

УДК 796.011.3: 612.66.465.9

ББК 51.204

Назар Фединяк, Віктор Москалець

## СПОРТИВНА АНІМАЦІЯ ЯК ІННОВАЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ДОЗВІЛЛЯ У ПОХИЛОМУ І СТАРШОМУ ВІЦІ

*Обґрунтовано доцільність і необхідність покращення стану здоров'я осіб похилого і старшого віку. На основі аналізу літератури диференційовано дефініції "анімація", "спортивна анімація", "аніматор", "організатор дозвілля", з'ясовано типологію анімаційної діяльності. Виявлено потребу проведення спортивно-анімаційних заходів у місцях масового відпочинку населення. Встановлено необхідність підтримки сфери анімаційної діяльності, зі сторони держави, у юридичній та економічній площинах. Встановлено, що спортивна анімація є потужним фактором всебічного розвитку організму, яка ґрунтується на веденні здорового способу життя та акумулює у собі функції: збереження і зміцнення здоров'я. Виявлено потребу у наукових дослідженнях даної сфери людської діяльності, які передбачають розробку анімаційних програм і методичних рекомендацій щодо організації активного дозвілля людини.*

**Ключові слова:** анімація, спортивна анімація, рекреація, дозвілля.

*The article is expediency and the need to improve the health of older and older. Based on the analysis of literature differentiated definition "animation", "sports animation", "animator", "organizer of leisure," revealed a typology of animation. Identified needs of sports and animation activities in places of mass recreation. Established the need to support areas of animation activities on the part of the state, legal and economic spheres. Found that sports animation is a powerful factor in the full development of the body, based on healthy lifestyles and accumulates the functions: preserving and strengthening health. Revealed the need for research in this sphere of human activity, involving the development of animation programs and guidelines for the organization of active leisure person.*

**Keywords:** animation, sports animation, recreation, entertainment.

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** У сучасних умовах авторитетні міжнародні організації (ООН, ЮНЕСКО, ВООЗ, Рада Європи, Європейський Союз) вказують на необхідність удосконалення діяльності суспільства та державних інституцій щодо сприяння здоровому способу життя населення шляхом створення сприятливих умов для підвищення рівня залучення громадян до рухової активності. Гіпокінезія посідає четверте місце серед чинників, що в глобальному масштабі зумовлюють передчасну смертність населення [15; 36; 38; 42].

У 2009 році загальна кількість осіб після 60 років становила 680 млн, цей показник щодня збільшується на 30 000. Згідно прогнозам ВООЗ та ООН, до 2050 року кількість літніх людей дорівнюватиме 2 млрд. Якщо порівнювати із демографічними показниками 1950 року, то кількість осіб віком 60 років збільшиться в 10 разів, а осіб після 80 років – у 27 разів. У Польщі відносна кількість осіб цієї вікової категорії становить 13,6%, Білорусії – 13,9%, Румунії – 14,9%, Норвегії та Україні – 15,3%, Нідерландах та Литві – майже 16%, Франції – 16,7%, Іспанії – 17,2%, Португалії, Греції та Італії – близько 20% [17; 40].

Згідно з постановою Кабінету Міністрів і Законом України № 3668–VI "Про заходи щодо законодавчого забезпечення реформування пенсійної системи" в Україні протягом 2012–2021 рр. буде підвищуватися пенсійний вік для жінок з 55 років і 6 місяців у 2012 році до 60 років у 2021 році. Другий напрям пенсійної реформи, не залежно від статі людини, стосуватиметься тих, хто увійде у другий рівень накопичувальної пенсійної системи, а їх вихід на пенсію буде відбуватися у 65 років. Уряд сподівається що завдяки здійсненню реформ, зростатиме рівень життя населення, а відповідно і тривалість життя людей. І тоді процес підвищення віку виходу на пенсію сприйматиметься як закономірний і необхідний факт.

Україна займає 150 місце серед 223 країн світу за показником середньої тривалості життя. Мешканці нашої країни живуть на 10 років менше, ніж у Євросоюзі та багатьох країнах СНД. За даними Держстату, кожен десятий українець не доживає до 35

років, а кожен четвертий – до 60 років. Демографічна криза зумовлюється зменшенням кількості населення України з 52,2 млн. у 1992 році до 45, 4262 млн. у 2014 році [9].

У сучасній системі фізичного виховання різних верств населення найбільш актуальною соціально-педагогічною проблемою є формування цілісної орієнтації на здоров'я, здоровий спосіб життя людей старших вікових груп. Збереження і зміцнення здоров'я, підвищення якості життя і фізичної працездатності людей у старшого і похилого віку та підготовка їх до продовження професійної діяльності у нових умовах є важливим завданням сучасної фізичної культури.

Серед видів фізичної рекреації на сучасному етапі значні потенційні можливості для залучення населення до активного дозвілля має спортивна анімація, що передбачає використання різноманітних видів рухової активності у формі ігор, розваг та забав [9; 41]. Проте в Україні спортивна анімація рідко розглядається як об'єкт наукових досліджень, що, безумовно, ускладнює її ефективне впровадження у вітчизняну практику. Передусім доцільним видається визначення важливих для сьогодення проблем з реалізації функцій та зміни кількісних і якісних характеристик системи спортивної анімації як підсистеми фізичної рекреації [9].

Дослідження спортивної анімації знайшли своє відображення у працях М.В. Дутчака [19], Л. Пасічняка [20], А.І. Альшиної та О. Бичука [1], туристичну анімацію досліджували Т.І. Божук [5], З.И. Притчина, Ю.Ю. Язвинская, проблему державного регулювання анімаційної діяльності в Україні висвітлювали Ю.Г. Данільєва та Д.Ю. Ласточкіна [6], проблему підготовки фахівців з дозвільної анімації описували О. Літвінова-Головань, Л. Безкоровайна [12], О. Максимець [14].

Синтез наукових надбань у напрямку спортивної анімації є необхідним і конструктивним кроком для чіткого розуміння і усвідомлення даної проблеми. А також подальшим збагаченням дозвілля населення новими науковими інноваціями.

**Мета дослідження** – обґрунтувати сутність спортивної анімації та доцільність її використання населенням після завершення трудової діяльності.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез, порівняння, індукція, дедукція, узагальнення.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Відомо, що у старшому і похилому віці в емоційній сфері спостерігаються достатньо суттєві зміни. Знижується фон настрою. Це пов'язано із сповільненням життєдіяльності. Зменшується сила і рухливість нервових процесів, внаслідок чого знижується ефективність емоцій. Людина стає більш ранимою, потребує щодо себе особливого відношення, зі сторони близьких, родичів, працівників, медичних і соціальних установ. Розлади настрою у похилому віці проявляються у результаті накопичення психосоматичних проблем протягом життя і пов'язані з ними різноманітні переживання, страхів, стресогенних ситуацій і подій.

Основні причина смерті українців після 50 років, за даними Центру медичної статистики МОЗ України та Державної служби статистики України (2012) – є хвороби серця і судин, а також рак (табл. 1).

Таблиця 1

Причини смерті осіб після 50 років

Захворювання	Відносна кількість осіб	
	50–64 роки	після 60 років
Інфекційні та паразитарні хвороби	2,40	0,20
Новоутворення	25,82	10,9
Розлади психіки та поведінки	0,41	0,10
Хвороби нервової системи	1,35	0,37
Хвороби систем кровообігу	46,62	79,18
Хвороби органів дихання	3,09	2,23
Хвороби органів травлення	806	1,98
Хвороби сечостатевої системи	0,75	0,36

Із швидким розвитком туризму у нашій країні простежується зміни туристських інтересів. Якщо донедавна турист задовольнявся лише пасивним відпочинком, то у XXI столітті відбувається відхід від звичайних пізнавальних чи рекреаційних турів до активних різнопланових форм відпочинку, що вимагає надання нових, сучасних послуг в індустрії гостинності. Це спричинило потребу у фахівцях з організації анімаційно-рекреаційної діяльності в закладах відпочинку: готельно-ресторанних, спортивно-оздоровчих комплексах, санаторіях, дитячих оздоровчих таборах, базах відпочинку, на транспорті під час руху (на круїзному теплоході, у поїзді, автобусі, літаку) тощо [14].

У практиці фізичної рекреації все більшої популярності набуває спортивна анімація. За своєю етимологією слово “анімація” має латинське походження (“anima” - життя, душа; animo – оживляю) й означає одухотворення, піднесення, стимулювання життєвих сил та залучення до активності. Зазвичай анімація асоціюється з мультиплікацією – видом кіномистецтва, фільми якого створюються шляхом кінознімання фаз рухів графічних зображень або об’ємних фігур, унаслідок чого під час показу на екрані створюється ілюзія руху. Протягом останніх 30-40 років анімація активно використовується й у сфері маркетингу (для підвищення емоційності та “живості” презентацій товарів з метою збільшення їх продажу), культурно-суспільного життя (підвищення суспільної свідомості, розвитку культурної демократії) і туризму (з метою забезпечення привабливості туристичного продукту за рахунок якіснішої розваги споживачів) [19].

Анімація – це новий напрямок у туризмі, який покликаний “вдихнути душу” у туристські програми й тим самим залучити до них учасників. Таким чином, аніматор – фахівець, що займається розробкою індивідуальних і колективних програм проведення дозвілля, що орієнтує людину в різноманітні види дозвілля, що організує повноцінне дозвілля [5].

У сучасному просторі поняття “анімація” – визначається за формулою “3D”: delassiment – “розслаблення”, divertissement – “розвага”, development – “розвиток”, яка передбачає фізичне відновлення людини (розслаблення) через переживання радості та задоволення (розвага), а також задоволення потреб (розвиток) [8].

У своїй праці Курило Л. “Теорія та практика анімації. Теоретичні основи туристичної анімації” наводить свій варіант типології дозвільної анімації. До всіх видів анімаційної діяльності вона додає поняття “оздоровча”, підкреслюючи тим самим, що анімаційна діяльність виконує оздоровчу та рекреаційну функції (цит. за Літвінова – Головань О.) (табл. 2).

Таблиця 2

Типологія анімаційної діяльності

Види дозвільної анімації	Форми анімаційних занять
Туристично-оздоровча	Похід, туристичний зліт, туристичні змагання
Спортивно-оздоровча	Спортивні змагання, фітнес, естафети, спартакіади
Видовищно-оздоровча	Свято, конкурс, фестиваль, ярмарок, дискотека
Пізнавально-оздоровча	Екскурсії, лекції, бесіди, вікторини, навчання видів спорту, танців, ремесл
Комплексна	Комбінована екскурсія, похід вихідного дня, участь у шоу-програми та інші.

Аніматорами називають фахівців із організації дозвілля на туристських підприємствах, санаторно-курортних та інших оздоровчих установах. Найчастіше, вимовивши слово “аніматор”, відразу пояснюють: “масовик-затійник”. Проте сучасне понят-

тя анімації дещо ширше. Анімація в туризмі сприймається як діяльність з розробки надання спеціальних програм проведення вільного часу. Анімаційні програми включають спортивні ігри та змагання, танцювальні вечори, карнавали, ігри, хобі, заняття що входять до сфери духовних інтересів [5].

У сучасному світі є декілька напрямів професії аніматора [12]:

- аніматор-мультиплікатор – це людина, яка працює у сфері мультиплікації (дає життя мальованих картинам);
- аніматор у бізнесі – це людина, діяльність якої спрямована на збільшення продажу товарів (промоутер);
- аніматор дозвілля – це людина, яка організовує та проводить різноманітні культурно-масові, розважальні заходи (організатор дозвілля).

Слід зазначити, що у структурі туристичної анімації особливе місце відводиться спортивній анімації (складання та проведення відповідних спортивних програм з туристами). Завдяки своїй значимості затребуваності спортивна анімація останнім часом набуває ознак самостійного виду анімаційної діяльності, оскільки її використання виходить за межі туризму (тимчасового виїзду особи з місця постійного проживання в певних цілях без здійснення оплачуваної діяльності в місці перебування) і все частіше використовується на спортивних спорудах під час офіційних спортивних загань і масових спортивних заходів, а також у навчальних закладах та місцях масового відпочинку населення. Це особливо важливо для забезпечення належної регулярності оздоровчо-рекреаційної рухової активності з огляду на те, що люди в основному використовують туристичні поїздки, а відповідно їй споживають анімаційні послуги лише епізодично (здебільшого під час відпустки).

Спортивна анімація – це комплекс активізуючих програм, сформованих з використанням спортивних ігор. В основі спортивної анімації – спортивний спосіб життя, який об'єднує все те, що сприяє виконанню людиною суспільних, професійних і побутових функцій. Збереження зміцнення здоров'я – це головні функції спортивної анімації. Особливе значення в комплексі заходів, спрямованих на практичну підготовку студентів, надається різноманітним спортивним заняттям, змаганням, конкурсам, тощо [14].

Разом із цим, незважаючи на все більше “проникнення” спортивної анімації в практику активного дозвілля, досі не здійснено системного наукового вивчення цього феномену. Треба звертати увагу на різноманітність тлумачення самого поняття “спортивна анімація” в наукових джерелах. Очевидно, що дослідження проблеми функціонування та розвитку спортивної анімації як виду фізичної рекреації потребує насамперед наукового визнання вказаної дефініції [19].

У широкому розумінні до складу анімації включається світоглядний потенціал, анімація розуміється як соціокультурне явище. Аніматор виконує роль активатора або каталізатора локальних процесів розвитку місцевих спільнот. У такому аспекті поняття “анімація” дозволяє, з одного боку, досить точно охарактеризувати цілі соціокультурної діяльності, виявити її консолідуєчий характер, а з іншого – позначити внутрішній аспект відносин соціокультурного процесу (особливі способи спілкування, діалогу, наповненого участю, почуттям, дією). У зв'язку з цим зазначають, що в сучасній науці поняття “анімація” пов'язане здебільшого із соціальним аспектом, тобто це поняття використовується, в основному, для характеристики відносин [26].

Завдання фахівців з організації туристської анімації полягає в розробленні анімаційних програм із залученням туристів до участі у різноманітних мистецько-розважальних, етнографічних, рекламних, спортивних заходах (фестивалях, карнавалах, обрядових святах, змаганнях), які, забезпечуючи активне, цікаве, різноманітне дозвілля туристів, повинні піднімати їхній культурний рівень, духовно збагачувати, знайомити

із культурою, звичаями традиціями інших народів, розвивати фізично, формувати добрий настрій [14].

Щодо відмінності між організацією дозвілля та здійсненням анімаційної діяльності, то дозвілля – це сфера соціального буття, в якій особистість здійснює власний вибір, самостійно визначається щодо культурних уподобань, на відміну від анімації, яку здійснює підготовлений фахівець або соціальний педагог (коли мова йде про організацію дитячого дозвілля в умовах начального закладу). Сфера дозвілля надає можливість вільного вибору. Від того якою діяльністю вона наповнена, залежить розвиток людини, реалізація її творчого потенціалу та соціальної активності [26].

Поняття “організація дозвілля” є ширшим ніж “анімація”. У межах дозвілля анімація є технологією щодо його організації. Анімація, у свою чергу, включає соціальну анімацію як її різновид. Таким чином, поняття “організація дозвілля” та “соціальна анімація” співвідносяться як “процес-інструмент” [26].

Термін “фахівець сфери дозвілля” охоплює різні концепції й характеризується у світовому просторі неоднозначністю. В Італії, Іспанії, Франції фахівців сфери дозвілля називають соціокультурними аніматорами, у Німеччині – соціальними працівниками, педагогами вільного часу, у США – терапевтами – рекреаторами, у Великобританії – соціальними працівниками. У Франції дефініція “аніматор” характеризується різноманітністю підходів. Так, аніматор розглядається як професійний працівник соціально-виховної анімації, функції якого полягають у розвитку виховного, культурного і спортивного потенціалу людини; фахівець соціальної області, мета якого – задоволення потреб, бажань і запитів соціальних верств населення; агент культурної й суспільної діяльності, покликаний підвищувати суспільну свідомість, поліпшувати життя громади, розвивати культурну демократію [6].

Фізична рекреація – це вид фізичної культури, діяльність, яка містить різні форми рухової активності і спрямована на активний відпочинок; відновлення сил після професійної діяльності; збереження і зміцнення здоров'я; розвагу і отримання задоволення від процесу занять. Кінцевий результат її функціонування виявляється в оптимізації фізичного, психічного і соціального стану людини [18].

Вчені визначають наступні специфічні риси фізичної рекреації:

- домінування комфортних психофізіологічних відчуттів у процесі здійснення рекреаційної діяльності;
- відсутність жорсткої регламентації з використанням засобів, видів навантажень, техніки виконання рухових дій, нормативів, умов проведення, форм занять;
- невисокий рівень обмежень, щодо вікових, статевих і функціональних характеристик тих, хто займається;
- висока варіативність у регуляції рекреаційної діяльності протягом року;

Відомо, що головною функцією занять фізичною рекреацією є адаптивна, котра реалізується у формуванні благополуччя фізичній, особистісній і соціальній сферах. У цьому зв'язку необхідним є дослідження факторів, які впливають на відношення населення сучасної України до активної рекреаційної діяльності.

Необхідно також розглянути фактори, які заважають активній фізичній рекреації (або, так звані, “негативні мотиви”). Деякі з них [18]:

- нестача вільного часу;
- відсутність матеріальних і фінансових умов для рекреаційної діяльності;
- стомлення на роботі або під час навчання;
- недостатній рівень знань у галузі фізичної культури;
- незручне місце знаходження спортивної бази;
- негативний попередній досвід занять фізичними вправами;

- незадовільний стан здоров'я;
- низький рівень організації рекреаційної роботи у навчальних закладах і за місцем проживання.

Поряд із цим сучасний стан анімаційної діяльності в Україні характеризується неналежним рівнем фінансування та організації, що великою мірою пояснюється неготовністю законодавства щодо цієї сфери. В Україні поки що не існує цілісного спеціального законодавства щодо організації анімаційної туристично діяльності [6]. Тому туристичні та спортивні організації в цій царині змушені керуватися вже існуючими законодавствами та нормативно-правовими актами, які регламентують сферу туризму та фізичного виховання.

Юридично сфера анімаційної діяльності не визнана, як і не визнана така діяльність як різновид економічної. Вона існує лише як підклас 92.72.0 “Інша діяльність у сфері відпочинку та розваг” класу 92.7 “Діяльність у сфері відпочинку та розваг” [6].

Як стверджує М.В. Дутчак [19], доцільним видається проведення соціологічного опитування осіб, що перебувають у місцях масового відпочинку населення, для визначення рівня їх залучення до анімаційних програм, у тому числі з використанням рухової активності, а також для встановлення чинників що стимулюють і стримують цей процес. Особливу увагу слід звернути на стимулювання інтересу людей до рухової активності, подолання їх інертності та байдужості щодо участі в анімаційних програмах. Крім цього, необхідно здійснити експертне оцінювання процедур підготовки програм спортивної анімації та дій щодо їх реалізації в місцях масового відпочинку населення. За результатами соціологічного опитування й на базі узагальнення наукових знань і передової практики доцільно розробити технологію підготовки програм спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення, на основі якої здійснити формування банку відповідних програм.

На думку Л. Пасічняка [20], основним стримуючим чинником впливу на залучення населення до спортивної анімації є низький рівень відповідної пропаганди та реклами, що відмічає основна кількість опитаних – 60,8%. В свою чергу, троє з чотирьох вказують на відсутність спортивної анімації в їхньому місті, а кожен четвертий – не знає чи такі заходи взагалі проводяться. Також на першому місці знаходяться стан здоров'я, рівень доходів та низький рівень культури здоров'я. Другорядними причинами є брак часу, місце розташування парку, невміння організувати власне дозвілля, відсутність мотивації та патерналістичні настрої.

Як зауважує С.Л. Попель та О.В. Федорюк [31], в умовах реалізації пенсійної реформи досить перспективним є формування рекреаційно-оздоровчої системи фізичного виховання, спрямованого на розкриття людського потенціалу, формування гармонійного фізичного, духовного і психічного розвитку особистості впродовж трудової діяльності людей 55–65 років.

Пасивне ставлення населення до програм спортивної анімації спричиняється недостатньою поінформованістю та низьким рівнем мотивації населення до активної рухової діяльності. Стимулюючими чинниками впливу на залучення населення до анімаційної діяльності у міських парках є (за рівнем значимості): наявність та доступність інформації про відповідні заходи у засобах масової інформації; усвідомлення відвідувачами міських парків потреб щодо формування здоров'я.

### **Висновки**

На основі аналізу літературних джерел встановлено, що потужним фактором всебічного розвитку організму і зміцнення здоров'я є спортивна анімація, в основі якої є здоровий спосіб життя та головні функції збереження і зміцнення здоров'я.

В умовах реалізації пенсійної реформи надзвичайно актуальним є формування системи рекреаційних та спортивно-анімаційних заходів, спрямованих на розкриття людського потенціалу, збереження та покращення рівня здоров'я, соціальної та трудової активності людей старших вікових груп.

Спортивна анімація сприяє формуванню у людини похилого віку відчуття власної гідності та потреби суспільству; вона потенційно є одним з найкращих засобів для відновлення соціальних зв'язків осіб похилого віку. Саме спортивно-анімаційна та рекреаційна діяльність актуалізує духовні потреби людини, які потім допомагають подолати психологічні і фізичні вікові обмеження. Рухова активність загалом, допомагає переключитися людині похилого віку з негативних психоемоційних станів на позитивні, які створюють сприятливий емоційний фон для якісного засвоєння навиків, інтенсивного використання асоціативної пам'яті тим самим сприяючи інтелектуальному розвитку.

Актуальним, на нашу думку, є розробка та реалізація програм спортивної анімації для осіб похилого і старшого віку у місцях масового відпочинку.

1. Альошина А. І. Анімація як вид рекреаційної діяльності / А. І. Альошина, О. Бичук, А. Альошина // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету. – 2016. – № 21. – С. 15–17.
2. Аніматор у системі туристської освіти : праці конф. (15–17 жовтня 2015 р., м. Тернопіль). – Тернопіль, 2015. – С. 255–257.
3. Баскевич О.В. Фізична активність і спосіб життя викладачів вузів 50–65 років / О. В. Баскевич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 12. – С. 23–29.
4. Благий О. Вплив анімаційних програм на психоемоційний стан дітей шкільного віку / О. Благий, Анорсева О. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 3. – С. 32–34.
5. Божук Т. І. Інноваційні підходи до організації анімації в рекреаційно-туристичній діяльності / Т. І. Божук // Матеріали конференції ЛДІНТУ ім. В. Чорновола. – Львів, 2008. – С. 406–410.
6. Данільєва Ю. Г. Аніматор у системі туристської освіти / Ю. Г. Данільєва, К. К. Мкртчян // Сучасні особливості формування і управління інноваційним потенціалом регіонального розвитку туризму та рекреації із залученням молодіжного ресурсу : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2015. – С. 255–257.
7. Данільєва Ю. Г. Проблеми державного регулювання розвитку анімаційної діяльності в Україні / Ю. Г. Данільєва, Д. Ю. Ласточкина // Вісник Чернівецького торговельно-економічного інституту : зб. наук. пр. / гол. ред. І. М. Школа. – Чернівці, 2013. – Вересень – С. 45–48.
8. Дутчак М. Актуалізація проблеми підготовки та реалізації програм спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення / М. Дутчак, Л. Пасічняк // Вісник Прикарпатського національного університету. Серія: фізична культура. – 2012. – № 16. – С. 53–57.
9. Жданова О. Форми залучення населення до рухової активності / О. Жданова, Л. Чеховська // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л., 2014. – С. 208–214.
10. Зайцев В. П. Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов / В. П. Зайцев, К. Прусик, С. С. Єрмаков // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 1. – С. 68–77.
11. Захаріна А. Г. Використання ігор у професійній підготовці майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері / А. Г. Захаріна // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2015. – № 42. – С. 116–122.
12. Літвінова-Головань О. Аналіз підготовки фахівців із дозвільної анімації у сучасних вищих навчальних закладах України / О. Літвінова-Головань // Науковий вісник мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: педагогіка. – 2014. – № 2. – С. 339–344.
13. Лук'яненко О. В. Рекреаційне дозвілля та спорт у педагогічних інститутах УРСР доби “відлиги”. Ч. 2 / О. В. Лук'яненко // Гілея : науковий вісник. – 2015. – № 96. – С. 141–144.
14. Максимець О. Спортивна анімація як складова позааудиторної роботи студентів вищих навчальних закладів туристичного профілю / О. Максимець // Вісник Львівського університету. Серія: Педагогіка. – 2011. – № 27. – С. 101–108.
15. Міжнародно-правові акти у сфері спорту (до Євро-2012) / за ред. В. М. Литвина. – К. : Парламентське вид-во, 2011. – 600 с.

16. Моисеева М. Г. Социально-культурная анимация как средство профилактики диванного поведения детей-сирот / М. Г. Моисеева // Вестник ТГУ. – 2010. – № 12. – С. 119–123.
17. Павлова Ю. Якість життя літньої людини: значення здоров'я та рухової активності / Ю. Павлова // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – № 1. – С. 54–61.
18. Пангелов С. Фактори впливу на рекреаційну активність населення / С. Пангелов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 55–57.
19. Пасічняк Л. Теоретичне обґрунтування технології проектування та реалізації програм спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення (на матеріалі міських парків) / Л. Пасічняк, М. В. Дутчак // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету. – 2016. – № 21. – С. 68–75.
20. Пасічняк Л. В. Проблеми впровадження елементів спортивної анімації у програми психологічної реабілітації підлітків з набутими вадами опорно-рухового апарату / Л. В. Пасічняк, І. М. Щурик // Біомеханічні, медико-біологічні та психологічні аспекти фізичного виховання та спорту. – 2015. – Т. 1, № 129. – С. 199–202.
21. Пасічняк Л. В. Стимулюючі та стримуючі чинники впливу на залучення населення до спортивної анімації у міських парках / Л. В. Пасічняк // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 2. – С. 48–52.
22. Пришва О. Вплив інтенсивності фізичної активності чоловіків зрілого віку на їхній фізичний стан / О. Пришва // Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – 2014. – № 4. – С. 77–82.
23. Сидорук А. В. Анімація як форма організації дозвілля школярів / А. В. Сидорук // Вісник запорізького національного університету. Серія: фізичне виховання та спорт. – 2013. – № 2. – С. 108–111.
24. Сидорук А. В. Вплив анімаційної діяльності на формування здорового способу життя школярів / А. В. Сидорук // Науковий вісник мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: педагогіка. – 2015. – № 1. – С. 155–159.
25. Сидорук А. В. Перспективи використання анімаційних програм у розвитку сільського туризму / А. В. Сидорук, К. А. Бондар // Збірник наукових праць. Педагогічні науки. – 2016. – Т. 19, № 3. – С. 63–66.
26. Скорик Т. В. Соціальна анімація як інноваційна технологія організації дозвілля студентської молоді / Т. В. Скорик, А. В. Вербицька // Проблеми соціальної роботи. – 2014. – № 1. – С. 134–142.
27. Соборин М. С. Концептуальное содержание понятий “рекреация” и “туризм”: общее и различное / С. М. Соборин // Вестник Тюменского государственного университета. – 2011. – № 4. – С. 200–206.
28. Федіяк Н. В. Вплив рухової активності на інволюційні процеси організму людини / Н. В. Федіяк // Вісник Прикарпатського національного університету. Серія: Фізична культура. – 2013. – № 17. – С. 168–180.
29. Федіяк Н. В. Корекція біологічного віку людини засобами фізичного виховання / Н. В. Федіяк // Молода спортивна наука України. – 2015. – Вип. 19, Т. 2. – С. 305–311.
30. Федіяк Н. В. Обґрунтування ревіталізації організму осіб “третього віку” засобами фізичного виховання / Н. В. Федіяк, Б. М. Мицкан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 10. – С. 18–24.
31. Федорюк О. В. Рекреаційна активність як важливий засіб збереження соматичного здоров'я людей 55–65 років / О. В. Федорюк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 3. – С. 171–174.
32. Barengo C. Low physical activity as a predictor for total and cardiovascular disease mortality in middle-aged men and women in Finland / C. Barengo, G. Hu, T. A. Lakka [and oth.] // European Heart Journal. – 2004. – Vol. 25. – P. 2204–2211.
33. Catherine A. The Relationship Between Expectations for Aging and Physical Activity Among Older Adults / A. Catherine, M. D. Sarkisian, R. Thomas // Age-Expectations and Low Physical Activity. – 2005. – Vol. 12. – P. 911–915.
34. Danielle L. Physical activity and Risk of Cognitive Impairment and Dementia in Elderly Persons / L. Danielle, R. Verreault, J. Lindsay // Original Contribution. – 2001. – Vol. 58. – P. 498–504.
35. Frank B. H. Adiposity as Compared with Physical Activity in Predicting Mortality among Women / B. H. Frank, C. W. Walter, M. D. Stampfer // The new england journal of medicine. – 2004. – Vol. 13. – P. 2694–2703.
36. Gregg L. A Nuclear Factor Induced by Hypoxia via De Novo Protein Synthesis Binds to the Human Erythropoietin Gene Enhancer at a Site Required for Transcriptional Activation / L. Gregg, L. Semenza, L. Guang // Molecular and cellular biology. – 1992. – Vol. 12, № 12. – P. 5447–5454.
37. Hypoxia-inducible factor 1 is a basic-helix-loop-helix-PAS heterodimer regulated by cellular O<sub>2</sub> tension / Guang I., Wang, B., Elizabeth A. [and oth.] // Proc. Natl. Acad. Sci. USA. – 1995. – Vol. 92. – P. 5510–5514.



38. Jennifer R.F. Anti-aging science: The emergence, maintenance, and enhancement of a discipline / R. F. Jennifer, H.B. Robert, Marcie A.L. // *Journal of aging studies*. – 2008. – Vol. 11. – P. 35–363.
39. Jennifer W. Physical Activity, Including Walking, and Cognitive Function in Older Women / W. Jennifer, J. H. Kang, J. E. Manson [and oth.] // *Original Contribution*. – 2004. – Vol. 292. – P. 1454–1461.
40. Schallock R. L. The Concept of Quality of Life: What We Know and Do Not Know / R. L. Schallock // *Journal of Cardiovascular Risk*. – 2004. – Vol. 48. – P. 203–216.
41. Schallock R. L. Three Decades of Quality of Life / R. L. Schallock // *Focus on Autism & Other Developmental Disabilities*. – 2000. – Vol. 15. – P. 116–127.
42. Singer P. A. Quality end-of-life care: patients perspectives / P. A. Singer, D. K. Martin, M. Kelner // *JAMA*. – 2000. – Vol. 13. – P. 163–168.
43. Taillifer M.C. Health-Related Quality of life Models: Systematic Review of the literature / M. C. Taillifer, G. Dupils, M. A. Roberge // *Social Indicators Research*. – 2003. – Vol. 64. – P. 293–323.

#### References:

1. Al'oshyna, A.I., Bychuk, A.I., Al'oshyna O.A. (2016), "Animation as a form of recreational activity", *Molodizhnyy naukovyy visnyk Skhidnoyevropeys'koho natsional'noho universytetu*, vol. 21, pp. 15–17.
2. Animator in tourism education system: praci konf., 15 – 17 zhovtnya 2015, Ternopil, pp. 255–257.
3. Baskevych O.V., (2015), "Physical activity and lifestyle professors 50-65 years", *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*, vol. 12, pp. 23–29.
4. Blahyy O., Anoryeyeva O., (2013), "Effect animation programs for psycho-emotional state of school children", *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*, vol. 3, pp. 32–34.
5. Bozhuk T.I., (2008), "Innovative approaches to animation in the recreational and tourism activities", *Materialy konferencyi LDINTU im. V. Chornovola*, Lviv, pp.406–410.
6. Danil'yeva Y.H., Mkrtychyan K.K., (2015), "Animator in tourism education system", *Suchasni osoblyvosti formuvannya i upravlinnya innovatsiynym potentsialom rehional'noho rozvytku turyzmu ta rekreatsiyi iz zaluchennyam molodizhnoho resursu : materialy mizhnar. nauk.-prakt. konf.* pp. 255–257.
7. Danil'yeva Y.H., Lastochkyna D.Y., (2013), "Problems of state regulation of innovative activity in Ukraine", *Visnyk Chernivets'koho torhovel'no-ekonomichnoho instytutu*, pp. 25– 58.
8. Dutchak M.V., Pasichnyak L.V., (2012), "Updating the problems of preparation and implementation of sports animations in places of public recreation", *Visnyk Prykarpats'koho natsional'noho universytetu*, vol. 16., pp. 35 – 37.
9. Zhdanova O., Chekhovs'ka L., (2014), "Forms of public involvement in motor activity", *Problemy aktyvizatsiyi rekreatsiyno-ozdorovchoyi diyal'nosti naseleennyha*, pp. 208–214.
10. Zaytsev V.P., Prusyk K.K., Yermakov S.S., (2011), "Physical recreation in the structure of the active recreation students", *Fyzycheskoe vospytanye studentov*, vol. 1, pp. 68–77.
11. Zakharina A.H., (2015), "Using games in training of future specialists in tourism to the animation of a recreational-health field", *Pedahohika formuvannya tvorchoyi osobystosti u vyshchii i zahal'noosvitniy shkolakh*, vol. 42, pp. 116–122.
12. Litvinova-Holovan' O., (2014), "Analysis of training specialists in modern animation permits higher educational institutions of Ukraine", *Naukovyy visnyk melitopol's'koho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Seriya: pedahohika*, vol. 2, pp. 339–344.
13. Luk'yanenko O.V., (2015), "Recreational leisure and sport in educational institutions of the USSR era "thaw"", *Hileya: naukovyy visnyk*", vol. 96, pp. 141–144.
14. Maksymets' O., (2011), "Sports animation as part of the icy pozaudytornoyi higher educational establishments of tourist Profile", *Visnyk L'vivs'koho universytetu. Seriya: Pedahohika*, vol. 27, pp. 101–108.
15. Ly'tvy'n V.M., (2011), "International legal acts in the field of sport (for Euro 2012)", *Parlaments'ke vy'd-vo*, pp. 600.
16. Moy'seeva M.G., (2010), "Socio-cultural animation as a means of preventing the deviant behavior of children-orphans", *Vestny'k TGU*, vol.12, pp. 119–123.
17. Pavlova Y., (2014), "The quality of life of older people: the importance of health and motor activity", *Fizy'chna akty'vnist', zdorov'ya i sport*, vol. 1, pp. 54–61.
18. Pangelov S., (2011), "Pressure on the recreational activity of the population", *Sporty'vny'j visny'k Pry'dniprov'ya*, vol. 2, pp. 55–57.
19. Pasichnyak L., Dutchak M., (2016), "The theoretical justification for technology design and implementation of sports animations in places of mass recreation of the population (based on city parks)", *Molodizhny'j naukovyy'j visny'k Sxidnoyevropejs'koho nacional'noho universy'tetu*, vol. 21, pp. 68–75.
20. Pasichnyak L.V., Shhury'k I.M., (2015), "Problems of implementation of elements of sports animation program in psychological rehabilitation of adolescents with disabilities acquired musculoskeletal",

- Biomexanichni, medy`ko - biologichni ta psy`xologichni aspekty` fizy`chnogo vy`xovannya ta sportu.* vol. 129, pp. 199–202.
21. Pasichnyak L.V., (2016), “Incentive and restraining factors of influence on public involvement in sports animation in city parks”, *Teoriya ta metody`ka fizy`chnogo vy`xovannya i sportu*, vol. 2, pp. 48–52.
  22. Pry`shva O., (2014), “Impact intensity physical activity males mature at their physical condition”, *Fizy`chna kul`tura, fizy`chne vy`xovannya rizny`x grup nasele`nnya*, vol. 4, pp. 77 – 82.
  23. Sy`doruk A.V., (2013), “Animation as a form of leisure students”, *Visny`k zaporiz`kogo nacional`nogo universy`tetu. Seriya: fizy`chne vy`xovannya ta sport*, vol. 2, pp. 108–111.
  24. Sy`doruk A.V., (2015), “The impact of animation on a healthy lifestyle of students”, *Naukovy`j visny`k melitopol`s`kogo derzhavnogo pedagogichnogo universy`tetu. Seriya: pedagogika*, vol. 1, pp. 155–159.
  25. Sy`doruk A.V., Bondar K.A., (2016), “Prospects for animation programs in the development of rural tourism”, *Zbirny`k naukovy`x prac`. Pedagogichni nauky`*, vol. 19, pp. 63–66.
  26. Skory`k T.V., Verby`cz`ka A.V., (2014), “Social animation technology as an innovative leisure of students”, *Problemy` social`noyi roboty*, vol. 1, pp. 194–142.
  27. Sobory`n M.S., (2011), “Contents concepts of “recreation” and “tourism”: General and diferent”, *Vestny`k Tyumenskogo gosudarstvennogo uny`versy`teta*, vol. 4, pp. 206–206.
  28. Fedy`nyak N.V., (2013), “The influence of motor activity on aging processes of the human body”, *Visny`k Pry`karpats`kogo nacional`nogo universy`tetu. Seriya: Fizy`chna kul`tura*, vol.17, pp. 168–180.
  29. Fedy`nyak N.V., (2015), “Correction biological age of the person by means of physical education”, *Moloda sporty`vna nauka Ukrainy*, vol. 19, pp. 305 – 311.
  30. Fedy`nyak N.V., (2014), “Justification revitalization body of persons “third age” means physical education”, *Pedagogika, psy`xologiya ta medy`ko-biologichni problemy` fizy`chnogo vy`xovannya i sportu*, vol. 10, pp. 18–24.
  31. Fedoryuk O.V., (2013), “Recreational activity as an important means of preserving physical health of people 55-65 years”, *Slobozhans`ky`j naukovo-sporty`vny`j visny`k*, vol. 3, pp. 171–174.
  32. Barengo C. Low physical activity as a predictor for total and cardiovascular disease mortality in middle-aged men and women in Finland / C. Barengo, G. Hu, T.A. Lakka [and oth.] // *European Heart Journal*. – 2004. – Vol. 25. – P. 2204–2211.
  33. Catherine A. The Relationship Between Expectations for Aging and Physical Activity Among Older Adults / A. Catherine, M.D. Sarkisian, R. Thomas // *Age-Expectations and Low Physical Activity*. – 2005. – Vol. 12. – P. 911–915.
  34. Danielle L. Physical activity and Risk of Cognitive Impairment and Dementia in Elderly Persons / L. Denielle, R. Verreault, J. Lindsay // *Original Contribution*. – 2001. – Vol. 58. – P. 498–504.
  35. Frank B. H. Adiposity as Compared with Physical Activity in Predicting Mortality among Women / B. H. Frank. C. W. Walter, M. D. Stampfer // *The new england journal of medicine*. – 2004. – Vol. 13. – P. 2694– 2703.
  36. Gregg L. A Nuclear Factor Induced by Hypoxia via De Novo Protein Synthesis Binds to the Human Erythropoietin Gene Enhancer at a Site Required for Transcriptional Activation / L. Gregg, L. Semenza, L. Guang // *Molecular and cellular biology*. – 1992. – Vol. 12, № 12. – 5447–5454.
  37. Hypoxia-inducible factor 1 is a basic-helix-loop-helix-PAS heterodimer regulated by cellular O<sub>2</sub> tension / Guang I., Wang, B., Elizabeth A. [and oth.] // *Proc. Natl. Acad. Sci. USA*. – 1995. – Vol. 92. – P. 5510– 514.
  38. Jennifer R.F. Anti-aging science: The emergence, maintenance, and enhancement of a discipline / R. F. Jennifer, H. B. Robert, A. L. Marcie // *Journal of aging studies*. – 2008. – Vol. 11. – P. 355 – 363.
  39. Jennifer W. Physical Activity, Including Walking, and Cognitive Function in Older Women / W. Jennifer, J. H. Kang, J.E. Manson [and oth.] // *Original Contribution*. – 2004. – Vol. 292. – P. 1454 – 1461.
  40. Schallock R. L. The Concept of Quality of Life: What We Know and Do Not Know / R. L. Schallock // *Journal of Cardiovascular Risk*. – 2004. – Vol. 48. – P. 203–216.
  41. Schallock R. L. Three Decades of Quality of Life / R. L. Schallock // *Focus on Autism & Other Developmental Disabilities*. – 2000. – Vol.15. – P. 116–127.
  42. Singer P. A. Quality end-of-life care: patients perspectives / P. A. Singer, D. K. Martin, M. Kelner // *JAMA*. – 2000. – Vol. 13. – P. 163–168.
  43. Taillifer M. C. Health-Related Quality of life Models: Systematic Review of the literature / M. C. Taillifer, G. Dupils, M. A. Roberge // *Social Indicators Research*. – 2003. – Vol. 64. – P. 293–323.