оздоровчих занять тенісом. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022;(3):37-43.

38. Горелова А, Ильина К. Рекреационная модель организации досуга за рубежом. Доступно: <http://www.tsutmb.ru/nauka/internet-konferencii/6-visheslovatskie-chtenia/gorelova.pdf>

39. Грабченко АІ, Федорович ВО, Гаращенко ЯМ. Методи наукових досліджень: навч. посіб. Харків, 2009. 142 с.

40. Грахов ВП, Симченко ОЛ, Чазов ЕЛ, Иванова ДИ, Нелюбина ДВ. Конкурентоспособность торгово-развлекательных центров региона. Вестник ЧелГУ. 2019;7(429):139-151.

41. Гребенникова ВМ, Игнатович ВК, Игнатович СС, Курочкина ВЕ. Совместная досуговая деятельность детей и родителей как форма образовательного стартапа семьи. Педагогика: история, перспективы. 2021;4.5:36-52.

42. Григорьева ЕИ, Ганышина ГВ, Ерохина ИА. Медико-социальные основы здоровья и рекреации. Тамбов; 2007. с. 228

43. Гудков ЮЭ, Мазитова НВ, Высовень ГИ, Дьяконова ТМ, Мунирова ЕА. Содержательные особенности занятий по фигурному катанию рекреационно-оздоровительной направленности в формате семейного досуга. Ученые записки университета Лесгафта. 2021;7(197):68-73.

44. Гультияев ИИ. Социально-культурные условия развития досуговых интересов современной семьи [диссертация]. Москва; 2005. 176 с.

45. Дедюшина ЕВ. Инновационные формы организации игрового досуга молодой семьи в условиях города. Вестник МГУКИ. 2018;5:85.

46. Долженкова МИ. Особенности ценностных приоритетов в сфере досуга в контексте теории поколений. Вестник Тамбовского университета. 2014;11(139):64-8.

47. Дольгирева ЕВ, Портников ВИ. Профессиональное развитие бакалавра социокультурной деятельности в учебной и внеаудиторной практике педагогического университета. Инновационная наука. 2015;4:103-7.

48. Дорохова С. Сімейне виховання дітей–сиріт в умовах дозвілля. Рідна школа. 2006;12:24-6.
49. Дубінка ММ. Сутнісна характеристика категорії «дозвілля» та її функціональна спрямованість у діяльності закладів позашкільної освіти. Наукові записки. 2022;204:108-14.
50. Дуликов ВЗ. Социально-культурная работа за рубежом: учебное пособие. М.: МГУКИ; 2003. 68 с.
51. Ерошенков ИН. Культурно-досуговая деятельность в современных условиях. М.: НГИК; 1994. 32 с.
52. Єременко, Н. Ковальова Н., Бобренко С. Характеристика рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 8(27). Вінниця; 2019. с. 49-55.
53. Єременко Н, Ковальова Н, Василенко М, Назаренко Л, Константиновська Н. Оздоровчий вплив занять рекреаційними іграми на фізичний стан дітей 11–12 років. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 9(28). Вінниця; 2020. с. 21-7.
54. Желнина АА. Социокультурное значение пространств потребления в постсоветском городе (на примере торговых центров Санкт-Петербурга). Вестник Санкт-Петербургского университета. 2010;1:330-5.
55. Жученко ВГ. Міське середовище як основа розвитку фізичної рекреації [Інтернет]. 2018. Доступно: <https://core.ac.uk/download/pdf/197266946.pdf>
56. Иванова ТН, Горбачева НБ. Современная семья о культурно-досуговой среде города. АНИ: педагогика и психология. 2019;1(26):133-6.
57. Іванечко НР. Маркетингові стратегії підприємств на ринку торговельно-розважальних послуг [дисертація]. Тернопіль; 2015. 201 с.
58. Катерина УМ, Андрєєва ОВ. Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів. Молодіж. наук. вісн. східно-європ. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2014;14:18-22.

59. Киляглова СР. Торгово-развлекательный центр и культура: точки соприкосновения. Опыт организации культурно-досуговых мероприятий в крупнейшем молле Казахстана «APORT». Изобразительное искусство Урала, Сибири и Дальнего Востока. 2020;5:162-7.

60. Киселева ТГ, Красильников ЮД. Социально-культурная деятельность. Москва; 2004. 145 с.

61. Киселева ТГ, Красильников ЮД. Сфера досуга в системе социальной защиты современной семьи. Актуальные проблемы социально-культурной деятельности: сборник статей. М., 1995. с. 48-55.

62. Клименко АА, Горовая ТВ, Плотников ДС. Активный досуг и его значение для жизнедеятельности человека. Концепции фундаментальных и прикладных научных исследований. 2018: 171.

63. Коблев ЯК, Хашканок АК. Организация активного отдыха населения по месту жительства средствами физической рекреации. Ученые записки университета Лесгафта. 2010;6:64

64. Ковалева КГ, Григорьева ЕИ. Роль рекреативно-оздоровительных технологий в организации семейного досуга. Актуальные проблемы формирования творческой личности в условиях единого культурного пространства региона. Материалы IV заочной Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Омск, 30 апреля 2014 г.). 273-9

65. Ковальова Н, Андреева О. Технологія проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2012;2:29-34.

66. Ковальова Н, Ковальов В. Рекреаційні ігри в організації активного дозвілля студентської молоді. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019;4:75-80. DOI: 10.32652/tmfvs.2019.4.75-8/

67. Кожедуб МС, Дубровская ВЛ. Роль семьи в формировании мотивации к двигательной активности у детей младшего школьного возраста. В: Совершенствование профессиональной и физической подготовки

курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. Материалы XXII Всероссийской научно-практической конференции. Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД РФ; 2020. с. 346-350.

68. Конверський АЄ. Основи методології та організації наукових досліджень: навч. посіб. [для студ., курсантів, аспір. і ад'юнтів]. К.: Центр. учб. літ., 2010. 352 с.

69. Корбутяк ВІ. Методологія ситстемного підходу та наукових досліджень: навч. посіб. Рівне, 2010 176 с

70. Котляр Д. Дозвілля як фактор формування духовної культури сім'ї. В: Україна і світ: гуманітарно-технічна еліта та соціальний прогрес. Матеріали міжнар.наук.-теор. конференції студ. та аспір.; 2019 Квіт 10-11; Харків: НТУ «ХП»; 2019. с. 407-9.

71. Кравцова ОА. Рекреационный досуг как предмет научного анализа. Вестник ЧГАКИ. 2013;3(35). Доступно: <https://cyberleninka.ru/article/n/rekreationsionnyu-dosug-kak-predmet-nauchnogo-analiza> (дата звернення: 08.06.2019)

72. Крицына АС, Овчаренко ЛА. Открытый ледовый каток в Донецке как перспективное направление семейного отдыха. Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2018;2:46-8.

73. Кротова ЮН. Педагогика досуга в англоязычных странах. СПб., 1994. с. 146.

74. Круцевич Т, Андреева О. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013;1:5-13.

75. Круцевич ТЮ, Безверхня ГВ. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Київ: Олімпійська література; 2010. 248 с.

76. Круцевич ТЮ, Воробйов МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література; 2011. 224 с.

77. Круцевич ТЮ, Пангелова НЄ, Пангелов СБ. Історія розвитку фізичної рекреації навч. посібник Київ Академвидав. 2013. 159 с.
78. Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Т. 1. Київ: Олімпійська література; 2017. 392 с.
79. Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Т. 2. Київ: Олімпійська література; 2017. 368 с.
80. Кудренко ТВ. Социально-культурные особенности формирования ценностных приоритетов семейного досуга. Вестник ТГУ. 2015;11(151):73-8.
81. Кудрявцева ТА. Организация семейного досуга в молодых семьях. Молодой ученый. 2017;4:571-3.
82. Курсакова НА. Развитие новых видов активного зимнего отдыха в Нижнем Поволжье. Вестник Волгоградского государственного университета. 2017;3:21.
83. Лаврецова СВ. Социально-культурная деятельность как средство оптимизации семейного досуга [диссертация]. Санкт-Петербург; 2007. 230 с.
84. Ледовый марафон Озера Рюдо (Канада). Доступно: <http://nordicstrider.com/nordicskating/ice/index.html>
85. Липанова ЛЛ, Насыбуллина ГМ, Короткова МО. Роль семьи и общеобразовательных учреждений в укреплении здоровья и формировании образа жизни детей и подростков. Acta Biomedica Scientifica. 2013;3-1:91.
86. Ліпковська КА. Індустрія дозвілля західноєвропейських країн. В: Замкова НЛ, редактор. Менеджмент ХХІ століття: сучасні моделі, стратегії, технології. Вінниця: Центр підготовки наукових та навчально-методичних видань ВТЕІ КНТЕУ; 2019. с. 219.
87. Мальцев Д, Хрипко І. Потенціал оздоровчо-рекреаційних технологій при організації сімейного дозвілля. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021;(1):44-9. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.1.44–49.

88. Мальцев Д. Організація активного сімейного відпочинку засобами фізичної рекреації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022;(1):62-7.

89. Мальцев Д. Організація активного сімейного дозвілля: вітчизняний та зарубіжний досвід. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019;(4):81-8. DOI:10.32652/tmfvs.2019.4.81-86.

90. Мальцев Д. Оцінка рівня задоволеності споживачів рекреаційних послуг в індустрії розваг та відпочинку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022;(2):49-53 .

91. Мальцев ДК, Андреева ОВ, Хрипко ІВ, Кузнєцов ВА. Оцінка ефективності оздоровчо-рекреаційної технології організації сімейного дозвілля в умовах розважальних центрів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. 2022;11(157):95-100.

92. Мальцев ДК, Пацалюк КГ, Тулякова ТА. Зимові види рекреації в організації активного відпочинку населення. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 13-ї Міжнар. конф. молодих вчених [Інтернет]; 2020 Трав 16; Київ. Київ: НУФВСУ; 2020. с. 207-8. Доступно: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/molod_xiii_zbirnyk_2.pdf

93. Мальцев ДК. Організація сімейного дозвілля з використанням зимових видів рекреації. В: Дмитренко СМ, Дяченко АА, редактори. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Матеріали 2-ї Всеукр. електрон. конф. [Інтернет]; 2019 Січ 30; Вінниця. Вінниця: ВДПУ; 2019. с. 68-72. Доступно: <https://www.vspu.edu.ua/science/art/nna203.pdf>

94. Маматова ЗР. Взаємодія вчителів та батьків у фізичному вихованні дітей. In: Actual trends of modern scientific research. The 8th International scientific and practical conference; 2021 March 14-16; Munich: MDPC Publishing; 2021. p. 425

95. Мамченко ТВ. Семейный досуг как средство укрепления внутрисемейных отношений. Вестник Таганрогского института имени АП Чехова. 2016;1:246-250.

96. Мельник ОЙ, Мельник АБ. Шляхи формування мотивації в учнівської молоді до рухової активності в умовах сьогодення. В: Сучасний педагог та теорія педагогіки, філологічні диспути та наука про мову. Матеріали міжнародної спеціалізованої наукової конференції; 2021 Лют 19; Хмельницький. Вінниця: Європейська наукова платформа; 2021. с. 116.

97. Мельникова ТП, Лапшова МН, Трофимова ИА, Миссарова ЕА. Эффективность лыжного досуга как здоровьесберегающая технология. Вестник Самарской гуманитарной академии. 2015;2:18.

98. Мещерякова ИВ. Организация проведения культурно-досуговой работы в семье : учебное пособие для студентов специальности «Домоведение». СПб: СПбГУСЭ; 2011. 155 с.

99. Михайлова ЛН. Социология досуга. М.: Наука; 1999. 360 с.

100. Молодіжна сімейна політика в Україні. Ничипоренко СВ. Умань: Видавець «Сочінський»; 2011. 217 с

101. Муравьева ЖВ. Социально-культурные условия организации семейного досуга средствами рекреативно-оздоровительных технологий. Вестник ТГУ. 2009;3. Доступно: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-kulturnye-usloviya-organizatsii-semeynogo-dosuga-sredstvami-rekreativno-ozdorovitelnyh-tehnologiy>

102. Муравьева ЖВ. Социально-культурные условия организации семейного досуга средствами рекреативно-оздоровительных технологий [диссертация]. Тамбов; 2009. 168 с

103. Нагорна В.О. Побудова рекреаційних занять з пул-більярду для осіб зрілого віку [дисертація]. Київ; НУФВСУ. 2008. 200 с.

104. Наркевич А Н, Виноградов К А, Гржибовский А М. Интеллектуальные методы анализа данных в биомедицинских исследованиях: деревья классификации. Экология человека. 2021;3:54-64.

105. Науменко АА, Костерева ИМ. К вопросу об организации семейного досуга в учреждениях дополнительного образования. Среднее профессиональное образование. 2018;6:49-53.

106. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація". Указ Президента України. 2016. Київ. № 42/2016. URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.

107. Нацун ЛН. Взаимосвязь характеристик семейного досуга и уровня сформированности человеческого потенциала детей (на примере семей с детьми школьного возраста). Социологическая наука и социальная практика. 2020;1:79-92. DOI: 10.19181/snsp.2020.8.1.7096.

108. Олійник ОО. Технології дозвіллевої діяльності з сім'ями. Культура і сучасність. 2016;1:41-6.

109. Опарина НА. Организация досуга учащихся в условиях школы полного дня. Воспитание школьников. М.: Школьная Пресса, 2015;9:21-7.

110. Пальчук М, Трачук С, Краснонос В. Роль і діяльність фізкультурно-спортивних організацій у забезпеченні дозвіллевої діяльності дітей та молоді. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021;12(144):113-6.

111. Пальчук М, Кириченко В, Заяць Л, Краснонос В. Предиктори залучення дітей до занять у позашкільні навчальні заклади фізкультурно-спортивного напрямку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022;(1):70-7.

112. Пальчук МБ, Кенсицька ІЛ. Трансформація сфери дозвілля студентської молоді в умовах сьогодення. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт. 2021;2(130):95-7.

113. Пангелова Н, Круцевич Т, Власова С. Вплив програми занять роликівими ковзанами на фізичну підготовленість школярів 10-11 років.

Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2021;2(54):41.

114. Пангелова Н, Сеям'янчук А. Зарубіжний досвід організації сімейного відпочинку з дітьми у рекреаційно-туристичних комплексах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014;4:78-80. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2014_4_16.

115. Пангелова Н, Пангелов Б. Взаємодія сім'ї та дошкільного закладу в організації фізкультурно-оздоровчої роботи, спрямованої на комплексний розвиток особистості дитини Спортивний вісник Придніпров'я. 2019;(1):130-9.

116. Пангелова Н, Рубан В, Пангелов Б. Мотиви та інтереси учнів початкових класів сільської школи до занять різними видами рухової активності. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021;(1):168-77.

117. Паніна НВ. Технологія соціологічного дослідження [Текст] : курс лекцій / Н. В. Паніна ; наук. ред. В. І. Паніотто ; НАН України, Інститут соціології. Вища школа соціології. - 2-ге вид., доп. К. : [б.в.], 2007. 320 с

118. Панова НГ, Умеркаева СШ, Кайтанджян МГ, Левина ИД, Медведь ЭИ, Грибкова ГИ. Педагогика культуротворческого досуга. Москва; 2016. 260 с.

119. Панова НГ. Педагогические основы культурно-творческой деятельности в сфере досуга: учеб. пособие М.: МГПУ; 2015. 72 с.

120. Папшев ИА, Мягкоступова ТВ. Досуг семьи как педагогическая проблема. В: Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций. Материалы 9-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием; 2019 Апр 23; Екатеринбург. Екатеринбург: РГППУ; 2019. с. 229-233).

121. Пасічняк Л, Дутчак М. Особливості залучення різних груп населення до активного відпочинку в умовах міського парку [електронний

ресурс]. Спортивна наука України. 2015;5(69):21-6. Доступно: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/350/339>.

122. Паскаль ОВ. Система культурно-дозвіллевої роботи: навч. посіб. Одеса: Університет Ушинського; 2022. 146 с.

123. Паскаль ОВ. Соціальна робота у сфері дозвілля: навч. посібник. Одеса: Поліграф; 2007. 120 с.

124. Пацалюк К, Андреева О. Обґрунтування технології рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчого клубу. Наук. часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 15: Наук.-пед. проблеми фіз. культури. 2011;8:171-5.

125. Пацалюк К., Мальцев Д. Специфіка організації сімейного дозвілля засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. В: Зорій ЯБ, редактор. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві. Матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. [Інтернет]; 2020 Лист 10; Чернівці. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т.; 2020. с. 172-4. Доступно: [https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/170/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B0%D0%BB%D0%B8,%20%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82_2020%20\(1\).pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/170/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B0%D0%BB%D0%B8,%20%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82_2020%20(1).pdf?sequence=1&isAllowed=y)

126. Петренко АІ. Grid та інтелектуальна обробка даних Data mining. Системні дослідження та інформаційні технології, 2008;4:97-110.

127. Петрова І. Культура сімейного дозвілля як соціально-педагогічний феномен. Рідна школа. 2007;4:19-20.

128. Петрова ІВ. Дозвілля в зарубіжних країнах: [підручник]. К.: Кондор, 2008. 408 с.

129. Петровська ЮВ, Саюк ВІ. Організація дозвіллевої роботи з сім'ями. В: Шоробура ІМ, редактор. Партнерство в освіті та соціальній роботі: сучасні виклики та перспективи. Матеріали міжвузів. наук.-практ. конф.; 2022 Лют 22; Хмельницький: ПП «А.В. Царук»; 2022. с. 170.

130. Покоłodна ММ, Полчанінова ІЛ. Конспект лекцій з дисципліни «Рекреаційні комплекси світу (в тому числі турресурси України)» (для

студентів 3 курсу денної та заочної форм навчання за напрямом підготовки 6.140101 «Готельно-ресторанна справа»). Харк. нац. акад. міськ. госп-ва. Х. : ХНАМГ, 2012. 174 с.

131. Прокопенко А, Гончарова Н, Назаренко Л, Константиновська Н. Аналіз досвіду підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 9(28). Вінниця; 2020. с. 61-7.

132. Ринок атракціонів в Україні [Інтернет]. Доступно: ua/articles/ryinok-atraktsionov-v-ukraine/.

133. Руткут ДД, Константинова ЕА. Досуговые предпочтения как фактор сплочения молодой семьи. Молодежь в новом тысячелетии: проблемы и решения. 2015;1:44-8.

134. Саюк ВІ. Організація дозвілля з сім'ями. В: Шоробура ІМ, редактор. Партнерство в освіті та соціальній роботі: сучасні виклики та перспективи. Матеріали міжвузів. наук.-практ. конф.; 2022 Лют 22; Хмельницький: ПП «А.В.Царук»; 2022. с. 188.

135. Сипченко ВІ, редактор. Гуманізація навчально-виховного процесу: зб. наук. праць. Вип. XL. Слов'янськ: Видавничий центр СДПУ; 2008. с. 257-63.

136. Сімейний туризм як форма дозвіллевої діяльності [Електронний ресурс]. Доступно: <http://infotour.in.ua/belyakov.htm>

137. Стеббинс РА. Свободное время: к оптимальному стилю досуга (взгляд из Канады). Социс. 2002;7:64-72.

138. Стельмахівська ВП. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності дітей та підлітків шкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022;4(149):118-22.

139. Стратегія розвитку спорту та фізичної активності до 2032 року <https://mms.gov.ua/news/mkms-prezentue-strategiyu-rozvitku-sportu-ta-fizichnoi-aktivnosti-do-2032-roku>

140. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року.
<https://mizhiria-osvita.gov.ua/uploads/1-1.pdf>
141. Стрельцов ЮА. Культурологія досуга. М.: Наука; 2002. 208 с.
142. Тадеуш Лапіан. Роль сім'ї у формуванні активного ставлення дітей та молоді до вільного часу. Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2019;31:9-13.
143. Талалаева ГВ. Разработка инновационных технологий в сфере социального менеджмента. Успехи современного естествознания. 2007;12:511-2.
144. Таран Т. Культура сімейного дозвілля як соціально-педагогічний феномен. Сипченко ВІ, редактор. Гуманізація навчально-виховного процесу: зб. наук. праць. Вип. XL. Слов'янськ: Видавничий центр СДПУ; 2008. с. 257-63.
145. Терєбєніна І. Рекреаційні технології як фактор розвитку культури досуга сім'ї на прикладі сімейного парку розваг «Планета смайлс» ТРК «Куба» г. Челябінська. В: Матеріали 44–45 наукової студентської конференції; 2013 Апрель 9; Челябінськ; 2013. с. 227-230
146. Ткачук ВП, Степанюк СІ, Городинська ІВ, Грабовський ЮА. Катання на роликових ковзанах як вид активної рекреації. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2016;9(79):98-101.
147. Томенко О, Горюк П, Слобожанінов А. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля осіб похилого віку. 2020;(17):80-4. DOI: 10.32626/2309-8082.2020-17.80-84
148. Тропіна ЛК, Фітіна ЛН, Голубєва ТБ, Серова НБ. Технологии услуг в индустрии спорта и активного досуга: учебное пособие/ Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та; 2020.144 с.
149. Тур Одиннадцати Городов (Нидерланды). Доступно: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Elfstedentocht>

150. Успенська Т.О. Основні тенденції розвитку дитячих розважальних зон та центрів дозвілля в торгово-розважальних комплексах великих мегаполісів України. *Архітектурний вісник КНУБА*. 2013;1:162-8.
151. Устьян О. Тенденції розвитку сфери розваг і відпочинку України. В: *Мережевий бізнес: становлення, проблеми, інновації*. Матеріали VII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції; 2017 Квіт 27-28; Полтава. Полтава: ПУЕТ; 2017. с. 127-30.
152. Устьян О.Ю. Дослідження особливостей споживацької поведінки та маркетингової діяльності підприємств сфери розваг і відпочинку. *Науковий вісник Полтавського університету економіки і торгівлі*. 2018;1(86):56-61.
153. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Є. Приступи. Л. : ЛДУФК, 2010. 447 с.
154. Хашханок А.К. Организация физкультурно-активного семейного отдыха населения средствами физической рекреации [автореферат]. Майкоп: Адыгейский государственный университет. 2011. 29 с.
155. Цветкова ДІ, Машкова ОВ. Особливості організації сімейного відпочинку з дітьми дошкільного віку в Україні. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017;6:187-92.
156. Чеботаєва О, Бем Є. Дозвілєво-розважальні комплекси України в контексті процесів культурної глобалізації. *Молодий вчений*. 2019;1(65):345-9.
157. Шарина Т.А. Социально-культурные технологии как инструмент сохранения и развития традиционных семейных ценностей. *Труды СПГИК*. 2021;1:182-9.
158. Шведский марафон The Viking Run. Доступно: <http://vikingarannet.com/>
159. Штань Д.О., Штань О.О. Організації активного відпочинку населення зимовими видами рекреації. В: *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту*. Матеріали

VIII Міжнародної науково-методичної конференції; 2021 Квіт 15-16; Суми. Суми: Сумський державний університет; 2021. с. 254.

160. Щепеткова ИО. Досуг как научная категория: разнообразие подходов к изучению. Дискуссия. 2015;6(58). Доступно: <https://cyberleninka.ru/article/n/dosug-kak-nauchnaya-kategoriya-raznoobrazie-podhodov-k-izucheniyu>

161. Юрчишин ОМ, Думич ВС. Комплексне дослідження дитячого розважального центру «Sky Park» у місті Львові. Містобудування та територіальне планування. 2014;54:496-501.

162. Ярошенко НН. Социально-культурная анимация: учебное пособие. Москва; 2004. с. 108.

163. Agate J, Zabriskie R, Agate S, Poff R. Family Leisure Satisfaction and Satisfaction with Family Life. *Journal of Leisure Research*. 2009;41(2):205-23. DOI: 10.1080/00222216.2009.11950166

164. Alonso Ruiz RA, Valdemoros San Emeterio MÁ, Sáenz de Jubera Ocón M, Sanz Arazuri E. Family Leisure, Self-Management, and Satisfaction in Spanish Youth. *Front. Psychol*. 2019;10:2231. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.02231

165. Álvarez Bogantes A, Villalobos Víquez G, Vargas Tenorio J. Understanding Perceptions about Physically Active Lifestyles among Participants in a School-sponsored “Mothers in Movement Program” in an Inner-City Community. *Revista Educación*. 2021;45(2):379-93. DOI: 10.15517/revedu.v45i1.43591

166. Aman M, Forssblad M, Henriksson-Larsén K. Incidence and severity of reported acute sports injuries in 35 sports using insurance registry data. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 2016;26(4):451-62.

167. Andrieieva O, Blystiv T, Byshevets N, Moseychuk Y, Balatska L, Liasota T, Brazhanyuk A, Bohdanyuk A. Assessment of the impact of outdoor activities at leisure facilities on the physical activity of 15-year-old schoolchildren during the COVID-19 pandemic. *Journal of Physical Education and Sport*, 2022;22(8):1839-47. DOI:10.7752/jpes.2022.08231.

168. Andrieieva O, Hakman A. Health status and morbidity of children 11-14 years of age during school. *Journal of Physical Education and Sport*, 2018;18:1231-6. DOI:10.7752/jpes.2018.s2183.
169. Andrieieva O, Kashuba V, Carp I, Blystiv T, Palchuk M, Kovalova N, Khrypko I. Assessment of emotional state and mental activity of 15-16 year-old boys and girls who had a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019;19:1022-9. DOI: 10.7752/jpes.2019.s3147
170. Andrieieva O, Maltsev D, Kashuba V, Grygus I, Zaharina E, Vindyk A, et al. The Correlation between the Level of Health-Improving and Recreational Physical Activity and Family Well-Being. *Physical Education Theory and Methodology*. 2022;22(3s):S94-101. DOI: [10.17309/tmfv.2022.3s.13](https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3s.13).
171. Andrieieva O, Maltsev D, Kashuba V, Dutchak M, Ratnikov D, Grygus I, Byshevets N, Horodinska I. Relationship Between Quality of Life and Level of Physical Activity and Family Well-Being. *Physical Education Theory and Methodology*. 2022;22(4):569-75. DOI: 10.17309/tmfv.2022.4.16.
172. Audrey S, Batista-Ferrer H. Healthy urban environments for children and young people: A systematic review of intervention studies. *Health Place*. 2015;36:97-117. DOI:10.1016/j.healthplace.
173. Babaev AV, Babaeva EV, Ganshina GV. Modern family leisure activities organization in theme parks. *Перспективы науки и образования*. 2019;5:345-58.
174. Bakiko I, Krutsevich T, Trachuk S. Effect of Physical Development Self-Assessment Indicators on Value Orientation Structure Formation in Senior School Age Students. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2022;22(2):151-7. DOI: 10.17309/tmfv.2022.2.01
175. Balatska L, Liasota T, Nakonechnyi I, Hakman A, Bezverkhnia H, Kljus O, Osadchenko T, Semenov A. Motor activity of different social groups: collective monograph. Riga: Baltija Publishing; 2020. 104 p. DOI: 10.30525/978-9934-588-60-0

176. Bjornson KF, Belza B, Kartin D, et al. The relationship of physical activity to health status and quality of life in cerebral palsy. *Pediatric Physical Therapy : the Official Publication of the Section on Pediatrics of the American Physical Therapy Association*, 2008;20(3):247-53. DOI: 10.1097/pep.0b013e318181a959.

177. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 2020;54:1451-62.

178. Burns RD, Bai Y, Podlog LW, Brusseau TA, Gregory WJ. Associations of physical activity enjoyment and physical education enjoyment with segmented daily physical activity in children: Exploring tenets of the trans-contextual model of motivation. *Journal of Teaching in Physical Education*, 2022; 1-5. DOI: 10.1123/jtpe.2021-0263

179. Byshevets, N, Iakovenko O., Stepanenko O., Serhiyenko K., Yukhno Y., Goncharova N., Blazhko N., Kolchyn M., Andriyenko H., Chyzhevskaya N. and Blystiv T. Formation of the Knowledge and Skills to Apply Non-Parametric Methods of Data Analysis in Future Specialists of Physical Education and Sports. *Sport Mont. Vol. 19 No. S2 (2021): 171*. DOI: 10.26773/smj.210929

180. Camarillo LN, Stodolska M, Berdychevsky L. Leisure among Second-Generation Mexican-American Youth Residing in Underprivileged Communities in Southern California. *Leisure Science*, 2020:1-20. DOI: 10.1080/01490400.2020.1813664

181. Celano G., Chakraborti S. A distribution-free Shewhart-type Mann-Whitney control chart for monitoring finite horizon productions. *International Journal of Production Research*. 2020:1–18.

182. Charlene SS. Family Leisure and Leisure Service Provision: Making the Case for Including Perspectives from Practice, *Leisure Sciences*, 2017;39:426-35, DOI: 10.1080/01490400.2017.1333054

183. Currie C, editor. Social determinants of health and well-being among young people: Health behaviour in school-aged children (HBSC) study:

international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2012. 272 p.

184. De Neve J.-E, Diener E, Tay L, Xuereb C. The objective benefits of subjective well-being. In Helliwell J, Layard R, Sachs J, eds. *World Happiness Report 2013*. New York: UN Sustainable Development Solutions Network.

185. Drozdovska S, Andrieieva O, Yarmak O, Blagii O. Personalization of health-promoting fitness programs for young women based on genetic factors. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020;20:331-7. DOI: 10.7752/jpes.2020.s1046

186. Flynn K, Keane K. Blades of glory: Ice skating rinks in historic settings. *Preservation*, 2017;69(1):52.

187. Freire T, Teixeira A. The influence of leisure attitudes and leisure satisfaction on adolescents' positive functioning: the role of emotion regulation. *Front. Psychol.* 2018;9:1349. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01349

188. Galan Y, Andrieieva O, Yarmak O, Shestobuz O. Programming of physical education and health-improving classes for the girls aged 12-13 years. *Journal of Human Sport and Exercise*, 2019;15(3):525-34. DOI: 10.14198/jhse.2020.153.05

189. Galan Y, Yarmak O, Andrieieva O, Sukhomlynov R, Zoriy Y, Koshura A, Ivanchuk, M, Vaskan I, Bohdanyuk A. Impact of football clubs on the recreational activities of preschoolers. *Journal of Physical Education and Sport*, 2021;21(2):803-12. DOI: 10.7752/jpes.2021.02100

190. Gaudette M, Roullet R, Lefebvre S. Winter Olympic Games, cities, and tourism: a systematic literature review in this domain. *Journal of Sport and Tourism*, 2017;21(4):287-313.

191. Gillis NC, Rapp T, Hasler CT, Wachelka H, Cooke SJ. Spatial ecology of adult muskellunge (*Esox masquinongy*) in the urban Ottawa reach of the historic Rideau Canal, Canada. *Aquatic Living Resources*, 2010;23(2):225-230

192. Granero-Jiménez J, López-Rodríguez MM, Dobarrio-Sanz I, Cortés-Rodríguez AE. Influence of Physical Exercise on Psychological Well-Being of

Young Adults: A Quantitative Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 2022;19:4282. DOI: 10.3390/ijerph19074282

193. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, et al. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*, 2020;4:23-35. DOI: 10.1016/S2352-4642(19)30323-2
pmid:<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31761562>.

194. 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.

195. Hakman A, Andrieieva O, Kashuba V, Nakonechnyi I, Cherednichenko S, Khrypko I, Moldovan A. Characteristics of biogeometric profile of posture and quality of life of students during the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020;20(1):79-85. DOI: 10.7752/jpes.2020.01010

196. Hakman A, Andrieieva O, Kashuba V, Omelchenko T, Ion C, Danylchenko V, Levinskaia K. Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019;19:2159-66. DOI: 10.7752/jpes.2019.s6324.

197. Hakman A, Andrieieva O, Kashuba V, Dutchak M, Tomenko O, Cherednichenko S, Bolshakova I. Effect of recreational activities in urban parks on the overall condition of sedentary older adults. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021;21:2864-71. DOI: 10.7752/jpes.2021.s5381.

198. Hawks SR. Recreation in the family. In S. J. Bahr (Ed.), *Family research: A sixty-year review, 1930-1990*. New York: Lexington Book. 1991;l:387-433.

199. 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

200. Imas YV, Dutchak MV, Andrieieva OV, Kashuba VO, Kensytska IL, Sadovskyi OO. Modern approaches to the problem of values' formation of students'

healthy lifestyle in the course of physical training. *Physical education of students*, 2018;22(4):182-9. DOI: 10.15561/20755279.2018.0403

201. Izenstark DE, Middaugh. Patterns of family-based nature activities across the early life course and their association with adulthood outdoor participation and preference. *Journal of Leisure Research*. 2022;53(1):4-26.

202. Kashuba V, Andreeva O. The trends in recreational activity of different groups of Ukrainians. *Research yearbook. Studies in physical education and sport*, 2006;12(1):145-47.

203. Kashuba V, Andrieieva O, Goncharova N, Kyrychenko V, Karp I, Lopatskyi S, Kolos M. Physical activity for prevention and correction of postural abnormalities in young women. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019;19:500-6. DOI: [10.7752/jpes.2019.s2073](https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s2073).

204. Kashuba V, Andrieieva O, Hakman A, Grygus I, Smoleńska O, Ostrowska M, Napierała M, Hagner-Derengowska M, Muszkieta R, Zukow W. Impact of aquafitness training on physical condition of early adulthood women. *Teoriâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ*, 2021;21(2):52-7. DOI: 10.17309/tmfv.2021.2.08

205. Kashuba V, Khmelnitska I, Andrieieva O, Krupenya S, Denysenko V, Horodinska I. Biogeometric Profile of the Posture as a Factor of Men's Functional Assessment of Movements in the Early Middle Age. *Sport Mont*, 2021;19(S2):35-9. DOI: 10.26773/smj.21090

206. Kashuba V, Stepanenko O, Byshevets N, Kharchuk O, Savliuk S, Bukhovets B, Grygus I, Napierała M, Skaliy T, Hagner-Derengowska M, Zukow W. Formation of Human Movement and Sports Skills in Processing Sports-pedagogical and Biomedical Data in Masters of Sports. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 2020;8(5):249-57. DOI:10.13189/saj.2020.080513.

207. Kokandi AA, Alkhalaf JS, Mohammedsaleh A. Quality of Life in Relation to the Level of Physical Activity Among Healthy Young Adults at Saudi Arabia. *Biomed Pharmacol J*, 2019;12(1). DOI: 10.13005/bpj/1639

208. Krutsevich T, Pangelova N, Trachuk S, Ivanik O. Motor Activity of the Male and Female Population in Modern Society. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019;19(3):1591-8. DOI: 10.7752/jpes.2019.03231
209. 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. *Teoriã Ta Metodika Fizičnogo Vihovannã*, 2021;21(3):211-8. DOI: 10.17309/TMFV.2021.3.04
210. Leese PA more varied and exciting outdoor sports scene. *Apparel International*, 1998;29(1):26-7.
211. Leonenko A, Tomenko O, Bondarenko Y, Brizhatyi O, Loza T. Effect of recreation-oriented tourism program on physical health of middle school-aged children. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019;17:(1):121-5. DOI:10.7752/jpes.2019.s1018.
212. Lins L, Carvalho FM. SF-36 total score as a single measure of health-related quality of life: Scoping review. *SAGE Open Medicine*. 2016;4:1-12. DOI: 10.1177/2050312116671725.
213. Maltsev D, Andrieieva O, Kashuba V, Yarmak O, Dobrodub E, Grygus I, Prusik K. Assessment of the Quality of Active Family Leisure. *Physical Education Theory and Methodology*, 2022;22(3):386-92. DOI: 10.17309/tmfv.2022.3.13.
214. Mandolesi L, Polverino A, Montuori S, Foti F, Ferraioli G, Sorrentino P, Sorrentino G. Effects of Physical Exercise on Cognitive Functioning and Wellbeing: Biological and Psychological Benefits. *Front Psychol*, 2018;27(9):509. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00509
215. Marquez D, Aguiñaga S, Vásquez P, Conroy D, Erickson K, Hillman Ch, Stillman Ch, Ballard R, Sheppard B, Petruzzello S, King A, Powell K. A systematic review of physical activity and quality of life and well-being. *Translational Behavioral Medicine*, 2020;10:1098-109. DOI: 10.1093/tbm/ibz198.
216. Martín Quintana JC, Alemán Falcón J, Calcines Piñero MA, Izquierdo Clemente D. Analysis of family shared leisure time in early childhood and their

relation with parental competencies. *Early Child Development and Care*. 2018;188(11):1580-92.

217. Mavor MP, Hay DC., Graham RB. The effects of weighted skates on ice-skating kinematics, kinetics and muscular activity. *Journal of Sports Sciences*, 2017;11:1-7.

218. Monteagudo MJ, Ahedo R, Ponce de León A. Los beneficios del ocio juvenil y su contribución al desarrollo humano [The benefits of youth leisure and its contribution to human development]. *OBETS. Revista de Ciencias Sociales*, 2017;12:177-202. DOI: 10.14198/OBETS2017.12.1.17)

219. Moshibah AM, Almazari SD, Al-Dowan AA., Assiri HM, Al-Shahrani SF, Assiri IM. Physical activity and quality of life among Saudi Adults. *Al-Azhar Assiut Medical Journal*, 2015;13(3):126-31.

220. Orikhovska A, Andrieieva O, Kashuba V, Lazarieva O, Lytvynenko Yu, Kyrychenko V, Arefyiev V, Khrypko I. Social Integration of Hearing-Impaired Students by Means of Health-Enhancing and Recreational Activities. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2020;20(2):86-94. DOI:[10.17309/tmfv.2020.2.04](https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.04)

221. 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>.

222. Park EY. Relationship among gross motor function, parenting stress, sense of control, and depression in mothers of children with cerebral palsy. *Int J Environ Res Public Health*, 2021;18(17),9285. DOI: 10.3390/ijerph18179285.

223. Pavlova I, Vynogradskyi B, Ripak I, Zikrach D, Borek Z. Prognostication of health-related life quality of Ukrainian residents due to physical activity level. *Journal of Physical Education and Sport*, 2016;16(2):418-23.

224. Perry E, Manning R, Xiao X, Valliere W, Reigner N. Social climate change: The advancing extirpation of snowmobilers in Vermont. *Journal of Park and Recreation Administration*. 2018;36(2):31-51.

225. Pomaza-Ponomarenko AL. Recreational complexes of the world. lecture notes. 2020. 154 p.
226. Pratesi CB, Garcia AB, Pratesi R, Gandolfi L, Hecht M, Nakano EY, & Zandonadi RP. Quality of life in caregivers of children and adolescents with autistic spectrum disorder: Development and validation of the questionnaire. *Brain Sci.*, 2021;11(7):924. DOI: 10.3390/brainsci11070924.
227. Robertson C, McLeman R, Lawrence H. Winters too warm to skate? Citizen-science reported variability in availability of outdoor skating in Canada. *Canadian Geographer*, 2015;59(4):383-90.
228. Rodríguez AE, López F, González AL. El ocio de los jóvenes vulnerables: importancia, satisfacción y autogestión [The leisure of vulnerable youth: importance, satisfaction and self-management]. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 2018;31:81-92. DOI: 10.7179/PSRI_2018.31.07
229. Sami M, Smith M, Ogunseitán OA. Placement of Outdoor Exercise Equipment and Physical Activity: A Quasi-Experimental Study in Two Parks in Southern California. *International journal of environmental research and public health*, 2020;17(7):2605. DOI: 10.3390/ijerph17072605
230. Sanz E, Sáenz de Jubera M, Cano R. Actitudes de padres e hijos hacia un ocio compartido en familia [Attitudes of parents and children towards shared family leisure]. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 2018; 32: 59–70. DOI: 10.7179/PSRI_2018.32.05
231. Sanz-Arazuri E, Sáenz-De Jubera-Ocón M, Cano-González R. Actitudes de padres e hijos hacia un ocio compartido en familia. *Pedagogía Social. Revista universitaria*, 2018;(32):59-70. DOI: 10.7179/PSRI
232. Schwab KA, Dustin DL. Towards a model of optimal family leisure, *Annals of Leisure Research*, 2015;18:2:180-204, DOI: 10.1080/11745398.2015.1007881
233. Shannon CS. Family Leisure and Leisure Service Provision: Making the Case for Including Perspectives from Practice. *Leisure Sciences*. 2017;5:426-435. DOI: 10.1080/01490400.2017.1333054.

234. Silva LS, Lima IJ, Albuquerque E, Santos RM, Porto SM, Oliveira SF. Correlation between quality of life and physical activity level of professionals of the Family Health Support Center (NASF). *Rev Bras Med Trab.*, 2020;18(1):37-44. DOI: 10.5327/Z1679443520200444.
235. Sobkey SB. Physical activity level and adult Saudi health related quality of life. *Open Journal of Therapy and Rehabilitation*, 2014;2:106-13.
236. Stodolska M, Lee KJ, Hwang S, Son H, Lee Y. Leisure Behaviors among Mothers and Fathers in Korean Transnational Split Families. *Leisure Sciences*, 2020; 1-17. DOI: 10.1080/01490400.2020.1858378
237. Taylor SM, Ward P, Zabriskie R, Brian H, Hanson C. Influences on Active Family Leisure and a Healthy Lifestyle Among Adolescents. *Leisure Sciences*, 2012;34(4):332-49. DOI: 10.1080/01490400.2012.687643
238. Townsend JA, Puymbroeck Van M, Zabriskie RB. The Core and Balance Model of Family Leisure Functioning: A Systematic Review. *Leisure Sciences*, 2017; 39(5): 436-56. DOI: 10.1080/01490400.2017.1333057
239. Valdemoros MA, Ponce-de-León A, Sanz E, Caride JA. La influencia de la familia en el ocio físico-deportivo juvenil: nuevas perspectivas para la reflexión y la acción. *Arbor*, 2014; 190(770): 192. DOI: 10.3989/Arbor.2014.770n6013
240. Walsh SF, Scharf MG. Effects of a recreational ice skating program on the functional mobility of a child with cerebral palsy. *Physiother Theory Pract.* 2014 Apr;30(3):189-95. DOI: 10.3109/09593985.2013.863414. Epub 2013 Dec 11. PMID: 24328904.
241. Williamson M, Zabriskie R, Townsend J, Ward P, Fellingham G, Kuznetsova I. The contribution of family leisure to family functioning and family satisfaction among urban Russian families. *Annals of Leisure Research.* 2019;22(5):607-28. <https://doi.org/10.1080/11745398.2019.1609367>
242. Xu H, Tang L, Hu Z, et al. Association between physical activity and health-related quality of life in elderly individuals with pre-diabetes in rural Hunan Province, China: a cross-sectional study. *BMJ Open*, 2018;8, e019836. DOI: 10.1136/bmjopen-2017-019836.

243. Yelizarova O, Stankevych T, Parats A, Antomonov M, Polka N, Hozak S. Specific features of the Ukrainian Urban adolescents' physical activity: a cross-sectional study. *J Environ Public Health*, 2020: 3404285. DOI: 10.1155/2020/3404285

244. Yelizarova OT, Polka NS, Hozak SV, Parats AM, Lynchak OV., Stankevych TV. Behaviour typologies in Ukrainian children and adolescents at the implementation of quarantine measures during COVID-19 pandemic. *Environ Health*, 2020; 4(97): 14-20. DOI: 10.32402/DOVKIL2020.04.014

245. Zabriskie R, McCormick B. The influences of family leisure patterns on perceptions of family functioning. *Family Relations*. 2001;50(3): 281-9.

246. Zabriskie RB, Aslan N, Williamson M. Turkish family life: A study of family leisure, family functioning, and family satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 2018; 49(1): 8-27. DOI: 10.1080/00222216.2018.1425049

247. https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php?file=/486136/mod_resource/content/1/%d0%9b%d0%b5%d0%ba%d1%86%d1%96%d1%8f%209.pdf

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації

1. Мальцев Д. Організація активного сімейного дозвілля: вітчизняний та зарубіжний досвід. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019;(4):81-6. DOI: 10.32652/tmfvs.2019.4.81-86. Фахове видання України.

2. Мальцев Д, Хрипко І. Потенціал оздоровчо-рекреаційних технологій при організації сімейного дозвілля. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021;(1):44-9. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.1.44-49. Фахове видання України. *Здобувачеві належить безпосередня участь у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, аналізі отриманих даних.*

3. Мальцев Д. Організація активного сімейного відпочинку засобами фізичної рекреації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022;(1):62-7. DOI: [10.32652/tmfvs.2022.1.62-67](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.1.62-67). Фахове видання України.

4. Мальцев Д. Оцінка рівня задоволеності споживачів рекреаційних послуг в індустрії розваг та відпочинку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022;(2):49-53. DOI: 10.32652/tmfvs.2022.2.49-53. Фахове видання України.

5. 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](https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3.13). Фахове видання України, проіндексоване у базі даних Scopus (Q2). *Здобувачеві належать безпосередня участь у проведенні дослідження, аналізі отриманих результатів та їх обговоренні.*

6. Мальцев ДК, Андрєєва ОВ, Хрипко ІВ, Кузнєцов ВА. Оцінка ефективності оздоровчо-рекреаційної технології організації сімейного

дозвілля в умовах розважальних центрів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022;11(157):95-100. DOI: [10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).22) Фахове видання України. *Здобувачеві належать безпосередня участь у проведенні дослідження, аналізі отриманих результатів та їх обговоренні.*

7. Andrieieva O, Maltsev D, Kashuba V, Grygus I, Zaharina E, Vindyk A, et al. The Correlation between the Level of Health-Improving and Recreational Physical Activity and Family Well-Being. *Physical Education Theory and Methodology*. 2022;22(3s):S94-101. DOI: [10.17309/tmfv.2022.3s.13](https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3s.13). Фахове видання України, проіндексоване у базі даних Scopus (Q2). *Здобувачеві належать безпосередня участь у проведенні дослідження, аналізі отриманих результатів та їх обговоренні.*

8. Andrieieva O, Maltsev D, Kashuba V, Dutchak M, Ratnikov D, Grygus I, et al. Relationship Between Quality of Life and Level of Physical Activity and Family Well-Being. *Physical Education Theory and Methodology*. 2022;22(4):569-75. DOI: [10.17309/tmfv.2022.4.16](https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.4.16). Фахове видання України, проіндексоване у базі даних Scopus (Q2). *Здобувачеві належать безпосередня участь у проведенні дослідження, аналізі отриманих результатів та їх обговоренні.*

9. Андрєєва О, Мальцев Д, Бишевец Н, Ужвенко В. Вплив занять зимовими видами рекреації в умовах розважальних центрів на показники благополуччя та якості життя сімей з дітьми. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022;(4):21-6. DOI: [10.32652/tmfvs.2022.4.21-26](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.4.21-26). Фахове видання України. *Здобувачеві належать безпосередня участь у проведенні дослідження, аналізі отриманих результатів та їх обговоренні.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Мальцев ДК. Організація сімейного дозвілля з використанням зимових видів рекреації. В: Дмитренко СМ, Дяченко АА, редактори. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Матеріали 2-ї Всеукр. електрон. конф. [Інтернет]; 2019 Січ

30; Вінниця. Вінниця: ВДПУ; 2019. с. 68-72. Доступно: <https://www.vspu.edu.ua/science/art/nna203.pdf>

2. Мальцев ДК, Пацалюк КГ, Тулякова ТА. Зимові види рекреації в організації активного відпочинку населення. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 13-ї Міжнар. конф. молодих вчених [Інтернет]; 2020 Трав 16; Київ. Київ: НУФВСУ; 2020. с. 207-8. Доступно: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/molod_xiii_zbirnyk__2.pdf

Здобувачеві належить безпосередня участь у дослідженні особливостей організації активного відпочинку на основі використання зимових видів рекреації, визначення мети дослідження.

3. Пацалюк К., Мальцев Д. Специфіка організації сімейного дозвілля засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. В: Зорій ЯБ, редактор. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві. Матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. [Інтернет]; 2020 Лист 10; Чернівці. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т.; 2020. с. 172-4. Доступно: [https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/170/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B0%D0%BB%D0%B8,%20%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82_2020%20\(1\).pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/170/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B0%D0%BB%D0%B8,%20%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82_2020%20(1).pdf?sequence=1&isAllowed=y). *Здобувачеві належить безпосередня участь у аналізі та узагальненні фахової літератури зі специфіки організації сімейного дозвілля засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.*

4. Андрєєва ОВ, Мальцев ДК. Мотиваційні чинники, що формують поведінку споживачів оздоровчо-рекреаційних послуг розважальних центрів, В: Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Матеріали 12-ї Міжнар. наук.-практ. конф.; 2022 Жовт 7-8; Львів. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2022. с. 97-8. *Здобувачеві належать безпосередня участь у проведенні дослідження, аналізі отриманих результатів.*

ДОДАТОК Б

ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЇ

№	Назва конференції, конгресу, симпозиуму, семінару, школи	Місце та дата проведення	Форма участі
1	II Всеукраїнська електронна конференція «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні»	м. Вінниця, 30 січня 2019 р.	Публікація
2	XII Міжнародна конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух»	м. Київ, 17 травня 2019 р.	Доповідь
3	XIII Міжнародна наукова конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух»	м. Київ, 16 травня 2020 р.	Доповідь, публікація
4	Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві»	м. Чернівці, 10 листопада, 2020 р.	Доповідь, публікація
5	Міжнародна науково-практична конференція «Сталий розвиток і спадщина у спорті», секція «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»	м. Київ, 27-29 листопада, 2021 р.	Доповідь
6	XIII Міжнародна науково-практична конференція «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення»	м. Львів, 7-8 жовтня, 2022 р.	Доповідь, публікація
7	Міжнародна науково-практична конференція «Сталий розвиток і спадщина у спорті», секція «Спорт та фізична культура дітей і молоді як складові концепції сталого розвитку»	м. Київ, 16-17 листопада 2022 р.	Доповідь

ДОДАТОК В

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у навчальний процес студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України

«12» вересня 2022 року

Ми, що підписалися нижче, перший проректор з науково-педагогічної роботи М. В. Дутчак, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації О. В. Андрєєва, склали цей акт про те, що за результатами виконаної роботи згідно 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) виконавець теми Мальцев Д. К. протягом 2021-2022 навчального року вніс такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Навчально-методичний матеріал до лекційних та практичних занять з дисципліни «Інноваційні технології у рекреації». Форма впровадження – методичні матеріали з дисципліни «Інноваційні технології у рекреації».	Науково обґрунтовано програму оздоровчо-рекреаційних занять з використанням зимових видів рекреації (катання на ковзанах) в умовах розважальних центрів, спрямовану на організацію активного сімейного відпочинку. Матеріали можуть бути використані закладами вищої освіти, що готують фахівців за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.	Матеріали досліджень було використано при проведенні лекційних і практичних занять з дисципліни «Інноваційні технології у рекреації». Впровадження результатів дослідження в освітній процес сприяло розширенню і поглибленню знань студентів з питань залучення різних груп населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Автор-розробник
Аспірант НУФВСУ

Представники НУФВСУ
Перший проректор,
д.фіз.вих., професор

Завідувач кафедри здоров'я,
фітнесу та рекреації,
д.фіз.вих., професор

Д. К. Мальцев

М. В. Дутчак

О. В. Андрєєва



ДОДАТОК Г

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у навчальний процес студентів
Національного університету фізичного виховання і спорту України

«12» вересня 2022 року

Ми, що підписалися нижче, представники Національного університету фізичного виховання і спорту України: перший проректор з науково-педагогічної роботи, д.фіз.вих., професор М. В. Дутчак; завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, д.фіз.вих., професор О. В. Андреева, склали цей акт про те, що результати роботи виконаної відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021-2025 роки за темою 3.1. «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534), впроваджені у навчальний процес підготовки студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України, зокрема в початковий курс дисципліни «Спортивна анімація».

Виконавець теми: Д. К. Мальцев запропонував такі рекомендації та пропозиції:

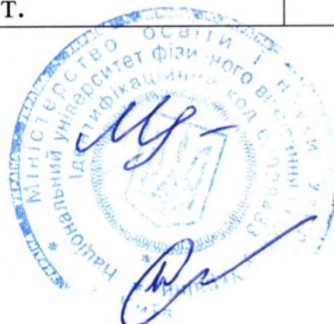
Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Навчально-методичний матеріал до практичних занять з дисципліни «Спортивна анімація». Форма впровадження – методичні матеріали з дисципліни «Спортивна анімація»	Розроблено та науково обґрунтовано оздоровчо-рекреаційну технологію з використанням зимових видів рекреації в умовах розважальних центрів, спрямовану на організацію активного сімейного дозвілля та оцінено її рекреаційний ефект. Матеріали можуть бути використані закладами вищої освіти, що готують фахівців за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.	Впровадження дозволило удосконалити навчально-методичний матеріал практичних занять, розширити і поглибити знання та підвищити рівень кваліфікації та спеціальних знань майбутніх фахівців, доповнити робочу програму з дисципліни «Спортивна анімація»

Автор-розробник

Аспірант НУФВСУ

Представники НУФВСУ:

Перший проректор, д.фіз.вих.

Завідувач кафедри здоров'я,
фітнесу та рекреації, д.фіз.вих.

Д. К. Мальцев

М. В. Дутчак

О. В. Андреева

ДОДАТОК Д

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у практичну діяльність
Громадської організації
«МОЛОДЬ. НАУКА. СПОРТ. ЗДОРОВИЙ РУХ УКРАЇНИ»

«23» вересня 2022 року

Представник Громадської організації «МОЛОДЬ. НАУКА. СПОРТ. ЗДОРОВИЙ РУХ УКРАЇНИ», в особі керівника Галана Ярослава Петровича, склав цей акт про те, що результати роботи виконаної відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021-2025 роки за темою 3.1. «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534), впроваджені у практичну діяльність Громадської організації «МОЛОДЬ. НАУКА. СПОРТ. ЗДОРОВИЙ РУХ УКРАЇНИ». Виконавець теми: Мальцев Д. К. запропонував такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>Структура та зміст програми активного сімейного відпочинку на основі впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій</p> <p>Форма впровадження – програма активного сімейного відпочинку на основі оздоровчо-рекреаційних технологій</p>	<p>Теоретично обґрунтовано та розроблено програму занять з використанням засобів фізичної рекреації, спрямовану на підвищення рівня рухової активності, організації активного сімейного дозвілля, популяризації здорового способу життя.</p> <p>Матеріали можуть бути використані громадськими організаціями для організаційно-методичного забезпечення заходів з активного сімейного дозвілля.</p>	<p>Впровадження дозволило удосконалити методичний матеріал з організації оздоровчо-рекреаційних заходів для сімей з дітьми в процесі дозвіллевої діяльності, популяризувати здоровий спосіб життя, підвищити рівень залучення сімей з дітьми до оздоровчо-рекреаційної рухової активності</p>

Автор-розробник
Аспірант НУФВСУ

Представник ГО:
Керівник Громадської організації
«МОЛОДЬ. НАУКА. СПОРТ.
ЗДОРОВИЙ РУХ УКРАЇНИ»



Д. К. Мальцев

Я. П. Галан

ДОДАТОК Е

Анкета клієнта

Шановний респондент, дана анкета призначена для дослідження рівня задоволеності клієнтів (сімей з дітьми) льодових арен розважальних центрів. Зібрана інформація буде використана для підвищення рівня задоволеності, покращення якості обслуговування та розширення асортименту рекреаційних послуг даного центру.

1. Поставте по рейтингу найбільш популярні для вас форми організації сімейного дозвілля

Боулінг	Похід до кінотеатру, театру	Похід до парку	Катання на велосипедах	Катання на ковзанах, роликах	Більярд	Інші
---------	-----------------------------	----------------	------------------------	------------------------------	---------	------

2. Чи вмієте ви кататися на ковзанах (роликах)

вміють кататися
катаюсь невпевнено
не вміють

3. Чи відвідували Ви коли-небудь льодовий каток (ролердром) на базі торгово-розважального центру

ні разу не були 5 до сьогодні не мали такого досвіду 5
відвідували, але не сподобалося 4 відвідували, але мали негативний досвід (травма, задуха, м'язовий біль тощо)
катаються на роликах лише влітку на свіжому повітрі 3
нерегулярно відвідують 2
регулярно відвідують 1

4. Як часто Ви відвідуєте ковзанку на базі розважального центру?

Частіше, ніж раз на тиждень
Один раз на тиждень
Рідше ніж раз на тиждень, але частіше, ніж раз в місяць
Рідше, ніж раз у місяць
Сьогодні перший раз

5. Що Вам заважає частіше відвідувати ковзанки на базі розважальних центрів?

Для мене достатньо
Висока вартість послуг

Відсутність вільного часу 3

Відсутність компанії 4

Інші причини (вказіть які? Відсутність територіально-доступного розважального центру, відсутність цікавих пропозицій, неналежний стан інвентарю та приміщень для занять, низька популярність оздоровчо-рекреаційних занять під час організації сімейного дозвілля, тощо) 5

6. З якою метою Ви відвідуєте ковзанки на базі розважальних центрів?

Просто люблю кататися на ковзанах

Проводжу час із компанією

Відпочинок усією сім'єю

Ваш варіант (Дотримуюсь активного способу життя, намагаюся знизити масу тіла, цікаве проведення вільного часу, атрактивність (привабливість) дозвіллевих послуг для дітей, зміна виду діяльності, активне сімейне спілкування, живе спілкування, спільні емоції, нові знайомства, участь у гуртових розвагах, тощо) _____

7. Оцініть важливість для Вас таких факторів при виборі ковзанки на базі розважальних центрів для відвідування?

№ п/п	Фактор	Зовсім неважливо	Практично неважливо	Частково важливо	Важливо	Дуже важливо
1	Місце розташування	1	2	3	4	5
2	Популярність	1	2	3	4	5
3	Цікаві акції та заходи	1	2	3	4	5
4	Чистота приміщення	1	2	3	4	5
5	Стан та справність інвентарю	1	2	3	4	5
6	Ціна	1	2	3	4	5
7	Приємний, досвідчений персонал	1	2	3	4	5
8	Додатковий сервіс	1	2	3	4	5
9	Ваш варіант					

8. Якими додатковими сервісами ковзанки Ви хотіли б користуватися? послуги громадського харчування (кафе)

кінозал
 кімната для малюків (послуги няні)
 інше (безготівковий розрахунок, бонусна карта тощо)
 прокат інвентарю
 майстер класи
 доступність онлайн послуг (перегляд розкладу, актуальні дані по завантаженості залу, групи, тренера, кімнати, атракціонів);
 індивідуальна заняття,
 індивідуальна анімація
 розважальні програми
 послуги фотографа
 творча майстерня
 ігрові локації
 фітнес зона
 групові відвідування
 все вище перелічене

9. Оцініть свій загальний рівень задоволеності даним розважальним центром:

Зовсім незадоволений 5
 Частково незадоволений 4
 Частково задоволений 3
 Не повністю задоволений 2
 Повністю задоволений 1

10. Оцініть за 10-ти бальною шкалою готовність рекомендувати даний розважальний заклад своїм знайомим:

У жодному разі не порекомендую	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Обов'язково порекомендую
--------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------------------------

Чому? _____

11. Ваш вік

18-25 26-35 36-45 46-55 Старше 55

12. Стать

Ч Ж

13. Чи у вас є діти?

Так Ні

Дякуємо за Ваші відповіді!

ДОДАТОК Ж
Анкета для сімей з дітьми

Шановні батьки! Опитування проводять з метою встановлення якості Вашого життя й Вашого ставлення до оздоровчо-рекреаційної діяльності для подальшої розробки відповідних рекомендацій. Опитувальник розраховано на спільне заповнення її батьками. Щиро дякуємо за співпрацю)

P.S. Прохання у питаннях, де потрібно внести свою відповідь, записувати виключно цифри без одиниць вимірювання

1. Вкажіть Ваш сімейний стаж
 - до 7 років
 - від 7 до 12 років
 - понад 12 років
2. Скільки у Вас дітей?
 - 1 дитина
 - 2 дитини
 - 3 і більше
3. Якого віку у Вас діти?
 - до 5 років
 - до 8 років
 - до 10 років
 - понад 10 років
4. Чи є серед Ваших дітей діти дошкільного віку?
 - Так
 - Ні
5. Чи маєте Ви хронічні хвороби?
 - Так, обоє
 - Так, батько
 - Так, матір
 - Ні
6. Чи маєте Ви надлишкову масу тіла?
 - Так, обоє
 - Так, батько
 - Так, матір
 - Ні
7. Як Ви можете охарактеризувати стиль життя Вашої сім'ї?
 - активний

- пасивний
 - ведемо спосіб життя, що не сприяє збереженню здоров'я (мало відпочиваємо, багато працюємо, вживаємо їжу швидкого приготування, рідко буваємо на свіжому повітрі тощо)
8. Чи займалися Ви спортом у дитинстві?
- Так, обоє
 - Так, батько
 - Так, матір
 - Ні
9. Чи пов'язана Ваша професійна діяльність зі сферою фізичного виховання і спорту?
- Так, у обох
 - Так, у батька
 - Так, у матері
 - Ні
10. Чи займаєтесь Ви систематично оздоровчою руховою діяльністю спільно з дитиною/дітьми?
- Так
 - Інколи
 - Ні
11. Скільки часу на тиждень Ви зазвичай займаєтесь активним сімейним відпочинком?
- до 4 годин
 - 4-6 годин
 - 6-8 годин
 - понад 8
12. Чи відомо Вам як організувати активний сімейний відпочинок на основі оздоровчо-рекреаційних технологій?
- Так
 - У цілому
 - Не замислювалась над цим
13. Чи відомо Вам як активний сімейний відпочинок впливає на благополуччя сім'ї?
- Так
 - У цілому
 - Не замислювалась над цим
14. Яким видам активного сімейного дозвілля Ви віддаєте перевагу? (відмітьте всі підходящі варіанти)
- прогулянки в парку
 - рухливі ігри
 - акварекреація
 - катання на ковзанах/роliках
 - катання на лижах/санках

- туристичні походи/мандрівки
 - відвідування розважальних центрів
 - катання на велосипеді/самокаті
 - інші
15. У який період року Ваша сім'я менше займається активним дозвіллям?
- восени
 - взимку
 - весною
 - влітку
16. Чи турбуєтесь Ви про стан здоров'я членів сім'ї?
- Так
 - У цілому
 - Не замислювалась над цим
17. Які заходи Ви здійснюєте для збереження здоров'я членів сім'ї? (оберіть заходи, що здійснюєте систематично)
- Систематично займаємось оздоровчою руховою активністю (ОРА)
 - Щороку їздимо відпочивати на курорт
 - Систематично проходимо лікарське обстеження
 - Вживаємо вітамінні комплекси
 - Здійснюємо піші прогулянки на свіжому повітрі
 - Сумісно робимо ранкову гігієнічну гімнастику
 - Загартовуємось
 - Відвідуємо розважальні центри
 - Інше
18. Проранжуйте найбільш доцільні з Вашої точки зору форми активного дозвілля, де 1 - найбільш прийнятний, 7 - найменш прийнятний ((відмітьте галочкою число, що відповідає Вашій оцінці кожного запропонованого заходу)
- Систематичні заняття ОРА
 - Відвідування курортів/санаторіїв
 - Піші прогулянки на свіжому повітрі
 - Загартовування
 - Відвідування розважальних центрів
 - Рухливі ігри
 - Спільне виконання комплексів фізичних вправ
19. Що заважає Вам займатися оздоровчо-рекреаційними заняттями ? (оберіть найбільш суттєві перепони)
- Нічого, ми піклуємось про власне здоров'я
 - Не маю часу
 - Не маю матеріальних можливостей
 - Відсутність розважальних центрів
 - Не маємо бажання систематично займатися оздоровчою руховою активністю

20. Проранжуйте найбільш суттєві перепони, що заважають Вам проводити активне дозвілля, де 1 - найбільш суттєва, 7 - найменш суттєва ((відмітьте галочкою число, що відповідає Вашій оцінці кожної запропонованої перепони)

- Не маю часу
- Не має цікавих пропозицій
- Низький рівень якості послуг розважальних центрів
- Не маю матеріальних можливостей
- Не маю знань і навичок організації активного дозвілля
- Не маємо бажання систематично займатися оздоровчою руховою активністю
- Ніяких, займаємось активним дозвіллям

21. Як Ви оцінюєте рівень сімейного благополуччя?

- Високий
- Добрий
- Задовільний
- Незадовільний

22. Як Ви оцінюєте рівень рухової активності членів Вашої сім'ї?

- Високий
- Добрий
- Задовільний
- Незадовільний

23. Чи бажали б Ви розширити знання з питань організації активного дозвілля?

- Так
- Скоріше так
- Можливо
- Не маю такої потреби

24. Як Ви оцінюєте рівень задоволення Вашим сімейним дозвіллям?

- Високий
- Добрий
- Задовільний
- Незадовільний

25. Чи використовуєте Ви зимові види рекреації у організації активного відпочинку?

- Так
- Інколи
- Ні

26. Чи бажали б Ви використовувати зимові види рекреації у організації активного відпочинку?

- Так
- Скоріше так
- Можливо

- Ні
27. Проранжуйте мотиви, які б спонукали Вас використовувати зимові види рекреації в організації активного дозвілля, де 1 - найбільш вагомий, 7 - найменш вагомий ((відмітьте галочкою число, що відповідає Вашій оцінці кожного запропонованого заходу) *
- Підвищення витривалості й фізичної працездатності членів сім'ї
 - Підвищення розумової працездатності
 - Зміцнення фізичного здоров'я членів сім'ї
 - Загартовування членів сім'ї
 - Підвищення благополуччя сім'ї
 - Цікаве й емоційно забарвлене дозвілля
 - Спільне захоплення
28. Проранжуйте причини, що заважають Вам використовувати зимові види рекреації в організації активного дозвілля, де 1 - найбільш вагомий, 7 - пнайменш вагомий ((відмітьте галочкою число, що відповідає Вашій оцінці кожного запропонованого заходу)
- Відсутність часу
 - Відсутність цікавих пропозицій
 - Низький рівень якості послуг розважальних центрів
 - Відсутність матеріальних можливостей
 - Відсутність знань і навичок організації активного дозвілля з використанням зимових видів
 - Відсутність бажання займатися зимовими видами
 - Ніяких, займаємось зимовими видами активного дозвілля
29. Оцініть за 10-бальною шкалою кожен із запропонованих показників, які відображають стан Вашої сім'ї у поточний період, де 0 - найгірший стан , 10 - найкращий ((відмітьте галочкою число, що відповідає Вашій оцінці)
- Якість сімейного життя
 - Стан здоров'я членів сім'ї
 - Психологічний клімат в сім'ї
 - Рівень соціального благополуччя сім'ї
 - Ступінь задоволеності повсякденним сімейним життям
 - Емоційний фон
 - Ступінь підтримки між членами сім'ї
 - Соціальна активність сім'ї
30. Чи бажали б Ви більше часу приділяти активному відпочинку?
- Так
 - Скоріше так
 - Можливо
 - Ні
31. Коли Ви думаєте про Ваше сімейне життя, чи відчуваєте Ви задоволення?
- Так

- Скоріше так
- Можливо
- Ні

32. Скільки разів протягом останнього тижня Ви займалися активним відпочинком спільно з дітьми (рухливі ігри, фізичні вправи, їзда на велосипеді, танці тощо)? (вказіть тільки число днів)

33. Скільки часу зазвичай у робочі дні тривають Ваші заняття активним сімейним відпочинком?

- заняття відсутні
- до 40 хв
- від 40 хв до години
- 1-2 години
- понад 2 години

34. Скільки часу зазвичай у вихідні дні тривають Ваші заняття активним сімейним відпочинком?

- заняття відсутні
- до 40 хв
- від 40 хв до години
- 1-2 години
- понад 2 години

35. Скільки разів протягом останнього тижня Ви здійснювали пішохідні прогулянки спільно з дітьми? (вказіть тільки число днів) _____

36. Скільки часу зазвичай у робочі дні тривають Ваші пішохідні прогулянки?

- заняття відсутні
- до 40 хвилин
- від 40 хв до години
- 1-2 години
- понад 2 години

37. Скільки часу зазвичай у вихідні дні тривають Ваші пішохідні прогулянки?

- заняття відсутні
- до 40 хвилин
- від 40 хв до години
- 1-2 години
- понад 2 години

38. Скільки часу зазвичай у робочі дні займає пасивний відпочинок у Ваших дітей (перегляд телепередач, ігри/спілкування онлайн тощо)

- заняття відсутні
- до 40 хв
- від 40 хв до години
- 1-2 години
- понад 2 години

39. Скільки часу зазвичай у вихідні дні займає пасивний відпочинок у Ваших дітей (перегляд телепередач, ігри/спілкування онлайн тощо)?

- заняття відсутні
- до 40 хв
- від 40 хв до години
- 1-2 години
- понад 2 години

40. Наскільки Ви задоволені доступністю місць для занять активним сімейним відпочинком?

- Повністю
- Частково
- Не дуже
- Зовсім не задоволені

41. Наскільки важливим для Вашої сім'ї є спільний активний сімейний відпочинок?

- Першочергово важливий
- Займає чільне місце
- Не дуже важливий
- Зовсім не важливий

42. Чи є у Вас шкідливі звички?

- Так, у обох
- Так, у батька
- Так, у матері
- Ні

43. Як Ви зазвичай проводите час спільно з дітьми?

- прогулянки в парку
- рухливі ігри
- акварекреація
- катання на ковзанах/роliках
- катання на лижах/санчатах
- туристичні походи/мандрівки
- відвідування розважальних центрів
- катання на велосипеді/самокаті
- читаємо
- займаємось творчістю (музика, малювання, рукоділля тощо)
- настільні/комп'ютерні ігри

ДОДАТОК И

ЛИСТ ЕКСПЕРТНОЇ ОЦІНКИ

фахівців щодо визначення соціально-психологічних засад організації активного сімейного дозвілля на основі використання засобів зимової рекреації в умовах торговельно-розважальних центрів

Експерт

(прізвище, ім'я, по батькові)

Посада, місце роботи _____

1. Ваш стаж роботи? _____

- до 5 років
- 5-10 років
- понад 10 років

2. Які, на вашу думку, найсуттєвіші соціально-психологічні передумови впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій, спрямованих на організацію сімейного дозвілля

- збільшення фонду вільного часу населення _____ (1-10 балів)
- розвиток індустрії розваг та відпочинку _____ (1-10 балів)
- підвищення інтересу споживачів до організованого сімейного дозвілля _____ (1-10 балів)
- підвищення якості та рівня життя _____ (1-10 балів)
- урбанізація _____ (1-10 балів)
- зростання культурно-освітнього рівня _____ (1-10 балів)
- ваш варіант

3. Назвіть переваги організації сімейного дозвілля на базі торговельно-розважальних центрів

- незалежність від погодних умов _____ (1-10 балів)
- доступність місць проведення _____ (1-10 балів)
- зручне розташування (у кроковій доступності) _____ (1-10 балів)
- наявність кадрового забезпечення фахівцями _____ (1-10 балів)
- безпечні умови для проведення занять _____ (1-10 балів)
- орієнтація на інтереси клієнтів _____ (1-10 балів)
- ваш варіант

4. Назвіть недоліки організації сімейного дозвілля на базі торговельно-розважальних центрів

- обмежені рекреаційні локації (зазвичай одним видом рухової активності) _____ (1-10 балів)
 - комерційна орієнтація, фінансові обмеження, пов'язані з високою вартістю абонементу (разового відвідування) _____ (1-10 балів)
 - брак сучасного інформаційного супроводу рекреаційного ефекту сімейного дозвілля _____ (1-10 балів)
 - невідповідність фахівців до роботи з різновіковою аудиторією при організації сімейного дозвілля _____ (1-10 балів)
 - недостатній рівень методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційних занять для сімей _____ (1-10 балів)
 - впровадження інновацій в організацію сімейного дозвілля без попередньої апробації _____ (1-10 балів)
 - недостатній рівень взаємодії з батьками _____ (1-10 балів)
 - недостатня поінформованість споживачів про наявність ринку оздоровчо-рекреаційних послуг _____ (1-10 балів)
 - відсутність територіально-доступного розважального центру, відсутність цікавих пропозицій _____ (1-10 балів)
- Ваш варіант

5. Які додаткові сервіси та послуги доцільно пропонувати на рекреаційних локаціях торговельно-розважальних клубів для підвищення якості організації сімейного дозвілля?

- послуги громадського харчування (кафе) _____ (1-10 балів)
- кінозал _____ (1-10 балів)
- кімната для малюків (послуги няні) _____ (1-10 балів)
- прокат інвентарю _____ (1-10 балів)
- майстер класи _____ (1-10 балів)
- доступність онлайн послуг (перегляд розкладу, актуальні дані по завантаженості залу, групи, тренера, кімнати, атракціонів, безготівковий розрахунок, бонусна карта тощо _____ (1-10 балів)
- індивідуальна заняття, _____ (1-10 балів)
- індивідуальна анімація _____ (1-10 балів)
- розважальні програми _____ (1-10 балів)
- послуги фотографа _____ (1-10 балів)
- творча майстерня _____ (1-10 балів)
- ігрові локації _____ (1-10 балів)
- фітнес зона _____ (1-10 балів)
- групові відвідування _____ (1-10 балів)
- все вище перелічене _____ (1-10 балів)

6. Які, на Вашу думку, види оздоровчо-рекреаційної рухової активності слід включати в заняття при організації сімейного дозвілля на базі торговельно-розважальних центрів

- катання на ковзанах (роликах) _____ (1-10 балів)
- катання на велосипедах _____ (1-10 балів)
- заняття у воді _____ (1-10 балів)
- рекреаційні ігри (більярд, боулінг, кьорлінг тощо) _____ (1-10 балів)
- оздоровчий фітнес _____ (1-10 балів)
- танці _____ (1-10 балів)
- прогулянки _____ (1-10 балів)
- Ваш варіант _____ (1-10 балів)

7. Які на Вашу думку критерії ефективності оздоровчо-рекреаційної технології організації сімейного дозвілля

- покращення показників фізичного стану _____ (1-10 балів)
- покращення психоемоційних показників _____ (1-10 балів)
- покращення якості життя _____ (1-10 балів)
- покращення сімейного благополуччя _____ (1-10 балів)
- покращення соціальної взаємодії та комунікації _____ (1-10 балів)
- підвищення інтересу до систематичного відвідування занять _____ (1-10 балів)
- зниження захворюваності _____ (1-10 балів)
- збільшення обсягу рухової активності _____ (1-10 балів)