

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
В КОНТЕКСТІ
ЄВРОПЕЙСЬКОГО РОЗВИТКУ**

МОНОГРАФІЯ

**Ужгород
2024**





**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В КОНТЕКСТІ
ЄВРОПЕЙСЬКОГО РОЗВИТКУ**



Ужгород - 2024

УДК 796-044.337(477):32(4)

В 25

Вдосконалення системи фізичного виховання та спорту в контексті європейського розвитку: монографія / І.І. Маріонда, Е.М. Сивохоп, В.А. Товт та ін., за заг ред. І.І. Маріонди. Ужгород : РІК-У, 2024. 250 с.

ISBN 978-617-8276-99-7

У монографії проведено теоретичний аналіз вдосконалення системи фізичного виховання та спорту в контексті європейського розвитку, вивчено сучасні тенденції, методи та інноваційні технології, а також розглянуто проблеми і перспективи розвитку фізичної культури та спорту населення. Монографія може стати цінним доробком у розвитку фізичного виховання та спорту в Україні і Європі, а також надати науковцям, педагогам та фахівцям, які досліджують споріднені проблеми, цінний інструмент для подальших досліджень з вдосконалення системи фізичного виховання та спорту в різних країнах.

Автори:

Н.Я. Бондарчук, Є.О. Карабанов, І.І. Маріонда, Е.М. Сивохоп, В.А.Товт

Рецензенти:

Конох А.П. – доктор педагогічних наук, професор Запорізького національного університету;

Опачко М.В. – доктор педагогічних наук, професор кафедри загальної педагогіки та педагогіки вищої школи ДВНЗ «Ужгородський національний університет».

Рекомендовано до друку Вченою радою
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»,
протокол № 6 від 23квітня 2024 р.

Рекомендовано до друку Редакційно-видавничою радою
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»,
протокол № 2 від 16 квітня 2024 р.

ISBN 978-617-8276-99-7

© Бондарчук Н.Я., Карабанов Є.О.,
Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Товт В.А., 2024

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
РОЗДІЛ І. СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В УКРАЇНІ (Н.Я. Бондарчук).....	7
1.1. Огляд стану справ у системі фізичного виховання і спорту в Україні.....	7
1.2. Сучасні методи і технології фізичного виховання і спорту в Україні.....	26
1.3. Проблеми і перспективи розвитку фізичної культури та спорту в Україні.....	43
РОЗДІЛ ІІ. СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В КРАЇНАХ ЄВРОПИ (І.І. Маріюнда, Е.М. Сивохоп).....	75
2.1. Огляд стану справ у системі фізичного виховання та спорту у різних країнах Європи.....	75
2.2. Вивчення сучасних тенденцій та методів фізичного виховання та спорту у різних країнах Європи.....	94
2.3. Аналіз діючих стандартів та законодавства з питань фізичного виховання та спорту в Україні та країнах Європи.....	107
РОЗДІЛ ІІІ. СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ДЛЯ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ (Є.О. Карабанов).....	124
3.1. Аналіз сучасних проблем та перспектив розвитку фізичної культури та спорту для дорослого населення в Україні та країнах Європи.....	124
3.2. Фізична активність дорослого населення та методи її визначення.....	135
3.3. Огляд існуючих програм та проєктів щодо підвищення фізичної активності дорослого населення.....	146

РОЗДІЛ IV. ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У	
ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ (В.А. Товт).....	158
4.1. Технології віртуальної та доповненої реальності у фізичному вихованні і спорті.....	158
4.2. Сучасні технології моніторингу та аналізу фізичного розвитку під час навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні і спорті.....	178
4.3. Механізми впровадження інноваційних технологій розвитку фізичних якостей та формування морально-вольових і психологічних якостей спортсменів.....	197
ВИСНОВКИ.....	224
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	230

ПЕРЕДМОВА

Фізична активність та спорт завжди відігравали важливу роль у розвитку суспільства, формуванні здорового способу життя та підтримці фізичного та психічного стану людей. У контексті європейського розвитку, система фізичного виховання та спорту стає важливим аспектом, який об'єднує країни Європи у спільному прагненні до підвищення якості життя та сприяння збереженню та розвитку фізичного здоров'я своїх громадян.

Актуальність теми "Вдосконалення системи фізичного виховання та спорту в контексті європейського розвитку" надзвичайно важлива в сучасному світі. В умовах постійної глобалізації та зростаючого інтересу до фізичного здоров'я та спорту, країни Європи стикаються з викликами та можливостями вдосконалення своїх систем фізичного виховання та спорту. Спільні підходи та обмін досвідом можуть значно покращити результати роботи у цій сфері та сприяти розвитку європейського спорту.

Метою даної монографії є ретельний аналіз систем фізичного виховання та спорту в Європі, зокрема в Україні, вивчення сучасних тенденцій, методів та технологій, а також розгляд проблем і перспектив розвитку фізичної культури та спорту населення.

Важливо відзначити, що сучасний світ стикається зі складними викликами у сфері фізичного виховання та спорту. Пандемія COVID-19, зміни в технологічному середовищі та зростання зацікавленості громадськості у здоровому способі життя ставлять під сумнів існуючі підходи до фізичного виховання та спорту. Тому вдосконалення системи фізичного виховання та спорту в європейському контексті набуває особливого значення. Накова цінність монографії в тому, що в ній розглядаються можливості вдосконалення національної системи фізичного виховання і спорту з використанням

передового досвіду європейських країн з урахуванням особливостей і традицій українського спорту. В монографії дається обґрунтування передових методів та технологій, які можуть бути застосовані для покращення національної системи фізичного виховання та спорту. Вивчення аспектів, аналіз сучасних підходів та дослідження можливостей використання інноваційних технологій дає можливість сформулювати конструктивні рекомендації для подальшого вдосконалення системи фізичного виховання та спорту у майбутньому.

Завданнями даної монографії є:

1. Вивчення сучасних методів та технологій фізичного виховання та спорту в Україні та країнах Європи для виявлення найкращих практик та можливостей для їх впровадження.

2. Аналіз діючого законодавства та стандартів з питань фізичного виховання та спорту з метою ідентифікації недоліків і шляхів їх удосконалення.

3. Вивчення сучасних проблем та перспектив розвитку фізичної культури та спорту для дорослого населення, а також аналіз методів визначення фізичної активності дорослих та програм для її підвищення.

4. Розгляд інноваційних технологій у фізичному вихованні та спорті, їх вплив та можливості застосування в сучасних умовах.

Ця монографія покликана стати важливим внеском у розвиток фізичного виховання та спорту в Європі та Україні, а також надати науковцям, педагогам та фахівцям у сфері спорту цінний інструмент для подальших досліджень та вдосконалення системи фізичного виховання та спорту в різних країнах.

Іван Маріонда,
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»

РОЗДІЛ I. СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В УКРАЇНІ

1.1. Огляд стану справ у системі фізичного виховання і спорту в Україні

Для розуміння загальних особливостей стану справ в українській системі фізичного виховання і спорту необхідно для початку охарактеризувати стан здоров'я населення України, рівень його фізичної підготовленості і залученості до фізичної культури і спорту. Ні для кого не є таємницею, що протягом останніх десятиліть у нашій країні спостерігається зниження показників здоров'я і тривалості життя, фізичного розвитку і фізичної підготовленості, – на тлі підвищення показників захворюваності та інвалідності. У 2017 р. Україна посідала 99-те місце у світі за рівнем здоров'я населення і 150-те місце за середньою тривалістю життя [59]. Показовими є результати опитування громадської думки щодо стану здоров'я населення, проведеного Київським міжнародним інститутом соціології у квітні 2021 р. в усіх регіонах, крім тимчасово окупованих. Згідно з ними, близько 46% українців оцінили стан свого здоров'я як посередній або не визначилися, 14% – як поганий або дуже поганий. У віковій групі 18-29 років до категорії здорових віднесли себе близько 66% опитаних жителів України, серед осіб у віці 30-39 років – 57%, 40-49 років – 47%, 50-59 років – 28%, 60-69 років – 16%, серед осіб у віці 70 років і старших – відповідно лише 13%. За статевою ознакою серед тих, хто негативно оцінили своє здоров'я, жінок приблизно вдвічі більше порівняно з чоловіками, що частково пояснюється більшою тривалістю життя жінок. Результати цього опитування засвідчили також кращий загальний стан здоров'я жителів міст, що можна пов'язати з вищим рівнем матеріального добробуту, кращими умовами праці, більшою доступністю послуг у сфері охорони здоров'я.

Велике занепокоєння викликає стан здоров'я українських дітей і молоді.

За результатами досліджень Т. Лошицької, проведених у 2007 р., тобто до реформи шкільного фізичного виховання, про яку мова піде нижче, близько 90% випускників шкіл і студентів мали ті чи інші відхилення у стані здоров'я [48]. Вже тоді яскраво проявилася тенденція до погіршення стану здоров'я дітей, підлітків, юнаків і дівчат шкільного і студентського віку. За десятиліття ситуація не покращилася. Згідно з даними Інституту педіатрії, акушерства і гінекології Національної академії медичних наук України, станом на 2019 р. майже 80% учнів 9-11 класів через відхилення у стані здоров'я мали обмеження у виборі професії, у 65% випадків ці обмеження були зумовлені наявністю хронічних захворювань. Сьогодні, за інформацією Міністерства охорони здоров'я України, відхилення у стані здоров'я мають до 80% дітей. При цьому найголовнішим чинником ризику для здоров'я молоді є низький рівень фізичної активності; інші чинники (психологічний дискомфорт, шкідливі звички, хронічні захворювання) загалом мають менше негативне значення, що підтверджується Українським інститутом соціальних досліджень.

Ще більшою мірою, порівняно зі станом здоров'я, від стану справ у системі фізичного виховання залежить рівень фізичної підготовленості українських громадян. За даними зведеного звіту про результати щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України за 2017 р. лише 26% протестованих українців різних соціальних категорій населення мали високий рівень розвитку фізичної підготовленості (серед школярів ця частка становила 31%, студентів – 15%, дорослого населення – 22%), 36% характеризувалися достатнім рівнем фізичної підготовленості. Результати оцінювання за 2018 р. засвідчили відсутність суттєвих змін: 27% продемонстрували високий і 35% – достатній рівень фізичної підготовленості. Очевидно, що такі результати залишають бажати кращого.

На зниження рівня фізичної підготовленості школярів і студентів суттєво

вплинула недолуга реформа фізичного виховання в системі освіти, започаткована 11 листопада 2008 р. спільним рішенням колегій декількох міністерств, а також Наказом Міністерства України у справах сім'ї та молоді від 30 грудня 2008 р. «Про реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України», прийнятим на виконання зазначеного рішення. Вказане рішення було спровоковано декількома трагічними летальними випадками, що сталися в українських закладах освіти на заняттях з фізичної культури. Відтак, Кабінет Міністрів того ж року скасував своєю Постановою державні тести і нормативи фізичної підготовленості населення України. Протягом багатьох десятиліть саме складання цих тестів і нормативів слугувало найголовнішим критерієм ефективності всієї системи фізичної культури. Природно, що їх непродуктивне, науково не обґрунтоване скасування фактично вибило підґрунтя з-під ніг фізичної підготовки як міцного колись фундаменту традиційної парадигми фізичної культури [45].

Негативні результати таких рішень не забарилися, і позначились вони насамперед на відставанні шкільної і студентської молоді у фізичному розвитку та фізичній підготовленості порівняно з представниками аналогічних вікових категорій більш ранніх поколінь. Так, за даними Колегії Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України, у 2018 р. 60% українських старшокласників були не спроможні виконати вимоги загальноєвропейських тестів фізичної підготовленості «Єврофіт». Згідно з офіційними даними Міністерства освіти і науки України, у 2018/2019 навчальному році 65,01% учнів закладів середньої освіти мали недостатній рівень фізичної підготовленості.

За результатами щорічного загальноукраїнського оцінювання фізичної підготовленості учнівської молоді за 2017-2020 рр., 49,5-51% здобувачів освіти, котрі взяли участь в оцінюванні, мали задовільний або низький рівень фізичної

підготовленості – на тлі загального зниження рухової активності учнівської молоді протягом 2019-2020 рр. [82].

Щодо реального рівня фізичної підготовленості студентської молоді, його сьогодні практично неможливо встановити через проблему нормативного забезпечення фізичного виховання студентів як основи для створення засобів діагностики їх практичних умінь. Певну достовірність можуть мати дані Колегії Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України (2018), згідно з якими у 2017 р. тестування фактично пройшли лише 49% студентів із запланованих 80%, при цьому високий рівень фізичної підготовленості продемонстрували лише 15,4% студентів (із тих, хто пройшли тестування), достатній рівень – 31%.

Незадовільним є і стан залученості українців до фізичної культури й зокрема масового спорту. Протягом усіх трьох десятиліть незалежності України рівень охоплення її населення масовим спортом є в рази нижчим порівняно з провідними країнами світу. Так, станом на 2009 р. в Україні до регулярних занять фізичною культурою і спортом було залучено близько 13% населення, тимчасом як у Фінляндії цей показник становив 52%, в Австралії – 46%, у Канаді – 39%, у Німеччині – 27%, в США – 26%, у Франції – 24%. Станом на 2019 р. менш ніж 15% жителів України займалися різними видами фізичної активності – при щорічному збільшенні фінансування галузі за минуле десятиліття [59].

Як зазначено в Стратегії розвитку фізичної культури і спорту до 2028 р., за результатами статистичного «Звіту з фізичної культури і спорту» за 2019 р. кількість осіб, охоплених фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю, становила 14,7% від загальної чисельності населення України (у 2018 р. цей показник, для порівняння, дорівнював 14,3%). Приблизно підраховано, що лише кожний п'ятдесятий мешканець України бере участь у змаганнях масового

спорту, а гіподинамія характерна для 92-94% працездатного населення.

Тривожними є й дані щодо інтересу населення України, насамперед молоді, до фізичної культури і масового спорту. Згідно з результатами досліджень «Молодь України 2017», проведених під егідою Міністерства молоді та спорту України, лише 11,8% молодих людей виявили зацікавленість у проведенні свого вільного часу на спортивних майданчиках, на стадіонах і в спортивних залах. Натомість 69,8% молоді віддають перевагу проведенню вільного часу вдома, 56,5% – в гостях у своїх знайомих і друзів, 47,2% – на подвір'ї чи в інших громадських місцях. При проведенні опитування лише близько 35% молодих людей відзначили, що вони потенційно зацікавлені у відвідуванні фізкультурно-спортивних закладів та участі в масових оздоровчих спортивних заходах, але далеко не всі, хто хотіли би відвідувати спортивні заклади потенційно, роблять це реально.

Отже, стан залученості молоді й загалом українського населення до масового спорту є незадовільним, а його потенціал у даному контексті використовується вкрай слабо.

Спадає в око, що всі наведені дані щодо стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості як загалом українських громадян, так і окремо школярів та студентів, а також стану залученості українців до фізичної культури були зафіксовані до 2020 р. Але слід брати до уваги, що, починаючи з 2020 р., ситуація ще більше погіршилася – спочатку через поширення гострої респіраторної хвороби COVID-19, а з лютого 2022 р. через агресію Росії проти України і початок повномасштабної війни.

Розглядаючи стан справ у системі фізичного виховання і спорту України, необхідно коротко охарактеризувати його за окремими напрямками роботи в цій галузі, але перш за все звернути увагу на особливості управління нею. Загалом органи управління даною галуззю поділяються на державні і громадські.

Державні органи управління можуть бути загальної, відомчої та спеціальної компетенції. До першої групи належать Верховна Рада України та її депутатські комісії, дотичні до вирішення питань у сфері фізичної культури і спорту, Ради народних депутатів обласного, міського та районного рівнів. Органи відомчої (міжгалузевої) компетенції – це відповідні міністерства і відомства та їх органи на місцях (насамперед Міністерство освіти і науки України, Міністерство охорони здоров'я України, Міністерство культури та інформаційної політики України та інші), а також управлінські структури в рамках міністерств, наприклад, Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України. До органів спеціальної (галузевої) компетенції належать Міністерство молоді та спорту України і комітети, управління, відділи, сектори на обласному, міському, районному рівнях [47]. Значну роль в галузевій управлінській системі відіграють громадські органи управління. Серед них насамперед слід відзначити всеукраїнські громадські об'єднання, що виконують функції координації розвитку певних напрямів спортивного руху – Національний олімпійський комітет України, Національний комітет спорту інвалідів України (керує паралімпійським рухом), Спортивний комітет України (сприяє розвитку видів спорту, які не входять до програм Олімпійських і Паралімпійських ігор). З метою сприяння розвитку галузі в країні функціонують громадські фізкультурно-спортивні товариства (найвідомішими всеукраїнськими товариствами є «Україна», «Колос», «Динамо»).

Фізкультурно-спортивні громадські об'єднання покликані розвивати певні види спорту, їх інфраструктуру, сприяти створенню відповідної матеріально-технічної бази, готувати спортсменів, тренерські і суддівські кадри. З одного боку, це організації, які об'єднують осіб певних соціальних груп, – Спортивна спілка учнівської молоді України, Спортивна студентська спілка України, Рада ветеранів фізичної культури і спорту України, а з іншого – це спортивні клуби

та колективи фізичної культури. Основними трендами розвитку управління галуззю фізичної культури і спорту на сьогодні, особливо на рівні громадських органів управління, є тенденції децентралізації та регіоналізації управлінської системи.

Стан справ з фізичним вихованням у системі освіти на сучасному етапі характеризується такими рисами. Шкільні навчальні програми розробляються за модульною системою, характеризуються спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, що передбачає планування навчального матеріалу з урахуванням статево-вікових особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного і кадрового забезпечення навчального закладу. З 2018 р. в закладах як середньої, так і вищої освіти розпочалося оновлення навчальних програм з урахуванням компетентнісного підходу, яким передбачені спрямованість навчання на досягнення інтегральних показників підготовки майбутніх фахівців, системність набуття загальних, професійних і фахових компетентностей, орієнтованість навчання на соціалізацію і професіоналізацію особистості, постійне поглиблення компетентностей в умовах неперервної освіти. Новий підхід до розробки програмних матеріалів передбачав, що практично кожен вид спорту повинен бути представлений у вигляді варіативного модуля.

За інформацією Інституту модернізації змісту освіти (створений 26 листопада 2014 р.), станом на 2018 р. були впроваджені або перебували у процесі впровадження 33 варіативні модулі з різних видів спорту, що можуть змінюватися протягом навчання в різних класах залежно від бажання учнів, яке вивчається за допомогою письмових опитувань наприкінці навчального року (результати фіксуються в протоколах шкільних методичних об'єднань). При цьому слід наголосити на тому, що на практиці багато вчителів і викладачів фізичної культури з різних причин дуже обмежено використовують варіативні

модулі й загалом інноваційні підходи до викладання свого предмету.

Позакласна шкільна фізична культура ґрунтується на заняттях учнів у спортивних гуртках, відділеннях початкової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), секціях загальної фізичної підготовки і спортивних секціях, їх участі в спортивних святах та інших фізкультурних заходах. Гуртки покликані передусім залучити дітей молодшого шкільного віку до систематичних занять фізичною культурою, заняття в них проводяться двічі на тиждень по 45-60 хвилин. У групах початкової підготовки ДЮСШ заняття проводяться з окремих видів спорту 1-3 рази на день, близько 40% часу на них приділяється спеціальній фізичній підготовці дітей. Секції загальної фізичної підготовки комплектуються з учнів, які за станом здоров'я належать до підготовчої медичної групи (діти займаються в них двічі на тиждень). У спортивних секціях з певних видів спорту переважає навчально-тренувальний характер занять. На думку багатьох дослідників, важливим завданням розвитку позакласної фізичної культури на сьогодні є відродження громадських організацій з фізичного виховання школярів (насамперед мається на увазі скаутська організація «Пласт», яка, з одного боку, втілює основні ідеї всесвітнього скаутського руху, а з іншого – відображає національні особливості та історичні традиції українського народу) [90].

З початком повномасштабного етапу російсько-української війни в лютому 2022 р. в системі шкільного фізичного виховання відбулися вимушені зміни. В першу чергу вони стосувалися впровадження дистанційних технологій навчання, актуальність яких зросла ще напередодні, під час пандемії. Ці технології передбачають використання різних онлайн-ресурсів (веб-серверів, платформ і соціальних мереж). Проте на даний час організацію освітнього процесу на уроках фізичної культури за дистанційною формою навчання слід визнати неефективною з точки зору виконання головних завдань фізичного

розвитку особистості через низький рівень цифрової грамотності школярів та їх батьків і володіння ними цифровим інструментарієм, недостатню адаптацію вчителів до нових умов комунікації з учнями, нестачу учнівських навичок самостійного засвоєння фізичних вправ.

Окреслена ситуація актуалізує питання переходу в післявоєнний час на змішане навчання з елементами традиційного, самостійного і дистанційного онлайн-навчання. Про перспективність такого підходу свідчить робота вчителів-новаторів, котрі активно працюють на різних платформах, використовують YouTube-канали, приватні блоги й сервіси для просування діджитал-фізкультури в систему шкільної освіти [64].

Стан фізичного виховання в системі вищої освіти України переживає ще більш важкі часи, адже система фактично з 2015 р. перебуває на тривалій стадії реформування й зазнає постійної критики з боку багатьох учених, викладачів, експертів. До зазначеного року фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти було обов'язковою навчальною дисципліною (фізична культура на перших курсах охоплювала 100% студентів, зокрема і з відхиленнями у здоров'ї), воно розглядалося як невід'ємна складова формування загальної і професійної компетентності, відповідного рівня культури і системи гуманістичного виховання молоді. Фізичне виховання реалізовувалося через фізкультурну освіту, фізичну підготовку, спортивне тренування, і здійснювалося в різних формах – традиційній, секційній, професійно-орієнтованій, індивідуальній, змішаній.

Проте в 2015 р. відповідно до листа Міністерства освіти і науки України «Щодо особливостей організації освітнього процесу та формування навчальних планів у 2015/2016 навчальному році» було розпочато реформу, яка передбачала виведення фізичної культури за межі навчальних планів. Оскільки реформою абсолютно не було передбачено чітких інструментів контролю за показниками

фізичної підготовленості студентів, вона започаткувала розбалансування традиційної моделі фізичного виховання студентів, що працювала протягом багатьох десятиліть. Наслідки такого недолугого реформування легко простежити за показниками кількості студентів Ужгородського національного університету, охоплених фізичним вихованням: у період 1993-2008 рр. таких студентів було в середньому 3,9 тис., у 2009-2015 рр. – 3,5 тис., а в 2016/2017 навчальному році – лише 1463 студенти [6].

Наступних «ударів» по студентському фізичному вихованню завдали поширення пандемії COVID-19 та початок повномасштабної війни, після чого раціональна організація рухового режиму значного числа українських студентів стала майже неможливою. Результати проведеного в березні 2022 р. дослідження засвідчили, що з початком бойових дій і переходом на дистанційне навчання 68,3% юнаків і 63,3% дівчат присвячували заняттям фізичною культурою менше 2 годин на тиждень (при тому що за рекомендацією базової програми загальний обсяг спеціально організованої фізичної активності не може бути меншим від 8-10 годин на тиждень). Водночас 63,3% студентів і 71,6% студенток повідомляли про пригніченість і неприємні фізичні симптоми (головний біль, погіршення зору, запаморочення, біль у спині та шиї, набряки ніг тощо) [1].

Стан справ фізкультурно-масової роботи за місцем проживання і в місцях відпочинку традиційно залишає бажати кращого. Наприкінці 1950-х рр. на теренах України при житлово-експлуатаційних конторах почали створюватися фізкультурно-спортивні клуби, які набули відносно широкого розвитку у другій половині 1960-х рр. Такі клуби забезпечували хоча й примітивні, але все ж таки умови для постійної фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи з населенням, насамперед у мікрорайонах і парках культури та відпочинку. Основна навчально-тренувальна, організаційна, господарська і

пропагандистська робота зазначених клубів, а також будівництво і ремонт спортивних майданчиків здійснювалися силами громадськості із залученням дітей і підлітків. Подекуди за інерцією ці фізкультурно-спортивні клуби зберігалися до початку 2000-х рр., але наразі їх роль у фізичному вихованні населення за місцем проживання і в місцях відпочинку майже зведена до нуля [69].

Сьогодні українські громадяни, за окремими винятками, фактично позбавлені сприятливих умов для реалізації права на задоволення своїх потреб у фізкультурно-оздоровчих послугах за місцем проживання і в місцях масового відпочинку. Стару інфраструктуру для такої роботи в більшості випадків зруйновано, а нову, яка відповідала б сучасним вимогам, за декілька десятиліть так і не сформовано.

Окреслений стан справ значною мірою характеризує і фізкультурно-оздоровчу діяльність громадян за місцем роботи. Традиційно вона зводиться переважно до виробничої гімнастики, фізкультурних хвилинок і пауз, покликаних підтримувати високу професійну працездатність, сприяти формуванню у працівників професійно важливих фізичних і психічних якостей. У процесі зміни соціально-політичного устрою і перегляду принципів трудових відносин між роботодавцями і працівниками стару систему фізкультурно-оздоровчої діяльності на підприємствах, яка ґрунтувалася на державному регулюванні, було зруйновано.

Сьогодні виробнича гімнастика переживає глибоку кризу і практикується лише на окремих економічно потужних підприємствах. Більшість фізкультурних об'єднань і клубів, а також колективів фізичної культури на виробництві давно припинили своє існування, інфраструктура фізкультурно-оздоровчої роботи на більшості підприємств давно занедбана. Активізації фізкультурно-оздоровчої діяльності за місцем роботи громадян могли би

посприяти фізкультурно-спортивні товариства («Україна», «Колос» та інші), адже це впливає з їх статутів, проте через низку причин вони на даному напрямі не працюють, іноді обмежуючись лише організацією галузевих комплексних фізкультурно-спортивних заходів [90].

Щодо стану справ у фізичному вихованні в сільській місцевості, станом на 2018 р. на селі працювали близько 17,5 тис. штатних фізкультурних працівників (з них 14 тис. у закладах освіти, близько 2 тис. тренерів та інструкторів з фізичної культури), у 270 сільських ДЮСШ займалися 77 тис. дітей і підлітків. Однак якщо враховувати, що сільське населення України загалом налічує близько 15 млн., можна стверджувати про фактичну відсутність належної інфраструктури та матеріально-технічної бази фізичної культури і спорту в сільській місцевості. Навіть до нерегулярних занять фізичною культурою чи масовим спортом у середньому залучений лише кожний сотий мешканець українського села. Одна неповнокомплектна спортивна школа припадала в 2018 р. на 280 населених пунктів сільського і селищного типу. Тільки у 2% селищ і сіл працювали відділення або навчальні групи ДЮСШ.

Складною залишається ситуація з фізкультурно-спортивними кадрами, спостерігається відносно низький рівень їх фахової підготовленості. В сільській місцевості практично відсутні зареєстровані в установленому порядку осередки федерацій з різних видів спорту. Фізкультурно-спортивне товариство «Колос», яке за статутом опікується спортивно-масовою роботою на селі, майже не виконує своїх функцій, які, до того ж, нерідко дублюються органами місцевого самоврядування, що призводить до неефективного використання бюджетних коштів, спрямованих на розвиток фізичної культури і масового спорту в сільській місцевості.

Надзвичайно важливим є огляд стану справ у системі масового спорту України, адже спорт є складовою фізичної культури як важливого виду

загальної людської культури, профільованого в напрямі оптимізації фізичного стану і розвитку людини в єдності з її психічним розвитком на основі раціоналізації та ефективного використання рухової активності в поєднанні з іншими культурними цінностями.

Масовий спорт – це особливий соціальний інститут, орієнтований на створення загальнодоступної демократичної системи занять фізкультурно-спортивною діяльністю. У більшості демократичних країн він розглядається насамперед як засіб і механізм оздоровлення різних категорій населення, саморозвитку і самовираження, боротьби з антисуспільними феноменами. Проте в Україні державна політика щодо розвитку масового спорту порівняно з більшістю європейських країн загалом є надто слабкою і невизначеною. Так, станом на 2019 р. у Фінляндії до занять масовим спортом було залучено 80% населення, в Норвегії – 73%, у Великобританії – 70%, у Чехії – 67%; в Україні, для порівняння, цей показник становив 21% [89].

Між тим, відповідно до закону України «Про фізичну культуру і спорт» (ст. 16) в Україні функціонують центри фізичного здоров'я населення – заклади фізичної культури і спорту, покликані залучати різні групи населення до занять масовим спортом. Засновниками таких центрів фізичного здоров'я населення можуть бути місцеві державні адміністрації, органи місцевого самоврядування. Згідно з Постановою Кабінету Міністрів України від 18 січня 2003 р. № 49 на державному рівні було засновано Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх", а також відповідні регіональні центри в усіх областях, багатьох містах, зокрема районних центрах. Сьогодні в країні діють близько 200 таких центрів. Ці заклади, крім роботи з безпосереднього залучення широких верств населення до занять масовим спортом, повинні забезпечувати діяльність з його популяризації. Однак на практиці пріоритетним напрямом діяльності центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» є проведення

масових фізкультурно-спортивних заходів.

Стан справ у галузі фізичної рекреації в Україні значною мірою визначається розвитком сучасної оздоровчої індустрії. До рекреативних форм фізичної культури в узагальненому вигляді належать фізкультурно-спортивні розваги, заняття різноманітними фізичними вправами у різних видах спорту, рухливими іграми, туристські походи з нефорсованими навантаженнями, якщо вони забезпечують повноцінний активний відпочинок, сприяють задоволенню потреб, пов'язаних зі змістовними розвагами. Основними структурними одиницями системи оздоровчої індустрії сьогодні є фітнес-клуби (центри, комплекси), тренажерні зали й т. п. – заклади, що надають платні послуги вельми специфічного характеру. Дещо окреме місце в оздоровчій індустрії посідає SPA-індустрія, для розвитку якої в Україні наявний унікальний природний потенціал – узбережжя морів і водойми, лісові та степові ресурси, джерела лікувальних грязей і мінеральних вод. Фірми, які надають SPA-послуги, можна поділити, по-перше, на клубні SPA (фітнес-центри, салони краси тощо) та курортні SPA (SPA готелі, SPA круїзи тощо). Компанії першого типу переважно розташовуються у великих містах (Київ, Харків, Одеса, Дніпро та деякі інші), де є можливість орієнтуватися на постійних клієнтів, а фірми другого типу – в курортних регіонах і зонах [15].

Правове забезпечення роботи курортно-рекреаційних закладів здійснюється відповідно до норм Закону України «Про курорти» (2000), який є базовим щодо регулювання курортно-рекреаційної сфери. Курортно-рекреаційні заклади – це будинки, бази і комплекси відпочинку, пансіонати, туристські бази, розташовані переважно на курортах або в місцевостях, багатих на рекреаційні ресурси. Їх діяльність спрямована на забезпечення активного дозвілля, відпочинку та оздоровлення. На заняттях оздоровчою фізичною культурою в умовах курортно-рекреаційних закладів проводяться так звані

оздоровчі тренування з метою підвищення рівня функціонального стану клієнтів до безпечних величин, які гарантують стабільне здоров'я.

Слід відзначити, що обсяги наданих послуг у спортивно-оздоровчій сфері постійно зростали з 2010 по 2019 рр., за винятком 2013-2014 рр. Такі позитивні тенденції були пов'язані з розумінням потенційними суб'єктами господарювання величезного економічного потенціалу надання послуг рекреативного та спортивно-оздоровчого спрямування. Хоча в загальній структурі української економіки ця сфера в цілому залишалася й залишається малозначимою: станом на 2019 р. обсяг реалізації спортивно-оздоровчих послуг становив лише 0,06% від загального обсягу послуг у різних сферах сервісу. В подальшому питома вага цих послуг зросла, але тільки завдяки скороченню обсягів реалізації послуг в інших видах діяльності на тлі пандемії та повномасштабної війни [89].

У сфері дитячо-юнацького спорту в Україні функціонують спортивні школи різних типів, покликані забезпечувати відбір обдарованих дітей та їх поступову спортивну спеціалізацію і підготовку. Станом на 2011 р. в Україні працювали майже 1,7 тис. ДЮСШ, до структури яких входили відділення з 87 олімпійських і неолімпійських видів спорту. До навчально-тренувальної роботи в цих закладах було залучено понад 720 тис. дітей, підлітків, юнаків і дівчат у віці 6-18 років. Близько 40% українських спортивних шкіл функціонують у системі освіти, а інші підпорядковані органам державної влади з фізичної культури і спорту та фізкультурно-спортивним товариствам.

Рівень матеріально-технічного забезпечення цих закладів різний. На жаль, багато з них не мають власної спортивної бази. Крім того, останніми десятиліттями було порушено систему відбору до навчання в ДЮСШ, втрачено позитивний досвід обстеження та аналізу фізичних даних дитини, основою для яких значною мірою слугувала організована фізична активність школярів у

позаурочних і позашкільних формах. Як наслідок, нинішня практика відбору і тренувальної орієнтації здібних юних спортсменів свідчить про зниження загальної ефективності українського дитячо-юнацького спорту [69].

Система резервного спорту – як окремого напрямку підготовки спортсменів вищої кваліфікації – в Україні перебуває на стадії формування. До цієї системи належать спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю (училища фізичної культури та олімпійського резерву, школи-інтернати спортивного профілю, ліцеї з фізичної культури і спорту), які забезпечують підготовку резервів національних збірних команд і повинні виконувати функції регіональних методичних центрів з організації селекційного відбору до системи дитячо-юнацького спорту, забезпечення взаємодії спортивних шкіл у регіонах. На практиці зазначені заклади, яких в усій країні налічується лише близько двох десятків, не виконують повною мірою навіть завдання підготовки спортсменів високого рівня. Основними причинами цього є недостатнє фінансування, слабка матеріально-технічна база, низький рівень науково-методичного забезпечення роботи, слабкий кадровий потенціал [69].

Сфера спорту вищих досягнень є важливою насамперед для зміцнення іміджу України на міжнародній арені. Безперечно, саме в цій сфері фізичної культури і спорту наша країна може пишатися найбільшими досягненнями. До системи спорту вищих досягнень належать школи вищої спортивної майстерності, центри олімпійської підготовки, спортивні клуби і збірні національні команди. Про успішність їх діяльності свідчать досить значні і численні успіхи українських спортсменів, які виступають на світових змаганнях з різних видів спорту. Держава сприяє розвитку насамперед олімпійського, паралімпійського та дефлімпійського спорту. В окремих видах спорту створені достатньо сприятливі умови для роботи спортивних клубів на комерційних засадах і вдосконалення майстерності спортсменів.

Матеріально-технічну базу системи фізичного виховання і спорту становлять фізкультурно-оздоровчі і спортивні споруди різних видів, фізкультурно-спортивне спорядження та обладнання, інше майно, призначене для занять фізичною культурою і спортом. Ресурси для забезпечення матеріально-технічної бази традиційно фінансуються з різних джерел: державного і місцевих бюджетів, коштів міжнародних організацій і фондів, приватних інвесторів і спонсорів. За останнє десятиліття були зроблені певні спроби покращення ситуації з матеріально-технічним забезпеченням української фізичної культури і спорту. Вони стосуються передусім створення єдиного електронного реєстру спортивних споруд і запровадження системи сертифікації споруд певних типів, затвердження переліку спортивних споруд для проведення в країні навчально-тренувальних зборів, всеукраїнських і міжнародних змагань, облаштування сучасних спортивних майданчиків за рахунок кооперації коштів державного і місцевого бюджетів та інших джерел.

У Державному фонді регіонального розвитку було запроваджено низку спеціальних програм, і починаючи з 2016 р. 10% коштів цього фонду щорічно виділяється на будівництво і ремонт спортивних об'єктів. Проте, на жаль, стан спортивної інфраструктури загалом продовжує залишатися незадовільним. У деяких видах спорту спортсмени не мають належних умов для підготовки до відповідальних змагань. Щодо масової фізичної культури і спорту, слід брати до уваги, що стан спортивної інфраструктури, як засвідчує міжнародний досвід, перебуває в прямій пропорційній залежності з фізичною активністю населення. Між тим, за оцінками фахівців, станом на 2019 р. рівень забезпеченості українського населення фізкультурно-оздоровчими і спортивними спорудами був утричі нижчим від необхідного [59].

Стан розвитку спортивної індустрії характеризується особливостями специфічного ринку спортивних товарів і видовищ, постачальниками яких

виступають тренери, викладачі, інструктори, методисти, а споживачами – особи, котрі займаються оздоровчою фізичною культурою чи спортом, глядачі і вболівальники, спонсори тощо. Традиційно ця індустрія, в основу якої покладено комерційний підхід до виробництва й надання фізкультурних і спортивних послуг, стосувалася переважно сфери відпочинку і розваг, але з розвитком масової фізичної культури і професійного спорту вона вийшла на новий рівень і перетворилася в окрему галузь економіки. В будь-якій розвиненій країні індустрія спорту повинна забезпечувати необхідний соціальний ефект з точки зору показників здоров'я і фізичного стану більшості населення, слугувати популяризації здорового способу життя, відобразитися в представництві держави на престижних міжнародних спортивних змаганнях. В Україні спортивна індустрія розвивається відносно динамічно з другої половини 2000-х рр. [38].

Важливою складовою сфери фізичної культури і спорту є система охорони здоров'я і зокрема спортивна медицина. Її діяльність спрямована на визначення функціонального стану організму фізкультурників і спортсменів (за допомогою систематичного диспансерного огляду), профілактику, діагностику і лікування ушкоджень і захворювань, вдосконалення відповідного методичного забезпечення. Службу спортивної медицини України становлять центри спортивної медицини (травматології, відновлювальної медицини, реабілітації), обласні, міські та районні лікарсько-фізкультурні диспансери. Штат лікарів зі спортивної медицини доповнюють фахівці ДЮСШ, спортивних клубів і товариств, оздоровчих центрів, закладів освіти, а також спеціалісти з лікувальної фізичної культури поліклінік і лікарень, реабілітаційних центрів і відділень, курортних закладів. Медичне забезпечення підготовки збірних команд з різних видів спорту покладене на Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту та Український центр спортивної

медицини, а в регіонах схожі функції виконують регіональні лікарсько-фізкультурні диспансери і кабінети лікарського контролю місцевих закладів охорони здоров'я.

Узагальнюючи результати огляду стану справ у системі фізичного виховання і спорту України, слід окремо відзначити, що після 2020 р. ситуація кардинально змінилася спочатку через поширення пандемії COVID-19, а з лютого 2022 р. – через збройну агресію Росії проти України і початок повномасштабної російсько-української війни.

Викликаний пандемією тривалий суцільний локдаун, запровадження карантинних обмежень завдали удару передусім по сферам фізичної рекреації і масового спорту, а початок війни – по всім галузям фізкультурно-спортивної системи України. За повідомленням інформаційного агентства «Інтерфакс-Україна», тільки за період від 24 лютого 2022 р. до 19 січня 2023 р. загинули понад 200 українських спортсменів, тренерів, працівників різних закладів сфери фізичної культури і спорту, постраждали 320 спортивних об'єктів, з яких 87 повністю або частково знищені.

Загальний розмір фінансових втрат галузі перевищив 250 млн. доларів США. Спортивне життя країни або завмерло (це стосується, наприклад, дитячо-юнацького спорту і внутрішніх спортивних змагань), або суттєво зменшило свої масштаби (на рівні, до прикладу, національних збірних України). Після 24 лютого 2022 р. припинилися внутрішні національні чемпіонати в багатьох видах спорту, і навіть якщо деякі з них через певний час відновилися, змагання відбуваються без глядачів і фактично без гарантій безпеки спортсменам (з огляду на хаотичність і непередбачуваність російських ракетних обстрілів). Деякі професійні клуби вирішили заявитися в закордонні чемпіонати. Крім того, війна змусила виїжджати за кордон чимало юних спортсменів і спортсменок для продовження повноцінних тренувань, а якщо враховувати її тривалий характер,

немає жодних гарантій, що хоча б більшість із них не змінять свого громадянства й повернуться додому.

19 серпня 2022 р. в умовах невизначеності термінів продовження війни Кабінет Міністрів України видав Постанову № 929, якою встановив, що заклади фізичної культури і спорту, незалежно від підпорядкування і форми власності, а також заклади освіти спортивного профілю в умовах воєнного стану в межах наявних фінансових ресурсів і позабюджетних коштів можуть надалі забезпечувати навчально-тренувальний процес для вихованців, учнів (студентів), спортсменів, тренерів, викладачів і вчителів у місцях тимчасового переміщення (евакуації) на території України, де не ведуться бойові дії, або за межами України в порядку, затвердженому Міністерством молоді та спорту. На практиці ж ситуація у 2023 р. залишається надзвичайно складною. Основними причинами цього є руйнація інфраструктури і звичних зв'язків фізкультурно-спортивних організацій, погіршення і без того незадовільного матеріального становища суб'єктів фізичної культури і спорту, мобілізація молодих чоловіків – представників тієї категорії населення, яка становить основу для масового і професійного спорту.

1.2. Сучасні методи і технології фізичного виховання і спорту в Україні

Сучасні методи і технології фізичного виховання і спорту, які останніми роками застосовуються в Україні, як правило, не становлять якогось специфічного національного здобутку. Вони поширюються й набувають популярності в багатьох розвинених країнах, лише іноді набуваючи того чи іншого національного забарвлення.

Яскравим підтвердженням цьому слугують загальновизнані методи спортивного тренування, які застосовуються в різних сферах і напрямках

фізичної культури і спорту й до різного контингенту залучених до цього процесу осіб. Так, різновидами методу безперервної вправи, особливо корисного для розвитку витривалості, є методи безперервної рівномірної (з незмінними величинами фізичних зусиль, швидкості пересування, темпу виконання чи амплітуди рухів), безперервної прогресуючої (з поступовим збільшенням цих величин), безперервної регресуючої (з найвищою інтенсивністю фізичної роботи на початку виконання вправи й подальшим її зниженням) та безперервної варіативної (з багаторазовими змінами зазначених вище величин) вправи. Так само в інтервальному тренуванні застосовуються методи інтервальної (повторної) рівномірної (стандартизованої), інтервальної прогресуючої, інтервальної регресуючої та інтервальної варіативної (з хвилеподібними змінами величин тренувального впливу) вправи.

При застосуванні методів комбінованої вправи (стандартизованого та прогресуючого) поєднуються безперервна та інтервальна робота в різних режимах навантаження. В рамках колового тренування практикуються безперервно-потоківий (вправа виконується одна за одною з невеликими часовими інтервалами), потоково-інтервальний (з короткостроковим виконанням простих вправ і мінімальними паузами) та інтенсивно-інтервальний (з інтенсивним фізичним навантаженням) методи.

Функціонування системи фізичної культури і спорту нерозривно пов'язане з використанням сучасних технологій. Цей запозичений із виробництва термін позначає сукупність різних прийомів, дій, операцій, процесів, послідовність виконання яких забезпечує вирішення поставлених завдань. Технології повинні відповідати основним критеріям технологічності, якими є системність, концептуальність, керованість, відтворюваність та ефективність [51].

Сучасні технології, що використовуються в системі фізичного виховання і спорту, можуть бути поділені на педагогічні (організаційно-педагогічні) та

фізкультурно-оздоровчі. Щодо першої групи організаційно-педагогічних технологій, мова йде про прикладну спрямованість методів і засобів фізичної культури, насамперед у сфері освіти. У цій сфері використовуються такі традиційні методи і форми навчально-виховного процесу як бесіди, дискусії, збори, лекції, семінари, диспути, конкурси, вікторини, інтелектуальні ігри на фізкультурно-спортивну тематику, тематичні батьківські збори тощо.

До інноваційних у цьому контексті можна віднести естетично-рекреаційні технології, в рамках яких при виконанні вправ застосовуються ритмічна музика, сучасні естетичні тілорухи, які розширюють спектр фізкультурної освіти і підвищують рівень рухової культури (ці та інші технології можуть впроваджуватися в рамках варіативних модулів). У рамках позаурочних форм фізичного виховання школярів в окремих закладах освіти (на жаль, у небагатьох) виконуються вправи з музичним супроводом на перервах, ритмічні рухи під час фізкультурних хвилинок, які, крім іншого, сприяють активному відпочинку школярів.

У рамках позакласної роботи поки що майже не використовуються технології, спрямовані не лише на задоволення естетичних фізкультурно-спортивних потреб, а й на розвиток особистісних якостей учнів (освіченості, відповідальності, лідерських якостей тощо). В усіх цих методах і технологіях важливу роль відіграє мотиваційна складова [70].

Фахівці відзначають низку перспективних інноваційних технологій, які ще дуже слабо впроваджуються у процес фізичного виховання. До них належать кооперативно-групове навчання (робота в імпровізованих малих групах), використання інтерактивного методично-організаційного комплексу (сайтів, електронних бібліотек, соціальних мереж), технології ситуативного моделювання (імітаційні та рольові ігри), опрацювання дискусійних чи проблемних питань [40, 78].

В умовах війни посилюється значення новітніх технологій дистанційного шкільного фізичного виховання, що використовуються у процесі самостійних занять фізичною культурою. Йдеться передусім про дидактичні ігри з елементами комп'ютерного навчання, покликані сформувати систему знань з організації і методики проведення самостійних фізкультурних занять. Поки що у практичній навчально-виховній роботі дуже слабо використовуються тренінги, вебінари, кейс-технології, челенджі. Тренінги забезпечують активну участь і творчу взаємодію учнів між собою та вчителем. Вебінари – це інтерактивні мережеві навчальні заняття, що проводяться вчителем дистанційно з використанням різноманітних програмних засобів та інтернет-ресурсів і забезпечують високу інформаційну насиченість та активність учнів у режимі реального часу.

Активне застосування кейс-технологій на уроках фізичної культури дозволяє зануритися в практичну реальність усім учасникам освітнього процесу – як школярам, так і вчителям. Челенджі фізкультурної та оздоровчої спрямованості – це інтернет-ролики, в яких ведучі (блогери) виконують завдання на відеокамеру і розміщують у мережі, після чого необмежене коло глядачів можуть долучитися до його виконання. Також у фізичному вихованні в перспективі може використовуватися світовий масовий рух Street workout, у рамках якого підлітки, юнаки і дівчата займаються фізичною активністю, використовуючи для цього будь-яке доступне тренувальне обладнання у парках, шкільних дворах, на спортивних майданчиках [64].

У практиці фізичного виховання студентів традиційно використовуються різні методи і технології навчання руховій діяльності, ігрові технології, технології розвиваючого навчання, суб'єкт-суб'єктної взаємодії та самостійних занять фізичними вправами. Зокрема, технології суб'єкт-суб'єктної взаємодії характеризуються тим, що визначають особливості взаємодії педагога і

студента в умовах розмаїття педагогічних підходів та особистісних відносин. Це підвищує мотивацію студентів до занять фізичною культурою, забезпечує атмосферу довіри і творчості, яка допомагає актуалізації суб'єктної позиції студента.

Останніми роками вже традиційними стали інтерактивні методи і технології навчання студентів, що сприяють підвищенню ефективності їх теоретичної підготовки. Особливою популярністю користуються ігрові технології. При цьому, крім традиційних спортивних ігор, викладачі мають можливість розробляти і пропонувати студентам незвичні рухові ігри з включенням до них вправ, базових для розвитку фізичних якостей юнаків і дівчат. Відродженню національної системи козацьких єдиноборств сприяють методики підготовки в греко-римській і вільній боротьбі, які є науково обґрунтованими видами спорту.

Суттєвий виховний вплив мають методики і технології, що використовують традиції національного українського фольклору (музика, танці, співи). Нові інтегровані технології припускають, що викладачі можуть чітко визначати реакції, ідеї і навички, засвоєні студентами на заняттях, після чого за допомогою творчих багатосторонніх підходів спрямовувати їх зусилля на ефективне досягнення цілей навчально-виховного процесу. Студенти, зі свого боку, мають можливість працювати в улюбленому темпі, пропускаючи матеріал, який вже добре засвоєний і закріплений практикою, і приділяючи більше уваги проблемному матеріалу [39, 50].

На фізкультурних заняттях зі студентами активно застосовуються групові (колективні) технології, коли студенти активно працюють і спілкуються в групах. Такі групи дістають різні навчальні завдання й допомагають одна одній їх виконувати. Саме такі технології дають змогу початково диференціювати та індивідуалізувати процес фізичного виховання, сформувати внутрішню

мотивацію до активного сприйняття і засвоєння фізичних вправ різної складності. Отже, ці технології є поштовхом до активного впровадження в навчально-виховний процес особистісно-орієнтованих технологій і диференційованого підходу. Особливим видом інноваційних технологій є технології індивідуалізації фізичного виховання студентів. При їх використанні викладач взаємодіє тільки з одним студентом, а студент взаємодіє тільки із засобами навчання. У першому випадку викладач розробляє індивідуальний комплекс вправ для студента і керує його фізичною підготовкою, у другому студент самостійно виконує комплекс вправ, розроблений викладачем, та індивідуально контролює свій фізичний і функціональний стан [29].

З огляду на російську агресію та початок у лютому 2022 р. повномасштабної російсько-української війни особливої актуальності набули технології дистанційного навчання студентів на основі використання онлайн-платформ ZOOM, Google Meet, Viber, Telegram. Ці платформи використовуються не лише для пояснення нового навчального матеріалу, але й як інструмент забезпечення зворотного зв'язку студентів із викладачами, надання необхідної методичної допомоги, здійснення контролю за виконанням вправ і виправлення відповідних помилок, проведення тестувань, самооцінки рівня фізичного розвитку студентів [94].

До другої групи технологій, що використовуються у сфері фізичної культури і спорту, належать, як було зазначено вище, фізкультурно-оздоровчі технології. Загалом їх можна поділити на безпосередньо оздоровчі (реалізуються у сферах фізичної підготовки, загартування й т. п.), технології навчання основам здоров'я (гігієнічне навчання, профілактика травматизму), виховання культури здоров'я (насамперед, мотивування до здорового способу життя, виховання відповідальності за своє здоров'я), збереження здоров'я (створення безпечних умов для навчальної або трудової діяльності),

формування здоров'я (формування, збереження, зміцнення, відновлення здоров'я особистості), а також рекреаційно-оздоровчі технології (забезпечення можливості прояву активності людини з огляду на її вік, інтереси, фізичні здібності тощо).

Відмінність фізкультурно-оздоровчих від інших оздоровчих методів і технологій полягає у застосуванні фізичних вправ, орієнтованих на гармонічний фізичний розвиток, підвищення рухової активності і функціональних можливостей людського організму. Сучасна фізкультурно-оздоровча технологія представляє, по суті, спосіб реалізації діяльності, спрямований на досягнення і підтримання фізичного благополуччя людини і зниження ризику розвитку захворювань засобами фізичної культури, оздоровлення та рекреації. Практичним проявом сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій є різноманітні методики і програми оздоровлення населення [51].

Фізкультурно-оздоровчі технології розробляються та реалізуються за різними напрямками, які нерідко ґрунтуються на різних видах спорту або масової фізичної культури й водночас можуть ефективно використовуватися у сфері активного дозвілля. Важливо розуміти, що такі технології не є надбанням особистого досвіду окремих фахівців з тієї чи іншої країни, натомість розробляються відповідно до сучасних досягнень медичної і педагогічної науки, фізіології, фізичного виховання і спорту, після чого поширюються в різних країнах світу, зокрема в Україні. Вони відносно швидко впроваджуються в систему оздоровчої індустрії, оскільки вдало поєднують комерційну складову з мотивацією людей до оздоровлення та активного дозвілля. Отже, їх впровадження значною мірою залежить від динаміки розвитку спортивної та оздоровчої індустрії, заклади якої природно намагаються брати для вирішення своїх завдань усе цінне, що було напрацьовано за багато років розвитку фізичної культури та рекреаційної галузі.

Переважна частина новітніх технологій у галузі оздоровчої фізичної культури в Україні та в усьому світі пов'язана сьогодні з розвитком оздоровчого фітнесу і фітнес-індустрії. Сучасні фітнес-технології будуються на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесом, а також спеціального обладнання. Ці технології загалом використовуються в різних сферах – освіти, оздоровлення та рекреації, реабілітації і спорту (спортивний фітнес), а отже, співвідносяться з відповідними сегментами фітнес-послуг і розрізняються ступенем інтеграції підходів фізкультурного та оздоровчого спрямування.

Ритмічна гімнастика набула в Україні популярності наприкінці 1980-х рр. і зараз поступово витісняється сучаснішими фітнес-технологіями. Це різновид оздоровчої гімнастики, яка розроблялася з метою розвитку координації між нервовою і м'язовою діяльністю людини і зміст якої становлять загальнорозвиваючі вправи, біг, стрибки і танцювальні елементи, що виконуються з емоційно-ритмічним музичним супроводом переважно поточним методом (тобто майже без пауз). На думку фахівців, нове дихання ритмічна гімнастика в Україні може дістати через її активне впровадження в систему шкільного фізичного виховання, адже виконання м'яких і гнучких танцювальних рухів розвиває фізичні якості, покращує статуру, формує відчуття ритму, сприяє розвитку граціозності та елегантності, свободи рухів, психічному розслабленню [9].

Більшого поширення порівняно з ритмічною гімнастикою останніми десятиліттями дістала оздоровча аеробіка. Це поняття бере свій початок з 1969 р., коли американська танцівниця Дж. Соренсен вперше запропонувала використовувати різні види ходьби, бігу, підскоків і стрибків, махи ногами, присідання, випади в поєднанні з різними рухами тіла й рук, поворотами тощо

для фізкультурних занять під музику. Згодом поняття аеробіки було значно розширене завдяки аеробним програмам оздоровчої ходьби й бігу К. Купера, аеробіка перетворилася на універсальну систему вправ, спрямованих на розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення організму (ця система включає ходьбу і біг, плавання, танці, заняття на кардіотренажерах). Наразі аеробіку включено до групових програм багатьох українських закладів, що надають послуги з оздоровчого фітнесу. Багато з них пропонують своїм клієнтам сучасні технології, розроблені на основі аеробіки.

Однією з них є зумба-аеробіка, розробником якої є колумбійський танцюрист і фітнес-тренер А. Перес. У «зумбі», вправи якої виконуються під запальну ритмічну музику, поєднуються елементи класичної аеробіки, базової хореографії і різних танцювальних стилів – хіп-хопу, фламенго, сальси, ча-ча-ча та інших.

Відносно поширеною в українських фітнес-клубах є оздоровча система «Каланетика», яка включає статичні гімнастичні вправи, спрямовані на скорочення і розтягування м'язів, і загальний зміст якої становить симбіоз балету, йоги, плавання, загальнорозвиваючих вправ. У класичному варіанті це єдиний комплекс із 29 базових вправ, під час виконання яких задіяні всі м'язи одночасно. Серед основних корисних ефектів каланетики – позбавлення надлишкової маси тіла, зміцнення суглобів і зв'язок, покращення постави, загального самопочуття. У багатьох фітнес-клубах заняття каланетикою організовані на постійній основі і користуються найбільшим попитом серед жінок.

Оздоровчу технологію «Spining» розроблено на основі велоаеробіки. Вона включає високоінтенсивні тренування на стаціонарних велотренажерах під супровід відеороліка, який створює ефект велосипедної їзди у природних умовах. Тренування здебільшого проводяться у форматі групових занять, які

включають розминку (вільні оберти педалей, нахили корпусу, згинання ліктів, прискорення тощо), збільшення навантаження при імітації їзди різними місцевостями, заключну частину з дихальними вправами, розтяжкою верхньої частини тіла. Серед важливих переваг даної технології виділяють низьку небезпечність травмування, збільшення обсягів споживання кисню, розвиток м'язів стегон і сідниць.

Технологія «Stretch» застосовує практику розтягування і розслаблення, що дозволяє зняти напруження, набути тілесної легкості та свободи. Всі рухи, передбачені відповідними вправами, дуже плавні, розраховані на подовження і розтяжку м'язів. При виконанні комплексів вправ стретчингу тіло повільно розтягується з утриманням поз до зникнення будь-якого напруження, повільне й рівне дихання не затримується, увага концентрується на частині тіла, яка найбільше розтягується. Стретчинг робить м'язи еластичнішими, а суглоби – більш гнучкими й рухливими.

У розкладі українських фітнес-клубів часто зустрічаються групові заняття з пілатесу. Дана технологія включає елементи з арсеналу балету і вважається однією з найбільш ідеальних систем для вдосконалення тіла, що досягається насамперед через кардинальні зміни у рухливості суглобів та розвиток гнучкості. Вправи виконуються в суворо визначеному порядку, на тренуваннях використовуються спеціальне пілатес-кілеце і невеликий килим для йоги. Виконання таких вправ вимагає стабілізації тулуба і докладання цілеспрямованих зусиль для утримання в напруженні м'язів пресу. Пілатес сприяє покращенню координації рухів, розвиває поперековий відділ, дихальну систему, майже всі групи м'язів, покращує загальне самопочуття.

Технологію пілоксингу, яка тільки починає пробивати собі шлях у розкладі українських закладів, що надають послуги з оздоровчого фітнесу, розроблено шведською танцівницею і боксеркою В. Йенсен. Вона передбачає

об'єднання в рамках єдиного тренування рухів з арсеналів боксу і пілатесу, до яких можуть додаватися танцювальні елементи. Вправи виконуються інтенсивніше порівняно з класичним пілатесом і з музичним супроводом, що робить тренування більш рухливими і цікавими. Унікальність цієї технології полягає в забезпеченні балансу та утриманні позиції, в якій тіло залишається в напруженні. Пілоксинг добре проробляє м'язи спини та косі м'язи живота; вправи, що виконуються на підлозі, розвивають м'язи ніг, спини, верхню частину пресу.

Тренування в закладах оздоровчого фітнесу за технологіями «Mind body» («Розумне тіло») називають «психоаналізом у тренажерному залі». Вони включають у себе елементи йоги, пілатесу, стретчингу, каланетики. При виконанні вправ, спрямованих на моделювання фігури і зниження маси тіла, працюють майже всі поверхневі і глибокі м'язи. Дані технології засновані на принципі спалення надлишкових жирових відкладень та утворення корисної м'язової маси переважно за рахунок аеробного дихання. При виконанні статичних вправ і вправ на розтяжку кисень розподіляється в організмі максимально раціонально, що сприяє оздоровленню людини, підвищенню загальної енергетики життєзабезпечення.

Дуже популярні останнім часом групові фітнес-програми від компанії «Les Mills», які включають переважно заняття з ритмічним музичним супроводом та обтяженнями. Загалом вони допомагають оптимізувати масу тіла, «підтягнути» фігуру, набути рельєфної мускулатури. Вправи за програмою групових ритмічних силових тренувань «Body Pump» виконуються у стилі аеробіки з використанням полегшеної міні-штанги масою 2-20 кг, вкритою м'якою оболонкою. Можуть використовуватися також платформи і гантелі з регульованою масою обтяжень. Як образно зазначають фахівці, «Body Pump» справляє ефект ліпосакції (косметичної чи бариатричної операції з видалення

жирових відкладень хірургічним шляхом), оскільки в ході тренування жир майже миттєво видаляється з проблемних зон тіла.

Програма аеробних тренувань «Body Combat» ґрунтується на різних видах східних єдиноборств (насамперед карате, кікбоксінг, тай-чі, таеквондо). Для цих тренувань характерне спалювання значної кількості калорій за короткий час, що досягається за рахунок чергування інтенсивних ударів і рухів, здатних задіяти глибокі й великі м'язи одночасно.

Програма «Body Balance» не передбачає інтенсивних силових тренувань і поєднує елементи, з одного боку, йоги і тай-чі, а з іншого, пілатесу. Виконання вправ спрямоване на розвиток сили, гнучкості, еластичності зв'язок та рухливості суглобів, покращення м'язової координації, зміцнення м'язового корсету при мінімальному навантаженні на хребет.

Основу програми RPM («Revolutions Per Minute» – «Оберти за хвилину») становлять високоінтенсивні тренування на стаціонарних велотренажерах, що допомагають ефективно спалювати зайві калорії.

Програма «Схwoгх» призначена для формування плоского живота і підтягнутих сідниць, вона допомагає привести в нормальний тонус і зміцнити м'язи-стабілізатори, зміцнити прямі й косі м'язи черевного пресу, сідничні м'язи, м'язи спини й усього м'язового корсету. Заняття поєднують у собі ізолюючі та функціональні вправи, в яких одночасно задіяні дві чи більше м'язових груп.

Програма «Sh'bam» включає запальні танцювальні тренування, що складаються з простих та енергійних рухів із найрізноманітнішим музичним супроводом. Простота хореографії дозволяє додавати до кожного танцювального руху власні індивідуальні елементи. Такі заняття покращують координацію, а також за рахунок чергування навантажень високої і низької інтенсивності підвищують витривалість серцево-судинної системи.

Технологія «PortDeBras» заснована на поєднанні балетних і

хореографічних рухів з елементами пілатесу, йоги, тай-чі, розтяжки. Основу тренування становлять об'єднані в танцювальні зв'язки плавні рухи, що виконуються в логічній послідовності з музичним супроводом і включають у себе нахили, скручування, присідання, махи руками, кроки й випади. Ззовні виконання вправ «PortDeBras» виглядає як танок, під час виконання якого проробляються найбільш глибокі м'язи. Такі тренування навчають рухатися природно і гармонічно, покращують координацію і функції рухового апарату, розвивають відчуття ритму.

Чимало фітнес-центрів, особливо у великих містах, останніми роками пропонують клієнтам курси функціонального тренінгу. Це різновид силового тренування значної інтенсивності, спрямованого на комплексний розвиток усіх фізичних якостей – м'язової сили, витривалості, координації, швидкості, спритності, в якому використовуються тільки ті рухи й навантаження, які є природними для людини у процесі щоденної життєдіяльності. Заняття з класичного функціонального тренінгу будуються за принципом поступового включення в роботу максимальної кількості м'язів, для цього одні силові вправи органічно приєднуються до інших, утворюючи довгі цілісні зв'язки. Результатом в ідеалі є конструктивно нове тіло, здатне гармонічно рухатися в різних життєвих ситуаціях.

Крім класичного, практикуються й інші різновиди функціонального тренінгу. Програма «Interval Mix» передбачає тренування значної інтенсивності в інтервальному режимі, які включають аеробні та силові навантаження. Аеробна частина складається з простих танцювальних рухів на степ-платформі, що комбінуються зі зв'язками вправ функціонального тренінгу. В силовій частині проробляються певні групи м'язів, при цьому застосовується різне обладнання (еспандери, гантелі, бодібари тощо). Сучасною інновацією є функціональний тренінг з використанням тренажера BOSU (аббревіатура від

"both side use" – "використання обох сторін"). На ньому людина виконує різні рухи – балансує, стрибає, сідає, опирається, віджимається, розтягується тощо, але на нестійкій поверхні, тому при виконанні рухів необхідно утримувати рівновагу, задіюючи для цього дрібні м'язи-стабілізатори, які майже не проробляються при виконанні традиційних силових вправ. Таке тренування зміцнює вестибулярний апарат, розвиває координацію рухів без значного навантаження на суглоби і хребет. Іншою інноваційною технологією є технологія постурального тренінгу (або постуральної гімнастики), заснована на стародавніх принципах йоги і спрямована на відновлення постуральних м'язів – глибинних м'язів, розташованих біля хребта, які допомагають зберігати вертикальне положення тіла. Постуральний тренінг приводить глибинні м'язи до норми, збільшує їх силу та еластичність, покращує поставу та рухливість суглобів.

Система оздоровлення «Кросфіт» зареєстрована компанією «CrossFit», яку заснували в 2000 р. Г. Гласман і Л. Дженай. В Україні функціонує компанія «Кросфіт-Україна», яка володіє ексклюзивними правами на створення афілійованих кросфіт-клубів. Основу цієї системи становлять інтервальні тренування високої інтенсивності, що включають елементи важкої атлетики, пауерліфтингу, гімнастики, гирьового спорту, бігу та деяких інших видів спорту та фізичної активності. Деякі фахівці вважають "Кросфіт" викликом традиційним підходам до спортивної підготовки, і позитивний вплив цієї методики на здоров'я поки що залишається спірним. Самі функціонери «CrossFit» позиціонують її як «послідовно різноманітні функціональні рухи, що виконуються з високою інтенсивністю протягом різних часових проміжків і модальних доменів» і сприяють покращенню фізичної форми, роботи серцево-судинної та дихальної систем, підвищенню адаптаційної здібності організму до швидких змін навантажень.

Технологія «Circuit Training» ґрунтується на принципі циклічного колового тренування високої інтенсивності, в якому аеробні, силові і тонізуючі навантаження декілька разів змінюють одне одного, забезпечуючи включення в роботу мускулатури різних частин тіла. Метод колового тренування вперше розробили і запропонували англійці Р. Морган і Г. Андерсон у 1953 р. Групові тренування проводяться на станціях, вправи на розвиток різних м'язових груп швидко змінюють одна одну. На кожній станції протягом певного часу (1-3 хвилини) проробляється мускулатура певної частини тіла. Коловий тренінг включає 3-5 циклів, у цикли закладаються по 8-16 вправ, тренування починається з вправ на розвиток великих м'язів. У ході тренувань можуть використовуватися степ-платформи, штанги, м'ячі та інше обладнання.

В основі досить поширеного в українській оздоровчій фізичній культурі аквафітнесу лежать вправи, що виконуються у глибокій чи мілкій воді з музичним супроводом. На заняттях аквафітнесом використовуються різні технології і методи. Коловий тренінг передбачає почергове виконання на станціях аеробних, силових вправ і вправ на розвиток гнучкості. При інтервальному тренінгу чергуються висока й низька інтенсивність фізичних навантажень.

Аквааеробіка ґрунтується на виконанні у воді танцювальних рухів, нерідко з відносно складною хореографією. До найбільш поширених технологій аквааеробіки належать гідроаеробіка (циклічні та ациклічні вправи, що виконуються з різною інтенсивністю і тривалістю) та акваданс (вправи з різноманітними елементами і комбінаціями складних координаційних танцювально-гімнастичних рухів, що характеризуються високим рівнем пластичності).

Акваджогінг включає в себе комплекси бігових локомоцій, що виконуються з різною амплітудою та інтенсивністю на різній глибині. На

заняттях аквастепом вправи виконуються у воді на степ-платформі, закріпленій на дні басейну (на глибині не більше 1,5 м). Акванудлз передбачає виконання вправ із гнучкою жердиноподібною конструкцією, які розвивають найбільшою мірою серцево-судинну систему і координацію.

Програми акваігрокгеймз ґрунтуються на різних активних іграх і розвагах у воді. До складу аквафліперс входять різні варіанти дистанційного і підводного плавання. Крім цих різновидів аквафітнесу аеробного характеру, практикується також і силовий аквафітнес, який також має свої технології і методи.

У рамках акваігрокгеймз та акваігрокгеймз виконуються диференційовані за складністю силові вправи, що справляють тонізуючий вплив на основні м'язові групи. Аквабілдинг, акваформінг, ватерпауер включають у себе вправи з арсеналів атлетизму і каланетики, які розвивають силу локальних і регіональних м'язових груп. Акваджим передбачає виконання силових вправ з використанням спеціальних водних тренажерів ізотонічного характеру.

На відміну від названих, є технології і програми, які ще не набули поширення в Україні, проте мають для цього перспективи. Однією з таких програм є «Jukari Fit to Fly», яку ще називають «фітнесом на трапеції», де виконуються адаптовані для осіб із різним рівнем фізичної підготовки циркові елементи на спеціальному обладнанні FlySet, що являє собою міцний канат із кріпленням на стелі і вкритою м'яким матеріалом металевою поперечиною. Виконання таких вправ характеризується значними різнобічними фізичними навантаженнями та унікальним відчуттям польоту в повітрі, що сприяє емоційному насиченню тренувань. Вони спрямовані переважно на зміцнення м'язів верхньої частини тіла, розвиток гнучкості.

Серед новітніх технологій, що належать до систем забезпечення процесу фізичного виховання та оздоровлення, варто виділити інтелектуальну систему управління тренуваннями «MyWellnessCloud», яка передбачає користування

спеціальними кишеньковими браслетами, що виконують функції персонального тренера. Перед тренуваннями клієнт спортивно-оздоровчого закладу проходить спеціальне тестування, результати якого зберігаються на браслеті, а система використовує їх для підбору оптимальної програми тренувань з комфортним графіком та відповідно до індивідуальних цілей та уподобань. За таких умов вже після декількох професійно проведених тренувань клієнт наочно бачить видимі результати, що підвищує його мотивацію до оздоровлення. Електронна програма на початку кожного тренування підказує, з чого починати, в якій послідовності виконувати вправи, а наприкінці фіксує всі результати, що дає можливість відстежувати власний прогрес у процесі фізичного розвитку та оздоровлення.

В умовах поширення пандемії COVID-19 та повномасштабної російсько-української війни, що триває з лютого 2022 р. через збройну агресію Росії проти України, особливої актуальності набули авторські дистанційні технології фізичного виховання різних категорій населення українських розробників. Технологія поєднання різних видів фітнесу (О. Мозолев) призначена переважно для жінок і включає елементи пілатесу, шейпінгу, стретчингу. Технологія «Шлях до здорового життя» авторства М. Хмари заснована на оздоровчих видах гімнастики і включає три модулі:

- 1) «супер-прес, стрункі ноги й досконалі сідниці»;
- 2) «сильне гнучке тіло»; 3) «сильні руки, пружні груди і міцна спина».

Кожна з програм передбачає виконання вправ змішаного типу енергозабезпечення, спрямованих на покращення координації рухів, вестибулярної стійкості, сили, витривалості і гнучкості [94].

1.3. Проблеми і перспективи розвитку фізичної культури та спорту в Україні

Прискіпливий аналіз актуальних проблем, наявних сьогодні в системі фізичного виховання і спорту України, дозволяє виявити такі проблеми практично на всіх напрямках фізкультурно-спортивної діяльності в країні. У сфері загального управління галуззю найголовнішою проблемою можна назвати невідповідність декларацій і реального забезпечення роботи, яка б їм відповідала. В Україні десятиліттями не зникають суперечності між декларованими державою завданнями і гарантованими нею правами громадян, з одного боку, та їх можливостями займатися фізичною культурою і спортом, здобувати якісну освіту й отримувати якісні послуги в даній галузі – з іншого.

Однією з причин цього є гостра суперечність між намаганням держави зберігати провідну роль у забезпеченні життєдіяльності сфери фізичної культури і спорту (про такі намагання свідчать чимало нормативно-правових документів) та її обмеженими ресурсними можливостями щодо цього. На практиці держава через брак фінансових ресурсів не забезпечує всіх форм впливу на економіку фізичної культури і спорту, задекларованих у Законі України «Про фізичну культуру і спорт» (ст. 3, 21, 28, 30). Станом на 2020 р. за обсягами річних видатків з усіх джерел фінансування галузі Україна майже в 30 разів поступалася Фінляндії, у 15 разів – Японії та Австралії, вдсятеро – Німеччині. На розвиток фізичної культури і спорту з державного бюджету було виділено 0,5%, з регіональних бюджетів – 1,5-2% від їх видаткової частини, що в 3-4 рази менше середньоєвропейських показників [89].

У Стратегії розвитку фізичної культури і спорту до 2028 р., про яку вже йшлося вище, прямо вказано на недосконалу систему взаємовідносин між державою та іншими суб'єктами сфери, що перешкоджає популяризації фізичної культури і спорту. Причинами названо законодавчу неврегульованість

механізмів контролю за кваліфікацією кадрів в індустрії оздоровчого фітнесу, відносин меценатства та інвестицій, недостатню кількість популяризаційних інформаційно-соціальних компаній, слабкий рівень інформування суспільства про перспективи і привабливість спортивної кар'єри, що зменшує мотивацію населення до занять фізичною культурою і спортом.

Неналежний рівень міжвідомчої координації і взаємодії органів державної влади, місцевого самоврядування та громадських організацій призводить до дублювання і перехрещення функціональних зв'язків управлінського впливу, не забезпечує чіткого розмежування владних повноважень між зазначеними суб'єктами управління галуззю. Збільшення бюджетних витрат на фінансування фізичної культури і спорту перманентно відстає від реального зростання «вартості життя», що постійно ускладнює можливості фінансового забезпечення реалізації державних і регіональних фізкультурно-спортивних програм.

Проблеми кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту полягають насамперед у недостатній престижності відповідних професій, нестачі науково-методичного забезпечення, малій кількості якісних нових програм з фізичної культури, які одночасно, з одного боку, враховували би новітні досягнення науково-технічного прогресу і реальні умови життєдіяльності різних категорій населення, а з іншого – були би повністю забезпечені фінансовими ресурсами для своєї реалізації. У Стратегії розвитку галузі до 2028 р. наголошено, що за напрямом «Кадрове забезпечення сфери фізичної культури і спорту» спостерігається відсутність умов для визначення потреб, ведення обліку, стандартизованих вимог до професій, підготовки та професійного зростання фахівців.

Серед причин наявних проблем відзначено відсутність методики розрахунку потреб різних груп населення у відповідних фізкультурних кадрах, зокрема затверджених стандартів співвідношення кількості фахівців у сфері

фізичної культури і спорту на 10 тис. населення, застаріла практика збору інформації та обліку фахівців, що не відображає реального стану справ у державі й галузі, особливо у приватному та громадському секторі, відсутність професійних стандартів, застаріла система атестації тренерів, яка потребує реформування з дотриманням принципів об'єктивності і незалежності оцінювання професійної підготовленості.

У названій Стратегії звернено увагу також на неналежний стан цифровізації галузі. Так, за напрямом «Цифрова трансформація сфери фізичної культури і спорту» вказано на невідповідність цього стану сучасним тенденціям розвитку спорту в світі в умовах неможливості досягати поставлених цілей без використання новітніх інформаційних технологій. Серед причин цієї проблеми, згідно зі Стратегією, – бюрократичні процедури, що не відповідають вимогам сьогодення, застарілі методи та інструменти управління галуззю, низький рівень цифрової грамотності як державних службовців, так і фізкультурно-спортивних кадрів, відсутність єдиної стратегії цифровізації спорту та архітектури цифрових проектів на національному та місцевому рівнях, недосконала система розподілу бюджетних коштів за видами спорту.

Проблеми з матеріально-технічним забезпеченням сфери фізичної культури і спорту давно всім відомі й постійно залишаються актуальними. В середині 2010-х рр. на потреби галузі виділялося не більш ніж 0,3% від загального обсягу українського ВВП (але й ці суми невпинно скорочувалися починаючи з 2011 р.). Станом на 2020 р. із розрахунку на 10 тис. осіб Україна вдвічі-втричі поступалася провідним країнам Європи за рівнем забезпеченості населення спортивними залами, в 30 разів – за рівнем забезпеченості басейнами (при цьому забезпеченість площами басейнів становила 14% від норми). Близько 80% спортивних майданчиків країни не відповідали сучасним вимогам [89].

Значна частина капітальних спортивних споруд експлуатується вже понад 30 років, багато з них розташовані у приміщеннях, які зазнавали перебудов або вимагають реконструкції чи капітального ремонту [52]. Надзвичайно актуальною для України є проблема нерівномірного розподілу матеріально-технічної бази фізичної культури і спорту. Через відсутність прозорості у відповідальних рішеннях і розподілі коштів іноді важко проаналізувати критерії, за якими матеріально-технічна база одних видів спорту або одних закладів розвивається інтенсивніше за рахунок інших, які в плані матеріально-технічного забезпечення перебувають у скрутному становищі (наприклад, плавальні басейни з цієї точки зору «страждають» порівняно з ігровими майданчиками і тренажерними залами).

Дуже складна ситуація з матеріально-технічним забезпеченням фізичної культури і спорту спостерігається в сільській місцевості, де, за окремими винятками, фактично вся «інфраструктура» та матеріально-технічна база зводиться до погано облаштованих майданчиків, майже не обладнаних для занять конкретними видами фізичної культури і спорту. Спостерігається дефіцит спортивних споруд для потреб спорту вищих досягнень, і з цієї причини в Україні проводиться мало масштабних змагань з популярних у світі видів спорту, а спортсмени національних збірних команд змушені проходити спортивну підготовку за кордоном. Також в країні майже немає товаровиробників якісного і доступного спортивного обладнання та інвентарю, які були би здатні задовольняти внутрішній попит і водночас конкурувати з іноземними виробниками.

Чимало проблем накопичилося в освітній системі шкільного і студентського фізичного виховання. У спадщину від радянського минулого ця система дістала консерватизм, унітарність і виражену деперсоналізацію, а також застарілі підходи до фізичного виховання шкільної і студентської молоді.

Диференційований та індивідуальний підходи майже не використовувалися. Постійні спроби реформування системи виявлялися невдалими. Вище вже було сказано про недолуге реформування фізичного виховання в системі освіти, започатковане в 2008 р., в результаті якого було скасовано тести і нормативи фізичної підготовленості [45].

В системі вищої освіти фізичну культуру було виведено за межі навчальних планів, натомість чітких технологій контролю фізичної підготовленості студентів впроваджено не було. Фактично, була розбалансована і припинила своє існування традиційна система фізичного виховання в закладах вищої освіти, яка функціонувала протягом багатьох десятиліть.

Зменшення відведених для фізичної культури годин на тиждень, скасування заліків (обов'язкового підсумкового контролю, який раніше проводився у II і IV семестрах), закриття або реорганізація кафедр фізичного виховання призвели до зниження рухової активності студентської молоді. Відвідування студентами занять суттєво зменшилося (в деяких закладах до 40%) через виведення фізичної культури з розкладу навчальних занять на факультатив і скасування заліків. Як наслідок, значна кількість викладачів і студентів перестали сприймати фізичну культуру як навчальну дисципліну, що має свій науково-практичний зміст, поняття, принципи, закономірності, методи тощо [41].

Добровільний формат участі студентів у заняттях з фізичної культури призвів до того, що вони стали менше уваги приділяти своєму фізичному вдосконаленню, в них погіршилися показники фізичного стану та фізичної підготовленості. При цьому спортивні споруди закладів вищої освіти почали все частіше використовуватися для надання платних фізкультурно-оздоровчих і спортивних послуг населенню з метою компенсування високих комунальних тарифів.

Крім того, у системі фізичного виховання студентів залишається проблема кадрового забезпечення, вже традиційно пов'язана з відносно низьким рівнем оплати праці викладачів і відсутністю престижу даної професії (ще більшою мірою це стосується шкільних учителів). Керівництво кафедр фізичного виховання в деяких закладах вищої освіти здійснюють особи, котрі не мають необхідної підготовки і не виконують на належному рівні науково-дослідної і методичної роботи [41, 95].

У тяжкому стані перебуває українська спортивна наука: станом на 2020 р. обсяги її фінансування становили 0,42% від загальних видатків державного бюджету на потреби фізичної культури і спорту [89].

Перехід на дистанційне навчання в умовах спочатку поширення пандемії COVID-19, а пізніше російської агресії проти України та повномасштабної російсько-української війни, також породив чимало проблем. Адже учні та студенти, які багато годин сидять перед монітором комп'ютера, не можуть забезпечити необхідні обсяги спеціально організованої рухової активності. Намагання самостійно займатися фізичною культурою вдома, на подвір'ї, на найближчому спортивному майданчику натикається на проблеми тісноти, дискомфорту для оточуючих осіб, відсутності необхідного інвентарю, а також і послаблення самоконтролю, оскільки так легше розслабитися і важче змусити себе до фізичних навантажень. Як наслідок, зникають запал та інтерес до навчально-тренувальної роботи, знижується мотивація школярів і студентів до занять фізичною культурою [35].

Проблеми фізкультурно-оздоровчої діяльності за місцем роботи можна охарактеризувати як тотальну кризову ситуацію. Вище вже було зазначено, що виробнича гімнастика практикується лише на окремих потужних підприємствах, фізкультурні клуби та об'єднання, колективи фізичної культури припинили своє існування, інфраструктура занедбана, фізкультурно-спортивні

товариства не докладають зусиль до відродження продуктивної фізкультурно-оздоровчої роботи на підприємствах. Ситуація з фізичною культурою в сільській місцевості характеризується декількома актуальними проблемами.

Одна з них полягає в дублюванні функцій різних управлінських структур на місцевому рівні. Наприклад, освітянський або спортивний підрозділ районної влади проводить районні заходи з масового спорту, в яких беруть участь переважно сільські мешканці, при цьому бюджетні кошти спрямовуються на утримування районних рад товариства «Колос», які за виділені кошти повинні проводити ті ж самі районні заходи. Районні відділи освіти опікуються місцевими ДЮСШ та шкільними уроками фізичної культури, натомість абсолютно не відповідають за розвиток фізичної культури і спорту в своєму районі. Іншими важливими проблемами фізичної культури на селі є нестача фізкультурно-спортивних кадрів, низький рівень фахової підготовки працюючих фахівців, відсутність належної інфраструктури і матеріально-технічної бази [69].

Проблеми українського масового спорту, який в усі роки незалежності фінансувався за залишковим принципом, акумулювалися протягом останніх трьох десятиліть.

Сьогодні на перший план вийшли проблеми децентралізації фінансування і менеджменту даної галузі. Відповідні спортивні послуги населенню характеризуються високою капіталоємністю та інформоеємністю; будівництво та оснащення спортивних споруд вимагає значних капіталовкладень, а тенденція розширення спектру послуг створює передумови для зростання фінансових витрат. Цей факт, а також необхідність підвищення кваліфікації управлінського і тренерського персоналу та підвищення вимог до їх роботи вказують на важливість повернення до централізованого фінансування галузі, оскільки для місцевих бюджетів ця ноша є непосильною. Крім проблеми децентралізації,

незадовільного фінансування і матеріально-технічного забезпечення, у сфері масового спорту варто виділити такі проблеми: несформованість сталих традицій масової фізичної культури і спорту в суспільстві, яка по суті затягує перехідний період від старих підходів до масового спорту до нових; невиконання вимог окремих нормативних документів, якими регулюються заходи з масового оздоровлення українського населення; неузгодженість управлінсько-організаційних дій у сфері масового спорту різних органів фізичної культури і спорту, освіти, культури, охорони здоров'я; слабе забезпечення населення інформацією про можливості брати участь у заходах масового спорту, недостатність реклами таких заходів, практичну відсутність пропаганди фізичної активності і здорового способу життя; низьку зацікавленість і мотивацію населення до участі в систематичних фізкультурно-оздоровчих заняттях та спортивно-масових заходах; невисоку престижність професій у сфері масового спорту, низький рівень матеріального заохочення, медичного забезпечення, відсутність належних механізмів соціального захисту працівників даної галузі.

Низка проблем пов'язана з комерційним спрямуванням української спортивно-оздоровчої індустрії. На жаль, у колективній свідомості ця індустрія почала міцно сприйматися як система, що надає послуги різної цінової вартості і повинна приносити прибутки, а не як інструмент організованої форми життєдіяльності широкого загалу людей, роботу якого повинно бути спрямовано на відтворення їх духовного потенціалу. За таких умов у центрі оздоровчої індустрії з точки зору первинної організаційної форми стоїть не фізкультурно-спортивна організація, а комерційне підприємство, навколо якого і розгортається вся її система. З одного боку, це сприяє розвитку бізнесу в даній сфері, а з іншого, за нинішніх соціально-економічних умов перешкоджає масовому характеру користування послугами спортивно-оздоровчої індустрії.

Традиційними проблемами українського дитячо-юнацького спорту останніх десятиліть є недостатній рівень фінансування і ресурсного забезпечення, дублювання фінансування бюджетами різних рівнів шкіл однакового спортивного профілю, «розпорошеність» фінансування, закриття низки відділень ДЮСШ з відносно непопулярних видів спорту (велотреку, бейсболу, кінного спорту, вітрильного спорту, кульової і стендової стрільби, веслування на байдарках і каное тощо), відсутність власної спортивної бази в багатьох шкіл. Окремо слід наголосити на проблемі порушення традиційної системи відбору до навчання в ДЮСШ. Через неї втрачається набутий раніше позитивний досвід обстеження та аналізу конституційних, ростових і фізичних даних дитини, проведення різноманітних рухових ігор у позашкільній формі фізичного виховання, що слугували для психологічної адаптації дітей до наявної обстановки під час ситуаційних змін, спостереження за проявами координації і витривалості [52].

До найзагальніших проблем, які перешкоджають розвитку українського спорту вищих досягнень, відносять застарілу консервативну систему управління, хронічний дефіцит коштів та охарактеризовані вище недоліки спортивної індустрії, недосконалу державну фінансову політику, проблеми з підготовкою спортсменів, надмірну комерціалізацію. Наявна система спорту вищих досягнень слабо адаптована як до плинних світових тенденцій розвитку спорту, так і до внутрішніх соціально-економічних та інших процесів.

Однією з найгостріших проблем останніх десятиліть є недостатні обсяги фінансування та відсутність раціонального розподілу виділених на це коштів. Загальна фінансова політика держави в зазначеній сфері викликає чимало нарікань, адже в управлінні системою спорту залишилося багато рудиментів радянського минулого, натомість чіткої нової моделі українського спорту, яка відповідала би реаліям сьогодення, фактично не розроблено. Протягом

останнього десятиліття бюджети всіх рівнів задовольняли потреби у проведенні необхідних навчально-тренувальних зборів і спортивних змагань лише на 30% [38].

Через низьку результативність підготовки резерву для національних збірних команд (особливо з олімпійських видів спорту) проблемним може стати подальше забезпечення гідного представництва України у світовому спортивному русі, що прямо пов'язане з міжнародним іміджем країни як спортивної держави. Дуже негативно впливає на спортивну підготовку обмежена кількість сучасних, належним чином обладнаних баз олімпійської підготовки. Через це в Україні майже не проводяться чемпіонати світу з олімпійських видів спорту, спостерігається відтік провідних спортсменів та висококваліфікованих тренерів за кордон (або їх перехід в інші сфери діяльності).

Надмірна комерціалізація спорту як процес соціально-економічного характеру зумовлена концептуальною невизначеністю держави щодо функціонування професійного спорту, яка ще в 1990-і рр. не дозволила окреслити юридичні межі цивілізованого входження спортивної галузі і всіх її структур у ринок. На цьому тлі відбулася стихійна трансформація любительського (за офіційним статусом) спорту у професійний шляхом переважно зміни власників спортивних клубів, які перетворилися на закриті для суспільства комерційні організації. Але й пов'язані зі спортом комерційні позиції в багатьох випадках працюють слабо, оскільки медійні права і продаж квитків на змагання не приносять клубам належного доходу.

У прогресивній світовій практиці немає жорсткого державного управління професійними спортивними клубами, муніципальні органи влади також не виділяють коштів на їх утримання, адже це призвело би до спотворення базового комерційного принципу. Натомість в українських умовах у цьому

контексті до останніх років спостерігалася «мішанина», оскільки держава продовжувала утримувати за собою жорстке управління всіма спортивними напрямами, замість того щоб, залишивши за собою масовий спорт, віддати спорт вищих досягнень в управління Національному олімпійському комітету, профільним федераціям і спортивним клубам [91].

Перспективи покращення системи управління галуззю фізичної культури і спорту в Україні в першу чергу пов'язані зі створенням реєстру громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості, що дозволить впорядкувати розподіл функцій на різних управлінських рівнях. Для ліквідації невідповідності завдань і декларацій реальній роботі, забезпеченій необхідним фінансуванням, діяльність громадських фізкультурно-спортивних організацій повинна бути чітко регламентована з організаційної та економічної точок зору, а отримання фінансів має залежати від обсягів і характеру послуг, що надаються. Бажано звести до мінімуму або тимчасово скасувати податки на подібні види діяльності, що сприятиме покращенню фінансового стану галузі, впровадженню новітніх наукових розробок і використанню нового обладнання. При оптимізації сфери управління фізичною культурою і спортом на регіональному рівні доцільно використати західні моделі розвитку галузі, які передбачають чітку структурування та ефективне управління нею, зокрема й на регіональному рівні [8].

Постановою Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089 було затверджено Стратегію розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 р., про яку вже було згадано вище. Нею визначено стратегічні цілі, яких необхідно досягти за різними напрямами роботи (наприклад, «Фізично активна нація», «Спорт вищих досягнень», «Спортивна інфраструктура», «Цифрова трансформація сфери фізичної культури і спорту»). Загалом Стратегія визначає п'ять основних завдань, що охоплюють:

- 1) популяризацію фізичної культури і спорту;
- 2) посилення уваги до підготовки спортсменів для участі в топових спортивних змаганнях, підвищення рівня спортивної медицини, науковий супровід підготовки спортсменів, забезпечення автономії спортивних федерацій щодо розвитку різних видів спорту;
- 3) створення мережі спортивної інфраструктури світового рівня, забезпечення доступності і привабливості спортивних об'єктів;
- 4) цифровізацію сфери фізичної культури і спорту, підтримку ініціатив у сфері спортивних IT-стартапів;
- 5) забезпечення галузі кваліфікованим кадровим потенціалом.

Головним очікуваним результатом реалізації положень прийнятої Стратегії є підвищення рівня фізичної культури населення і збільшення частки осіб, котрі регулярно нею займаються, до 30%.

Крім зазначеної Стратегії, перспективи розвитку фізичної культури і спорту визначає загальнонаціональна програма «Здорова Україна», ініційована Офісом Президента спільно з Міністерством молоді та спорту і представниками масового спорту в 2020 р. Вона має на меті збільшення тривалості життя українців через забезпечення їх базовим «набором» для збереження і зміцнення здоров'я, до якого входять не тільки фізичні складові, а й корисні звички, профілактика, раціональне харчування, життєва активність. Програма включає три основні компоненти:

- 1) модель здорової школи (нова концепція уроків фізичної культури, реформа шкільного харчування тощо);
- 2) медичні обстеження (запровадження повних медичних обстежень осіб, старших за 55 років, що повинні проводитися не рідше ніж раз у 2 роки);
- 3) безкоштовні спортивні майданчики і спортивні парки (облаштування по всій Україні спортивних майданчиків з інформаційними довідками з QR-

кодами, які можна відсканувати і займатися з віртуальним тренером). Можна сподіватися, що після завершення війни і перемоги програма «Здорова Україна» буде втілюватися в кожному містечку, в кожному селищі.

Систему управління фізичної культури і спорту може бути вдосконалено, якщо до неї будуть активно долучені, крім Міністерств освіти і науки та охорони здоров'я України, також Міністерства оборони, аграрної політики та продовольства, внутрішніх справ, Служба безпеки України, Державна прикордонна і державна податкова служби, Управління державної охорони України та деякі інші державні інституції. З іншого боку, центральний орган виконавчої влади з фізичної культури і спорту, яким є Міністерство молоді та спорту України, повинен набути міжгалузевого статусу й поширити свою діяльність на різні категорії населення, реалізуючи при цьому нову загальнонаціональну модель розвитку галузі. При цьому може залишитися дискусійним питання про реорганізацію центрального органу, заснування нового чи зміни в розподілі функцій і повноважень між державними суб'єктами управління сферою фізичної культури і спорту.

Після війни важливим напрямом управлінської діяльності буде також розробка і запровадження нових програм розвитку фізичної культури і формування здорового способу життя для територіальних громад, до реалізації яких мають активно долучитися громадські організації. На останні слід покласти й роботу з підвищення рівня обізнаності представників різних суспільних верств у питаннях покращення свого здоров'я (зокрема за рахунок фізичної активності).

Вельми складною, враховуючи проаналізовані вище проблеми, є спроба окреслити перспективи реформування і модернізації освітньої галузі в контексті підвищення якості фізичного виховання в закладах середньої та вищої освіти. Слід зазначити, що напрями загальної модернізації української системи освіти

були окреслені в Рішенні Колегії Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України від 6 липня 2018 р. «Стан фізичного виховання та шляхи модернізації у дошкільних навчальних закладах, закладах загальної середньої освіти, закладах професійної освіти та закладах вищої освіти». Серед зазначених напрямів – модернізація структури, змісту та організації навчально-виховного процесу на засадах компетентнісного підходу; розвиток наукової та інноваційної складових освіти; створення та забезпечення можливостей для реалізації різних освітніх моделей; створення навчальних закладів різних типів і форм власності. Були визначені й більш конкретні напрями: забезпечення оптимального співвідношення інваріантної та варіативної складових навчальних планів; створення бази даних кращих навчальних закладів з метою поширення інноваційного досвіду педагогічної роботи; розширення участі навчальних закладів і кращих педагогів у проектах і програмах міжнародних організацій; вивчення досвіду зарубіжних партнерів щодо модернізації системи освіти; модернізація навчальних планів, програм і підручників. Щодо останнього пункту, шкільне фізичне виховання потребує розробки та апробації сучасних гнучких навчальних програм, до яких учителі фізичної культури зможуть додавати свої авторські компоненти. Майбутнє за впровадженням нових модулів, що будуть спрямовані на досягнення високого рівня фізичної підготовленості, будуть враховувати професійний рівень педагогів і мотиваційні пріоритети учнів. Зміст нових модулів необхідно буде наповнити новими, іноді специфічними видами рухової діяльності – з метою використання відповідних національних традицій і посилення військово-фізичної підготовки на тлі необхідності посилення обороноздатності країни [44].

Через низький рівень фізичної підготовленості школярів і студентів, на перспективу актуалізуються питання, по-перше, уточнення переліку

обов'язкових знань, умінь і навичок фахівця з фізичної культури відповідного освітньо-кваліфікаційного рівня, по-друге, розробки ефективних методів контролю фізичної підготовленості учнів і студентів і контролю якості викладання дисципліни «фізична культура». При оцінюванні школярів і студентів звертати увагу слід не на формальні показники успішності, а на порівняння сьогоденних досягнень учня чи студента з учорашніми. Наприклад, у середніх класах школи динаміка розвитку фізичних якостей оцінюється на основі порівняння результатів поточного і підсумкового тестування та аналізу рівня досягнення поставлених цілей, при цьому орієнтовні показники такої динаміки визначені лише на безпечному рівні. За такого підходу неможливо грамотно планувати інтенсивність фізичних навантажень протягом навчального року. Отже, слід знову ввести навчальні нормативи фізичної підготовленості школярів різних вікових категорій, за показниками яких можна буде визначати початковий, середній, достатній або високий рівні фізичної підготовленості та успішності навчання з фізичної культури. Також необхідно відмовитися від орієнтації на «середнього учня» і перейти до індивідуалізованих методів контролю [44].

Шкільні уроки фізичної культури повинні відповідати трьом основним вимогам (правилам):

- 1) забезпечувати умови для оптимальної рухової активності учнів;
- 2) викликати в них інтерес до занять;
- 3) сприяти педагогічному контакту між учнями та вчителями.

Важливо буде також активніше залучати школярів до позаурочних форм фізкультурно-спортивної роботи (самостійні заняття, шкільні змагання, участь у групах загальної фізичної підготовки тощо), проводити багатоступеневі комплексні спортивно-масові заходи і змагання, передбачати перебування учнів під час перерв на відкритому повітрі.

Перспективними видаються організовані при закладах середньої освіти спеціалізовані класи з різних видів спорту з поглибленим навчально-тренувальним процесом, особливо за наявності в районі розташування таких закладів ДЮСШ з власною чи орендованою спортивною базою для занять. Такі класи можуть комплектуватися з найбільш перспективних зі спортивної точки зору школярів. Доцільно також активізувати роботу заміських спортивно-оздоровчих таборів, зміст якої можуть становити секційні заняття з різних видів спорту, заняття ходьбою і бігом, проведення спортивних змагань (наприклад, табірних спартакіад), показових спортивних виступів, туристські походи, прогулянки та екскурсії, ігри на місцевості зі спортивною спрямованістю. Крім того, в таких таборах може бути організовано роботу з розвитку фізичної культури на селі, з підготовки кадрів громадського фізкультурного активу. Загалом характер модернізації системи шкільного фізичного виховання повинен бути безперервний і передбачати швидке реагування на всі процеси, що відбуваються в Україні і в світі.

У найближчій перспективі потрібно також враховувати, що російська агресія проти України та повномасштабна російсько-українська війна актуалізували питання організації комплексної військово-фізичної підготовки старшокласників, яка передбачає тісну єдність допризовної підготовки з фізичною в контексті підготовки резерву для українського війська в післявоєнній перспективі. Вирішення цього завдання має на меті не лише зміцнення обороноздатності країни, але й творче засвоєння молоддю нових змістоформуєчих категорій світогляду та їх актуалізацію в нових післявоєнних умовах [45].

З огляду на це досягнення цілей шкільного фізичного виховання необхідно розглядати в єдності з використанням такої його моделі, яка буде максимально відповідати не лише особистісним потребам, але й реальним

умовам існування соціуму на даному етапі історичного розвитку [44].

За радянських часів в українських школах домінувала соціально-орієнтована модель фізичного виховання, а зі здобуттям і зміцненням незалежності країни акцент було зміщено на модель, яка поєднує в собі елементи оздоровчо-адаптивної та спортивно-рекреативної (її можна охарактеризувати як змішану оздоровчо-рекреативну). Проведений аналіз проблем, що накопичилися в системі шкільного та студентського фізичного виховання, засвідчив, що вказана модель не забезпечила належної фізичної підготовки учнів середнього і старшого шкільного віку, а отже, і допризовної підготовки юнаків до військової служби [46].

Отже, є гостра необхідність у розробці нових концептуальних підходів і напрямів роботи щодо вдосконалення системи фізичного виховання в закладах середньої освіти і переходу на ту його модель, яка буде враховувати як поточний стан здоров'я і фізичної підготовленості шкільної молоді, так і суспільні потреби, що мають бути визначені на найближчу і середньострокову перспективу. Можна висловити припущення, згідно з яким розробка нових підходів повинна здійснюватися в контексті переходу української системи шкільного фізичного виховання на змішану соціально-особистісну модель, в якій органічно поєднуються найбільш значимі риси та елементи соціально-орієнтованої та особистісно-орієнтованої моделей.

Специфічною рисою соціально-орієнтованої складової при цьому буде підвищена увага до соціально-спрямованої та військово-прикладної фізичної підготовки. Це вимагатиме інтенсифікації всього навчально-виховного процесу, суттєвого розширення змісту фізичного виховання за рахунок введення нових видів рухової активності, більш жорстких підходів і вимог до старшокласників у контексті їх підготовки до потенційного несення військової служби. Особистісно-орієнтована складова, зі свого боку, дозволить ефективно

застосовувати диференційований та індивідуальний підходи до фізичного виховання, уникнути надмірної утилітаризації навчально-виховного процесу і директивних методів управління навчальною діяльністю, а також враховувати внутрішні мотиви особистісного розвитку кожного школяра [6].

У згаданій вище Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 р. окреслено завдання, які планується розв'язати для покращення ситуації з фізичним вихованням як школярів, так і студентів. До таких завдань віднесено розробку нових підходів до проведення занять з фізичної культури в закладах освіти як органічної складової здорового способу життя (з урахуванням інклюзивності для інвалідів), посилення відповідальності керівників освітніх закладів за забезпечення належного рівня рухової активності учнів і студентів, впровадження всеукраїнськими спортивними федераціями у класну та позакласну роботу з фізичного виховання в закладах освіти різних видів спорту, організацію і проведення серед учнів і студентів спортивних заходів (зокрема міжнародних), представлення України у відповідних міжнародних організаціях, на всесвітніх універсіадах та інших міжнародних спортивних змаганнях, в яких беруть участь школярі і студенти.

На Круглому столі, організованому в 2018 р. Відділенням вищої освіти Національної академії педагогічних наук України, було озвучено та запропоновано низку перспективних заходів щодо модернізації фізичного виховання студентів в українській системі вищої освіти. Пропонувалося, зокрема, вжити заходів для належного функціонування в закладах вищої освіти кафедр фізичного виховання, створити всеукраїнський центр студентського спорту, розробляти та впроваджувати нові гнучкі програми, створювати при таких закладах спортивні клуби і центри студентського спорту, організовувати і проводити змагання в рамках Всеукраїнської Універсіади, регулярно святкувати міжнародні дні студентського спорту, проводити всеукраїнські студентські

флешмоби з фізкультурно-спортивним контекстом. Сьогодні лише в деяких закладах вищої освіти проводяться дні здоров'я і туризму, спартакіади з різних видів спорту, фізкультурні свята, фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи, флешмоби, батли, вечори спортивної слави, марафони і пробіги. В перспективі такі заходи повинні стати звичайними для будь-якого закладу вищої освіти.

Загалом модернізація повинна торкнутися трьох основних блоків (напрямів роботи):

- 1) фізичного виховання;
- 2) студентського спорту;
- 3) активного дозвілля.

Дискусійним залишається питання про повернення обов'язкової форми фізичного виховання на молодших курсах. Зокрема, деякі фахівці та експерти наполягають на доцільності використання двох форм залучення студентської молоді до фізичного виховання – обов'язкової та добровільної. Крім того, фізична культура в закладах вищої освіти повинна допомагати майбутнім спеціалістам добре орієнтуватися в ринковій кон'юнктурі, виховувати готовність до управлінської діяльності, стимулювати прагнення до успіху й лідерства. Для цього слід відмовитися від старої традиції так званого «підтримуючого» навчання, яке ґрунтується на переважному відтворенні накопиченого соціального досвіду та існуючої культури, а тому провокує репродуктивну пізнавальну діяльність, не розкриваючи при цьому творчий потенціал студентів. Щоб це подолати, слід активніше впроваджувати інноваційні технології, бажано на основі інтегрального підходу, який сприяє реалізації студента одночасно в різних сферах – навчальній, громадській, професійній [43].

Перспективи покращення кадрового забезпечення галузі фізичної

культури і спорту окреслені у Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 р. До основних кроків, які необхідно здійснити на цьому напрямі, належать створення при Міністерстві молоді та спорту України координаційної ради з питань кадрового забезпечення галузі; розробка і впровадження інноваційних технологій збору та аналізу статистичної інформації про фахівців, зайнятих у сфері фізичної культури і спорту; затвердження нормативів кадрового забезпечення і стандартів співвідношення кількості фахівців на 10 тис. населення, підвищення рівня їх компетентності і вдосконалення кваліфікації (через використання передового міжнародного досвіду, затвердження професійних стандартів); забезпечення професійної підготовки і розвитку фахівців із застосуванням різних видів освіти (зокрема через прийняття сучасної концепції розвитку фахової освіти в даній галузі, де формальна освіта є лише першим етапом, а за нею слідує наставництво і безперервний професійний розвиток, впровадження системи періодичної сертифікації фахівців із залученням до неї громадськості, спортивних федерацій, суб'єктів приватного сектора); підготовка фахівців для галузі з числа провідних спортсменів даного регіону та забезпечення підвищення їх кваліфікації; розробка і реалізація комплексних заходів з підвищення престижності професій у сфері фізичної культури і спорту на ринку праці, вдосконалення системи підготовки і професійного розвитку фахівців.

Перспективи покращення фізкультурно-масової роботи за місцем проживання і відпочинку пов'язані зі створенням сучасної інфраструктури та здійсненням дієвого державного контролю за її використанням, формуванням потреб громадян у руховій активності та умов для їх задоволення, збереженням і розвитком існуючої мережі фізкультурно-оздоровчих закладів, провадженням просвітницької роботи щодо оздоровлення населення засобами фізичної культури, організацією і проведенням змагань, конкурсів, показових

спортивних виступів, фестивалів, спортивних свят та інших подібних заходів. Перспективним видається відновлення роботи спортивно-оздоровчих клубів за інтересами, через які буде розвиватися творча ініціатива фізкультурної громадськості. За основу при цьому можуть бути взяті клуби любителів бігу (або так звані «бігові клуби»), які сьогодні функціонують у різних регіонах України. Для залучення до роботи спортивно-оздоровчих клубів максимально більшого числа населення доцільно проводити цікаві зустрічі з популярними в даній місцевості спортсменами і тренерами, колективні вечори активного відпочинку, лекції, флешмоби тощо. Важливим є обладнання міських і позаміських зон відпочинку ігровими майданчиками, теренкурами (маркованими трасами для спокійної ходьби чи бігу), так званими «доріжками здоров'я».

Для відновлення фізкультурно-оздоровчої діяльності за місцем роботи доцільною може стати організація колективів фізичної культури (без статусу юридичної особи) як доступної для всіх працівників форми фізкультурно-спортивного руху, а також спортивних клубів конкретних підприємств, які будуть працювати на правовій підставі власних статутів. На жаль, поки що лєвова частка приватного бізнесу не прийшла до усвідомлення своїх виґрашів від соціального підприємництва і, зокрема, розвитку фізичної культури на виробництві. Між тим, у майбутньому можна на це розраховувати, оскільки робота зазначених колективів і клубів сприятиме підвищенню фізичної працездатності працівників, а отже, продуктивності їх праці [69].

Перспективи покращення фізичного виховання населення в сільській місцевості пов'язані принаймні з декількома важливими напрямками роботи. Першим серед них є осучаснення і розбудова матеріально-технічної бази та інфраструктури, використання яких могло б забезпечити надання селянам повноцінних фізкультурно-оздоровчих і спортивних послуг. Наявність

спортивних споруд, так само як і чисельність фізкультурно-спортивних кадрів, повинна бути прив'язана до кількості населення відповідних адміністративно-територіальних одиниць. У бюджетному законодавстві слід передбачити асигнування на фізичну культуру і спорт як видатки з місцевих бюджетів, що враховуються при визначенні обсягів між бюджетних трансфертів.

Перспективними можна вважати плани щодо утворення спортивних клубів при сільських радах, передачу деяких спортивних споруд, які наразі перебувають у власності суб'єктів бізнесу в аграрному секторі та сільськогосподарських підприємств, у комунальну власність, якщо існує загроза їх знищення чи репрофілювання. У даному контексті варто знову згадати про представлену в 2020 р. загальнонаціональну програму «Здорова Україна», якою передбачено облаштування по всій країні, зокрема й у сільській місцевості, безкоштовних спортивних майданчиків з інформаційними довідками з QR-кодами для роботи з віртуальним тренером. Окремим важливим напрямом роботи буде налагодження секційної роботи в закладах середньої освіти, яка останнім часом була переважно занедбана, враховуючи практичну неможливість відкрити нові спортивні школи в більшості сіл.

Якісна секційна робота хоча би з декількох пріоритетних олімпійських видів спорту (залежно від наявної матеріально-технічної бази і місцевих традицій) сприяла б не тільки оздоровленню та підвищенню рівня фізичної підготовленості сільських дітей, а й покращенню роботи щодо виявлення серед них нових спортивних талантів. Щодо забезпечення села фахівцями з фізичної культури і спорту, необхідно визначити у виконавчих комітетах сільських рад відповідальних за організацію фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи серед населення, створити належні умови життя та професійної діяльності для фахівців галузі, особливо для тих, хто виявлять бажання працювати за фахом у сільській місцевості після закінчення спеціалізованих

навчальних закладів спортивного профілю. Для покращення співпраці органів виконавчої влади і громадських організацій (особливо спортивних федерацій і товариства «Колос») у розв'язанні окреслених завдань бажано, щоб вони уклали між собою угоди про надання фізкультурно-оздоровчих послуг місцевому населенню.

Перспективи розвитку масового спорту в Україні також пов'язані із запрошенням до роботи в цій сфері молодих талановитих фахівців зі знанням механізмів ринкової економіки, менеджерськими навичками та новими ідеями, котрі будуть здатні формувати і просувати нові громадські тренди. Разом з цим, держава може й повинна активно впливати на формування попиту на фізкультурно-оздоровчі послуги, застосовуючи для цього не тільки економічні, а й соціально-психологічні та морально-етичні засоби, які спонукали би максимальну кількість людей до активних занять масовим спортом. Важливо дотримуватися принципу автономії спортивних організацій із забезпеченням дієвих вертикальних і горизонтальних зв'язків між усіма суб'єктами спортивної сфери. Якщо будуть усталені правила функціонування всієї галузі масового спорту, це сприятиме залученню в галузь як інституціональних, так і приватних інвестицій.

Впровадження адресної системи фінансування масового спорту дозволить зосередити увагу не на утриманні інфраструктурних об'єктів (як це фактично є зараз), а на обслуговуванні конкретних людей, на їх оздоровленні та фізичному розвитку. Пропонується активніше використовувати такі джерела фінансування масового спорту і зокрема розвитку його інфраструктури як спортивні лотереї і гральний бізнес, орієнтуючись при цьому на позитивну світову практику, а також організовувати в громадських місцях спортивні заходи, флешмоби, зустрічі з відомими спортсменами. При цьому найбільшу користь принесуть такі заходи, які будуть містити в собі маркетинговий потенціал і викликати

інтерес у відомих компаній [62, 91].

Щодо відновлення і перспективного розвитку інфраструктури масового спорту, відповідні напрями роботи і кроки передбачені в Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 р. Серед найважливіших окреслених кроків варто відзначити інвентаризацію всіх об'єктів із визначенням не тільки їх стану, а й потенційного рівня доступності для широкого загалу; аналіз розвитку в регіонах окремих видів спорту для подальшого проектування таких об'єктів, які відповідали би потребам територіальних громад, а водночас і національним та міжнародним вимогам до проведення офіційних спортивних змагань; організацію моніторингу відвідування та ефективності використання спортивних споруд; залучення національних спортивних федерацій до планування і проектування об'єктів інфраструктури масового спорту; формування мережі легкодоступних для різних верств населення привабливих спортивних споруд за місцем проживання і масового відпочинку громадян; внесення змін до планування територій у частині створення парків для фізичної активності і спорту, облаштування безпечних велосипедних і бігових доріжок; створення мультиспортивних комплексів, багатофункціональних комунальних спортивних комплексів, спортивних залів для ігрових видів спорту, різних видів єдиноборств, плавальних басейнів, льодових арен тощо; забезпечення умов для залучення інвесторів, меценатів і спонсорів до будівництва, відновлення та реконструкції наявної спортивної інфраструктури; запровадження комплексного міжвідомчого збалансованого підходу до питань безпеки та охорони під час проведення масових спортивних заходів з урахуванням кращих зразків світового досвіду.

У сфері розвитку спортивної інфраструктури останніми роками намітився тренд у бік переходу від будівництва великих спортивних об'єктів до возведення відносно невеликих споруд. Такий тренд необхідно зберігати,

оскільки невеликі споруди є привабливими для фізкультурних занять за місцем проживання і масового відпочинку. Це, однак, не означає, що бюджетні кошти мають розпорощуватися на обладнання невеличких спортивних майданчиків із сумнівною зручністю для їх відвідувачів (станом на сьогодні в регіонах було зафіксовано не один такий факт). Подібні майданчики територіальні громади можуть облаштовувати власним коштом, враховуючи зростання місцевих бюджетів у рамках децентралізації. Використання ж бюджетних коштів для розвитку інфраструктури на місцях і в регіонах повинно бути продуманим і науково обґрунтованим [59].

Серед глобальних тенденцій перспективного розвитку, які здатні підняти на якісно новий рівень оздоровчу фітнес-індустрію, слід виділити збільшення загальної кількості клієнтів фітнес-клубів та інших закладів, що надають послуги з оздоровчого фітнесу, за рахунок збільшення доступності таких закладів для широкого загалу та актуалізації позитивного ставлення населення до фізичного самовиховання і здорового способу життя; більш активне впровадження в роботу зазначених закладів новітніх технологій, інтерактивних програм оздоровлення; збільшення серед загальної кількості клієнтів фітнес-клубів питомої ваги осіб літнього та похилого віку, для чого необхідно змінити в колективній свідомості населення загальний образ людини похилого віку, для якої є характерним бажання підтримувати активний спосіб життєдіяльності, знаходити нові джерела енергії в оздоровчих заняттях; розширення практики персонального тренінгу в малих групах; оптимізацію графіків роботи закладів оздоровчого фітнесу. Можна також припустити, що майбутнє оздоровчої фітнес-індустрії буде за створенням багатопрофільних фітнес-центрів, покликаних стати одночасно професійно обладнаними майданчиками для занять найрізноманітнішими фізичними вправами і клубами для близьких за інтересами осіб.

Підняти на якісно новий рівень українську SPA-індустрію в перспективі можуть створення і розширення мережі закладів, здатних надавати SPA-послуги широкому загалу за помірні ціни, а також еволюційний перехід від природно-ресурсної до інвестиційно-інноваційної стадії розвитку SPA-індустрії (такий перехід означатиме, що ресурсні фактори поступово будуть втрачати роль провідного базису формування конкурентних переваг на туристичному ринку SPA-індустрії).

Перспективний розвиток українського дитячо-юнацького спорту, як видається, пов'язаний із забезпеченням оптимального співвідношення кількості дітей і підлітків, котрі тренуються на різних етапах багаторічної спортивної підготовки (при цьому вихованці, які не покажуть високих спортивних здібностей, можуть бути переорієнтовані у сферу масового спорту). Це дозволить вирішити проблеми відбору та орієнтації юних спортсменів. Якщо сьогодні ДЮСШ утримуються переважно з бюджетів і соціальних фондів, то в перспективі необхідно збільшити частку позабюджетних надходжень (зокрема від фізичних осіб і приватних установ).

Важливе значення має реорганізація роботи спортивних шкіл у сільській місцевості з розширенням функцій районних ДЮСШ, яка може вивільнити додаткові кошти на спортивне обладнання та проведення змагань. Розширить можливості таких районних ДЮСШ підпорядкування їх підрозділам районної влади, що відповідають за реалізацію державної політики у сфері фізичної культури і спорту. Організація секційної роботи в сільських закладах середньої освіти дозволить зменшити адміністративний персонал і загальні витрати на дитячо-юнацький спорт [69].

Система резервного спорту, як уже зазначалося, перебуває в Україні на стадії формування. Її майбутнє залежатиме від забезпеченості чіткої вертикалі управління підготовкою українських спортсменів, дієвості нових механізмів

заохочення та відповідальності функціонерів і тренерів, послідовності спортивної підготовки у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю (училищах фізичної культури та олімпійського резерву й інших), взаємодії структур резервного спорту і спорту вищих досягнень. Також дослідники вважають перспективним створення мережі регіональних навчально-спортивних комплексів, що поєднують в єдину методичну структуру спеціалізовані спортивні класи закладів середньої освіти, відділення ДЮСШ, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, шкіл вищої спортивної майстерності, центрів олімпійської підготовки. При цьому вихованці будуть тренуватися в цій структурі у певному виді спорту на засадах передбачуваної наступності і поступового ускладнення програм від одного етапу до іншого. Важливою є розробка і впровадження дієвих стимулів, за яких ДЮСШ будуть зацікавлені в переведенні своїх кращих юних спортсменів в училища фізичної культури та олімпійського резерву.

Для виконання цих амбітних завдань слід розробити програми комплексного навчання в системі підготовки найближчого спортивного резерву. Це значно підвищить можливості з високою періодичністю відновлювати склади збірних команд спортсменами більш високої кваліфікації. Спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю, що готують резерви для професійних клубів і збірних команд, повинні отримувати за успішні результати своєї роботи реальні матеріальні дивіденди. Можливим видається також утворення системи спортивних клубів з різних видів спорту різної організаційно-правової форми, які входили би до складу регіональних осередків всеукраїнських громадських об'єднань з олімпійських видів спорту, із законодавчим стимулюванням їх фінансування комерційними суб'єктами.

Перспективи розвитку спорту вищих досягнень в Україні є дуже широкими і частково викладені в Стратегії розвитку фізичної культури і спорту

до 2028 р. Зокрема, Стратегією передбачено щорічне визначення пріоритетних видів спорту за результатами виступів спортсменів національних збірних, посилення роботи з покращення мотивації спортсменів і тренерів, забезпечення ефективної діяльності Національної платформи проти маніпулювання спортивними змаганнями (платформи доброчесності спорту), розробку механізму арбітражу та медіації з метою вирішення спорів у спортивній сфері на прикладі діяльності Міжнародного спортивного арбітражу (CAS), забезпечення самодостатності та автономної роботи спортивних федерацій (зокрема з використанням власних коштів і ресурсів), налагодження взаємовідносин між державним сектором і спортивними федераціями на засадах партнерства, сприяння їх розвитку і самодостатності, розробку федераціями власних концепцій розвитку відповідних видів спорту в умовах децентралізації управління та реалізації різноманітних освітніх спортивних програм, підвищення рівня інформаційно-просвітницької діяльності спортивних федерацій.

Коли в наукових колах обговорюють необхідність поступового переходу до нової комерційної моделі професійного спорту за кращими світовими зразками, слід мати на увазі, що науковці дещо розрізняють комерційно-спортивний і спортивно-комерційний напрями розвитку професійного спорту.

В першому випадку увага акцентується на отриманні максимальних прибутків, а спортивні результати розглядаються як засіб досягнення цієї мети (такі погляди характерні для американського професійного спорту, що пов'язано з історичними особливостями формування американської національної свідомості).

Другий підхід, який більшою мірою властивий європейському спорту, на перше місце висуває гостроту спортивної боротьби, без якої спортивний бізнес по суті втрачає свій зміст, а отже, і інтерес до нього. Концептуальне визначення

моделі перспективного розвитку українського професійного спорту вимагає чіткого вибору переважного напрямку розвитку з урахуванням соціально-економічної і соціокультурної складових.

Є всі підстави стверджувати, що для України привабливішою виглядає європейська спортивно-комерційна модель. Але такий науковий висновок повинен бути закріплений законодавчо, відобразитися у правовому статусі фізкультурно-спортивних організацій, у механізмах економічного стимулювання професійних спортсменів і тренерів. Зокрема, абсолютно неприйнятною для структур професійного спорту є форма закритих акціонерних товариств.

Говорячи про перспективи спорту вищих досягнень, варто звернутися до досвіду розвинених країн, який беззаперечно засвідчує: його успішний розвиток прямо корелює з наявністю певних соціально-економічних і правових умов (відносно високим рівнем життя населення, правовою і соціальною захищеністю спортсменів, чіткою податковою політикою тощо). Отже, слід пам'ятати, що для розвитку професійного спорту потрібен, як мінімум, належний рівень соціально-економічного розвитку суспільства і добробуту громадян. Крім іншого, це є невід'ємною умовою запобігання відтоку талановитих спортсменів за кордон. Тільки належна мотивація і відповідні заохочення стимулюватимуть самовіддану працю спортсменів і тренерів, компенсуватимуть їм багаторічну відмову від відпочинку і життєвих розваг задля досягнення високих спортивних результатів.

У спортивній індустрії в найближчій перспективі найактуальнішим завданням буде підвищення ефективності діяльності неприбуткових організацій, які повністю залежать від бюджетного фінансування і добровільних внесків. Для цього потрібен перегляд управлінського механізму державного фінансування і координаційної роботи, стимулювання галузевих структур до

участі в соціальних проектах спортивного спрямування. Слід мати на увазі, що неприбуткові організації можуть тісно співпрацювати з різними бізнес-структурами щодо спільної реалізації таких проектів, якщо останні будуть зацікавлені в рекламуванні своїх товарів чи послуг, формуванні позитивного іміджу. Усталення в суспільстві моди на спорт і розвиток соціально-відповідального бізнесу одночасно сприятимуть активнішому інвестуванню в соціальні проекти спортивного характеру.

У найближчому майбутньому повинні бути закладені підвалини для оптимізації економічних відносин між державою та суб'єктами господарювання в галузі фізичної культури і спорту. При збереженні обмеженої економічної підтримки державою громадських організацій необхідно сформувати загальну систему відносин, яка буде ґрунтуватися на засадах партнерства. Наприклад, виконавчі комітети місцевих рад на конкурсній основі визначають виконавців спортивних проектів (їх реалізація передбачається за бюджетні кошти), після чого між ними укладаються прозорі угоди, що підлягають суспільному моніторингу. Такі відносини повинні бути підкріплені законодавчими нормами і достатньо високою правовою культурою всіх суб'єктів господарювання. З іншого боку, позабюджетне фінансування галузі, на думку багатьох дослідників, потребує державних преференцій. Висловлюються думки, згідно з якими сфера фізичної культури і спорту повинна фінансуватися, крім іншого, за рахунок частини прибутків від спортивних лотерей і грального бізнесу, як це вже зазначалося вище [8].

Сьогодні, на тлі останніх трендів внутрішньої політики української влади, достатньо оптимістично виглядають перспективи цифрової трансформації (діджиталізації) сфери фізичної культури і спорту. Така трансформація покликана насамперед упорядкувати всю необхідну статистичну інформацію, на основі якої можна буде здійснювати дієвий моніторинг функціонування галузі,

виявляти проблемні питання і проектувати прогресивні зміни, розробляти прогностичні моделі запланованих фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів для впровадження ефективних управлінських рішень, зробити прозорими процедури їх прийняття, спростити бюрократичні процедури і зменшити видатки на адміністрування. Заходи з цифрової трансформації галузі передбачені у Стратегії розвитку фізичної культури і спорту до 2028 р. До них належать, зокрема, створення державних електронних реєстрів суб'єктів фізичної культури і спорту з усіма параметрами їх діяльності, а також усіх спортивних споруд; створення сервісів дистанційного оформлення послуг на базі реєстру спортивних споруд; оцифрування членства у спортивних федераціях; впровадження механізму взаємодії електронної картки спортсменів з медичною електронною картою (що повинно спростити процедури отримання спортсменами та іншими особами документів медичного характеру); опис та реінжиніринг бізнес-процесів структурних підрозділів Міністерства молоді та спорту України і підприємств, установ та організацій, що належать до сфери його управління; відстеження фізичної активності різних груп населення (зокрема для прогнозування спортивного потенціалу дітей, підлітків і молоді); розробка технічних механізмів міжвідомчої координації під час проведення спортивних заходів; створення платформи для координації дій між меценатами та отримувачами меценатської допомоги; оцифрування фінансових операцій спортивних громадських організацій для відстеження руху бюджетних та інших коштів, товарів і ресурсів, які ними використовуються; створення електронного «Єдиного календарного плану» спортивних заходів із бюджетуванням; розробка захищених механізмів передачі даних та автоматизованого формульного розподілу державних коштів між видами спорту.

Окрему групу заходів заплановано здійснити в рамках пілотного проекту «Гроші ходять за послугою»: це розробка інформаційних технологій для

адміністрування проекту, створення окремого реєстру суб'єктів надання фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових послуг; створення інтерфейсу відгуків щодо наданих фізкультурно-спортивними організаціями послуг; запровадження нових механізмів залучення населення до якісних і доступних фізкультурно-оздоровчих послуг.

Перспективи розвитку медичного забезпечення галузі фізичної культури і спорту пов'язані із впровадженням електронного медичного паспорту спортсменів (особливо членів національних збірних команд), створенням єдиної консультативної служби медико-біологічного та фармацевтичного забезпечення підготовки спортсменів вищої кваліфікації, зміцненням матеріально-технічної бази і кадрового потенціалу закладів спортивної медицини та лікарсько-фізкультурних закладів. У рамках реалізації Всесвітньої спортивної антидопінгової програми Україна повинна захистити основне право спортсменів на участь у змаганнях та іншій спортивній діяльності, де не застосовуються медичні і медико-біологічні засоби, методи і речовини, що можуть бути потенційно шкідливими чи небезпечними для здоров'я.

Підсумовуючи зазначене, слід нагадати, що вирішення всіх конкретних завдань розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні загалом вимагає вдосконалення нормативно-правової бази, наукового, матеріально-технічного і медичного забезпечення галузі, оптимізації системи управління нею, досягнення достатнього рівня фінансування її реальних потреб з державного і місцевих бюджетів. Враховуючи перспективи вступу України до ЄС, вітчизняним фахівцям варто прискіпливо вивчати і враховувати практичний досвід функціонування і розвитку сфери фізичної культури і спорту в розвинених демократичних країнах.

РОЗДІЛ II. СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В КРАЇНАХ ЄВРОПИ

2.1. Огляд стану справ у системі фізичного виховання та спорту у різних країнах Європи

Бельгійський спорт.

Структурація бельгійської держави впливає на організацію спорту в Бельгії. Після конституційної ревізії 1970 року в Бельгії більше не існує національного урядового органу, який би відповідав за спорт. Отже, відповідно до принципу субсидіарності, тобто того, що питання політики вирішуються найменш централізованою компетентною владою, Фламандська громада, Французька громада та німецькомовна громада мають власні структури політики і правові інструменти, щоб регулювати питання спорту.

Останнє дослідження спортивної активності в 2014 році серед фламандців у віці від 15 до 86 років показує зупинку у зростанні кількості людей, які займалися спортом протягом останніх п'яти років (2009–2014) (Scheerder, Borgers, & Willem, 2015a) [147]. Цей результат відповідає міжнародним тенденціям. У 2014 році в спортивних заходах брали участь близько 60 відсотків населення. Існує виклик для політики стимулювати решту 40 відсотків фламандського населення до активного фізичного способу життя через спорт. Участь у спорті також зменшується з віком. Так, у наймолодшій віковій групі (15-17 років) спортом займається понад 80 відсотків осіб, тоді як серед осіб старше 65 років ця цифра становить лише 40 відсотків. Чоловіки (66,9 відсотків) більше беруть участь у спорті, ніж жінки (58,7 відсотків). Один з чотирьох фламандців займається спортом у клубі, що складає 40 відсотків активного населення. Приблизно 85 відсотків займаються спортом на чисто рекреаційному рівні. Рекреаційне велосипед, ходьба і біг становлять три найпопулярніших

види спорту серед дорослих. Фітнес і футбол займають перші п'ять місць серед чоловіків, а фітнес і плавання серед жінок. Ці види спорту можна займатися індивідуально, без необхідності сильної структури клубу або членства, і часто вони пов'язані зі здоров'ям. Спортивні клуби відіграють важливу роль у організації спортивних заходів у Фландрії, але ця позиція все більше викликає конкуренцію з боку дійсних органів влади, комерційних організацій, а також індивідуальних та неформальних спортивних середовищ.

Як і в більшості країн Західної Європи, у Бельгії дозвілля віддавна традиційно домінується добровільними спортивними клубами. У Фландрії приблизно 22 650 спортивних клубів, з яких 76 відсотків належать до спортивної федерації, яка визнана та/або субсидована Фламандським урядом (Фламандський уряд, 2015) [148].

У 2015 році Фландрія мала 92 визнані спортивні федерації, з яких 38 представляють і керують певним видом спорту, 27 рекреаційних спортивних федерацій представляють один або декілька видів спорту, і чотири організації для спортивного дозвілля (включаючи традиційні та міжнародні народні ігри, авіаспорт і спорт з тваринами) (Таблиця 2.1).

Ці федерації фінансуються Фламандським урядом. Окрім цього, 23 спортивні федерації визнані, але не отримують фінансову підтримку.

Спортивний профіль Фландрії (Бельгія)

Орган влади, відповідальні за спорт	Показник
Членство у спортивних клубах (%):	16%
Членство у фітнес-центрах або центрах здоров'я (%):	11%
Членство в соціокультурних клубах, які включають спорт у свою діяльність (наприклад, службовий клуб, молодіжний клуб, клуби, пов'язані зі школою та університетом) (%):	7%
Участь в спорті, принаймні один раз на тиждень (%):	48%
Кількість фламандських спортивних федерацій:	92
Кількість спортивних клубів:	22650
Кількість членів спортивних клубів:	1539038
Середнє число членів на клуб:	89,4
Бюджет Фландрії на спорт (в тисячах євро):	129699
Бюджет Фландрійських спортивних федерацій (в тисячах євро):	34533
Місцевий бюджет на спорт (в тисячах євро)***:	330753
Частка економічної вартості волонтерів у спорті у ВВП (%):	0

Джерела: *Європейська Комісія (2014) [149]; **GNK (2010: 217) [150]; ***Késenne, Vanreusel і Van Langendonck (2007), www.Bloso.be [151].

а 92 спортивні федерації, які визнані та/або субсидовані Фламандським урядом. Приблизно 90 інших спортивних федерацій не визнані, але є частиною ландшафту спортивних федерацій Фландрії (Шердер та Вос, 2013; Scheerder et al., 2011) [152].

б Кількість членів визнаної та/або субсидованої спортивної федерації у 2014 році.

с Розрахунок середньої кількості членів спортивних клубів, які належать до спортивної федерації, яка визнана та/або субсидована Фламандським урядом (1 539 038/17 214).

Державні структури які регулюють спорт в Бельгії. Незважаючи на те, що політика у галузі спорту в основному є компетенцією громад, існують також аспекти спортивної політики, які належать до федерального або регіонального рівня. Наприклад, це включає безпеку на футбольних стадіонах, статус спортсменів і професійних тренерів, кримінальні справи, пов'язані з трансферами, визнання здорової фізичної активності як профілактичної форми громадського здоров'я, визнання власної номенклатури для спортивної медицини, звільнення або зменшення ПДВ для фітнесу та будівництво

спортивної інфраструктури (федеральні питання), будівництво та обладнання регіональної спортивної інфраструктури (регіональні питання) і так далі.

Тим не менш, основна відповідальність за спорт належить громадам. Громади регулюють, серед іншого, визнання і субсидування федерацій спорту громади, кваліфікацію професіоналів, які керують спортом, та координацію елітного спорту через міністерство громади, відповідальне за спорт.

Спорт Бельгії, який працює в рамках Міністерства культури, молоді, спорту і медіа Бельгії, відповідає за спортивну політику. У 2016 році Департамент культури, молоді, спорту та медіа Бельгії (який раніше був відповідальний за підготовку та оцінку спортивної політики) і Blosso (колишня фламандська адміністрація спорту, яка була відповідальна за реалізацію спортивної політики) були об'єднані в спорт Бельгії. Ця головна державна спортивна організація підтримує Бельгійський уряд у підготовці та оцінці спортивної політики.

Недержавні структури. Національні (бельгійські) спортивні федерації в основному функціонують як національні структури, що представляють країну в міжнародних спортивних організаціях та змаганнях. У цьому відношенні національні спортивні федерації підтримуються Бельгійським Олімпійським та міжфедеральним комітетом, який відповідає за відбір спортсменів і їх участь у Олімпійських іграх.

На регіональному рівні структура спортивних федерацій є найбільш значущою. Головною організацією, що об'єднує спортивні федерації в Фландрії, є Влаамська спортивна федерація (VSF – Фламандська спортивна конфедерація). Фламандська спортивна конфедерація представляє члени спортивних федерацій (до 90) перед урядом і підтримує їх на юридичному, адміністративному, організаційному та політичному рівні.

Спортивні клуби прямо пов'язані із своєю спортивною федерацією. Спортивні федерації також можуть мати обласні відділи, які зв'язують спортивні клуби зі спортивною федерацією. В Фландрії налічується понад 20 000 відносно невеликих клубів. Більшість з них (приблизно 85 відсотків) можуть бути класифіковані як односпортивні клуби, що пропонують один вид спорту, тоді як близько 15 відсотків можуть бути класифіковані як багатоспортивні клуби, що пропонують більше одного виду спорту (Scheerder, Seghers, Meganck, Vandermeerschen та Vos, 2015) [153].

Окрім головної організації для спортивних федерацій, існують також об'єднуючі організації для управління спортом і керування рекреацією на муніципальному рівні (ISB), позашкільний спорт в школах (SVS), зайнятість спортивних тренерів і моніторів (Sport Employment Flanders) і Міжнародний центр етики в спорті (ICES). Усі ці організації отримують фінансування від Фламандського уряду в обмін на досягнення конкретних цілей, які стосуються їх підтримки інших організацій, а саме спортивних федерацій, спортивних клубів, місцевих спортивних адміністрацій і шкіл, в конкретних областях, таких як етика або найм тренерів.

Спорт в Данії.

Данія має відносно високий рівень участі в спорті. Серед дорослих данців (віком 16 років і старше) рівень участі зросли з 15 відсотків у 1964 році до 61 відсотка у 2016 році. Опитування також вказують на стабільний і високий рівень участі дітей в спорті, приблизно вісім або дев'ять з десяти дітей беруть участь у спортивних заняттях [154]. Останнє опитування (з 2016 року) показує, що 86 відсотків дітей і 39 відсотків дорослих регулярно брали участь у різних види спорту або фізичних занять у волонтерському клубі. Та ж сама студія показує, що 25 відсотків дорослих і 22 відсотки дітей займаються спортом або фізичною активністю в комерційному фітнес-клубі, танцювальному інституті

або подібному закладі. Проте, найпопулярнішим способом займатися спортом або фізичними заняттями є "самостійно" (як індивідуально чи у групі), поза будь-якою волонтерською, громадською чи комерційною організацією. У 2016 році цим способом регулярно займалися 62 відсотки дорослих і 47 відсотків дітей [154].

Розвиток участі в спорті призвів до відносної рівності в рівнях участі як між чоловіками та жінками, так і між молодими та старшими. Проте існують численні нерівності між соціальними групами та між людьми з данським корінням та людьми з етнічним та культурним корінням, відмінним від данського.

Кількість спортивних клубів в Данії оцінюється приблизно в 16 000. Це включає незалежні секції (наприклад, футбол, гандбол і бадмінтон) великих спортивних клубів. Більшість з цих клубів є членами однієї з трьох національних організацій для спорту: Національного олімпійського комітету та спортивної конфедерації Данії (DIF), Данської асоціації гімнастики та спорту (DGI) та Данської федерації корпоративного спорту (DFIF) (Таблиця 2.2).

Дослідження добровільних організацій в основному впливають дві теоретичні підходи, які спрямовані на пояснення того, як різні сфери суспільства організовані. Перший підхід, часто називається "теорією соціальних походжень" або "теорією шляху залежності," спрямований на розуміння того, як історичні та суспільні фактори формують розвиток і організацію цих утворень.

Таблиця 2.2.

Спортивний профіль Данії

Орган влади відповідальний за спорт	Показник
Членство у спортивних клубах (частка дорослого населення) (%)*:	25
Членство у фітнес-або оздоровчих центрах (частка дорослого населення) (%)*:	25
Членство в соціокультурних клубах, які включають спорт в свою діяльність (наприклад, службові клуби, молодіжні клуби, клуби, пов'язані зі школами і університетами) (%)*:	10
Участь у спорті, щонайменше раз на тиждень (%)*:	68
Кількість об'єднуючих організацій для спорту:	3
Кількість національних спортивних федерацій (член DIF):	61
Кількість спортивних клубів:	16000
Кількість членів спортивних клубів:	Немає точн. дан.
Середня кількість членів на клуб:	160
Національний бюджет на спорт (2012) (євро):	120 000 000
Національний бюджет на спортивні федерації (2012) (євро):	97 000 000
Місцевий бюджет на спорт (2012) (євро):	634 000 000
Доля економічної вартості добровольців у спорті в ВВП (%)*:	0,56
Дані відсоткового членства та участі вказані відносно дорослого населення.	
** Доля економічної вартості добровольців у спорті відзначена у ВВП.	

Джерела: *Європейська комісія (2014) б [149]; **ГНК (2010: 217) [150].

а Недержавні спортивні організації (DIF, DGI і DFIF) та проміжні спортивні організації (крім Фінансового фонду для конного спорту).

б Декілька опитувань в Данії показують різний і більш вірний зображення: Членство у спортивних клубах: 39 %. Членство у фітнес-або оздоровчих центрах: 25 %.

Рисунок 2.1 відображає організацію спорту в Данії сьогодні на національному, регіональному та місцевому рівнях, а також для урядових, проміжних та недержавних структур. Нижче наведено опис найважливіших учасників спортивної системи Данії [155].

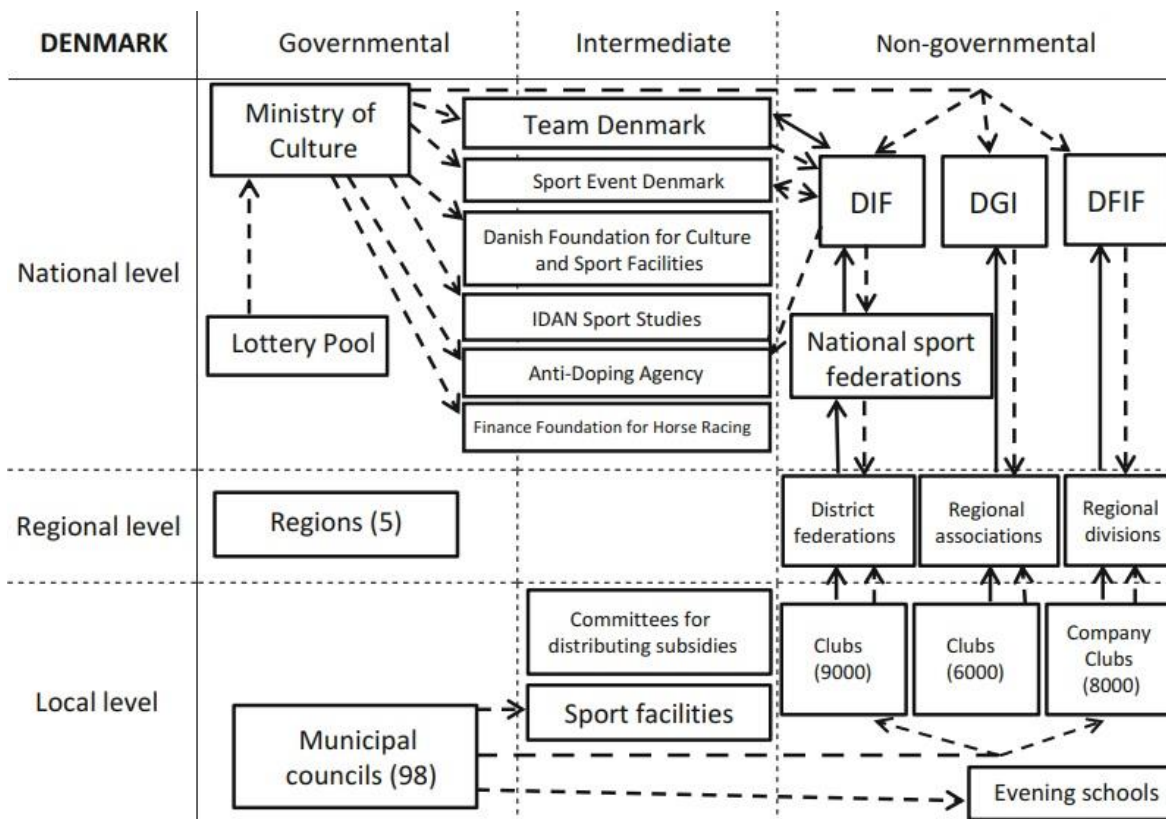


Рис. 2.1. Спортивна структура Данії

Примітка: DIF (Національний олімпійський комітет та спортивна конфедерація Данії); DGI (Данська гімнастична і спортивна асоціація); DFIF (Данська федерація фірмового спорту).

Урядові суб'єкти у сфері спорту

На національному рівні Міністерство культури відповідає за спорт, оскільки в Данії як елітний спорт, так і "Спорт для всіх" вважаються важливими аспектами культури. Міністерство культури несе основну відповідальність за формування та адаптацію законодавства у сфері спорту, а також за укладення загальних угод з основними спортивними організаціями. Офіс спорту при Міністерстві культури координує ці питання.

Їхня роль полягає в розробці та впровадженні спортивної політики уряду, а також у керуванні законодавчою базою та фінансовими рамками в галузі спорту.

П'ять регіонів майже не відіграють ролі у спортивній політиці. Їхні основні завдання стосуються системи охорони здоров'я (лікарні), регіонального розвитку та туризму.

На місцевому рівні 98 муніципалітетів відповідають за громадські спортивні споруди та надання підтримки місцевим спортивним клубам. У них велика роль у регулюванні місцевого спорту, що регулюється Законом про виділення фінансової підтримки для позашкільної освіти для дорослих та молоді, який зобов'язує їх підтримувати асоціації у сфері дозвілля, культури та спорту.

Держава та муніципалітети відповідають за створення належного каркасу для спорту, в той час як спортивні клуби та недержавні спортивні організації відповідають за організацію та розвиток спортивної діяльності.

Недержавні суб'єкти у сфері спорту

Добровільна система спорту складається з мережі неприбуткових організацій, до якої входять клуби, регіональні організації, національні спортивні федерації та національні верховні органи з такими спільними характеристиками:

- 1) добровільна членськість;
- 2) демократична структура прийняття рішень;
- 3) формальна незалежність від державних органів; та
- 4) добровільна та неоплачувана робота [155].

У відміну від багатьох інших країн, і внаслідок своєї конкретної історії, спорт в Данії на національному рівні організований у трьох основних верховних організаціях, які мають різні цілі, структури та ідеології:

Національний олімпійський комітет та спортивна конфедерація Данії (DIF) – це верховна організація для 61 національних спортивних федерацій, які об'єднують приблизно 9000 місцевих клубів і близько 1 900 000 членів.

Організація була заснована в 1896 році і стала центральною організацією для широкого спектру спортивних федерацій та також організацією, відповідальною за організацію національних чемпіонатів Данії. Це призвело до природних зв'язків з Данським олімпійським комітетом, організацією, заснованою в 1905 році, яка потім була об'єднана з DIF в 1993 році. DIF керує як "Спортом для всіх", так і "елітним спортом", і на національному рівні відповідає за питання загального інтересу між різними спортивними федераціями.

Данська гімнастична і спортивна асоціація (DGI) – це верховна організація для 15 регіональних асоціацій (децентралізованих підрозділів DGI), які фокусуються на розвитку "Спорту для всіх". На 2015 рік DGI має приблизно 6000 клубів і 1 500 000 членів. Походження цієї організації було пов'язане з Данським об'єднанням стрільби з рушниці, заснованим в 1861 році, яке пізніше включило (шведську) неконкурентну гімнастику та пізніше перетворилося на DGI. Ця частина датського спорту спочатку була частиною аграрного руху в сільських районах країни, з ідеалами спорту, відмінними від ідей Олімпійських ігор (DGI, 2014).

Данська Федерація корпоративного спорту (DFIF) має 80 місцевих корпоративних спортивних асоціацій з приблизно 370 000 членами. DFIF була заснована в 1946 році і відіграла ключову роль у розвитку особливо датської традиції об'єднання особистої та професійної сфери за допомогою спортивних заходів з колегами [155]. DFIF надає можливість займатися спортом та фізичними вправами для людей під час їхнього приєднання до робочого місця в приблизно 8000 неформальних груп або клубів (DFIF, 2015).

У той час як DFIF фокусується на корпоративному спорті, DGI і DIF в основному мають ту саму цільову групу, а саме всю данську популяцію, з особливим акцентом на просування спортивної активності серед молоді. Більшість клубів, які є членами DIF або DGI, фактично є членами обох цих

організацій (60 відсотків), тоді як, навпаки, між DFIF та іншими двома організаціями майже немає перекриття.

Датські спортивні клуби мають середньо 160 членів, але ця цифра приховує велике розмаїття за членством спортивних клубів. Найважливішим ресурсом, доступним для спортивних клубів, є неоплачувана добровільна робота. Останнє дослідження добровільництва в Данії з 2012 року показало, що 11 відсотків дорослої популяції беруть участь у якійсь формі добровільної роботи в спорті.

Усі три організації координують спорт в Данії і представляють та консультують клуби та федерації в їхніх відносинах з державою і громадськістю. У них є три основні цілі:

- 1) вони організують турніри, змагання та фестивалі;
- 2) вони витрачають значні ресурси на проведення курсів для членів; та
- 3) вони надають підтримку, консультації та натхнення спортивним клубам.

Крім більш як двох мільйонів членів спортивних клубів, приблизно 200 000 данців займаються так званими "вечірніми школами". Це неприбуткові організації, які, серед інших видів дозвілля і культурних заходів, пропонують курси фізичних вправ (такі як йога, пілатес і калланетика). Ці вечірні школи отримують кошти від муніципалітетів на підставі Закону про виділення фінансової підтримки для позаформальної освіти дорослих та молоді. Вечірні школи не входять до складу формальної системи спорту.

Ще однією особливістю данської системи спорту є те, що, незважаючи на те, що уряд, у принципі, має невеликий вплив на спорт, у Данії ми маємо кілька напівурядових установ для спорту, які в інших країнах можуть бути включені до національної організації для спорту або до відділу уряду, відповідального за спорт.

Ці установи, названі незалежними державними організаціями, всі створені державою, яка може вирішити закрити або змінити їх функціонування. Їхній функціонування базується на законодавстві (більшість з них), вони переважно покладаються на фінансування з державного бюджету, і члени ради призначаються державою. У Данії існують шість напівурядових установ для спорту на національному рівні:

"Team Denmark" – це організація під Міністерством культури. Її метою є підтримка елітного спорту, визначена Законом про елітний спорт. Місією організації є розвиток данського спорту вищого рівня відповідальним способом на соціальній та етичній основі. Вони надають фінансову підтримку обраним видам спорту, а їх елітні спортсмени користуються або фінансовою підтримкою, або професійною допомогою [155].

"Sport Event Denmark" – найважливіше завдання цієї організації – брати участь у конкурсному процесі для проведення важливих спортивних подій, щоб привернути такі події в Данію. Протягом багатьох років їхній акцент був спрямований на події в елітному спорті, але останнім часом вони розширили свою увагу на рекреаційний спорт.

Фонд культурних і спортивних об'єктів Данії має на меті розвиток і підтримку об'єктів у галузі спорту, культури та дозвілля (Danish Foundation for Culture and Sports Facilities).

Данський інститут спортивних досліджень – це центр знань і досліджень, метою якого є аналіз політичних ініціатив у сфері спорту та стимулювання громадської дискусії щодо центральних питань, пов'язаних з цими ініціативами [156].

"Anti-Doping Denmark" має завдання боротьби з вживанням наркотиків та підтримки основних цінностей як в елітному спорті, так і в спорті на рівні громадськості в Данії.

"Finance Foundation for Horse Racing" є організацією, яка розподіляє гроші з лотерейного фонду місцевим організаціям, що працюють у галузі конних перегонів.

Всі шість незалежних державних організацій отримують частку від лотерейного фонду від Міністерства культури згідно із Законом про розподіл прибутку від лотерей та ставок на собак та коней.

На місцевому рівні більшість муніципалітетів створили комітети для розподілу муніципальних субсидій волонтерським спортивним та дозвільним асоціаціям та освіті за навчанням в так званих вечірніх школах. Комітет має членів від муніципальної ради, а також представників спортивних та дозвільних асоціацій. Цей комітет визначає, в принципі, як підтримувати спортивні клуби та інші дозвільні асоціації (групи скаутів і т. д.).

Датська система спорту відрізняється від систем спорту більшості європейських країн у шістьох важливих аспектах.

По-перше, спорт в Данії організований у трьох головних організаціях, які мають різні цілі та базуються на різних відношеннях і цінностях.

По-друге, датська система спорту має більш виражену організаційну роздільність, ніж в багатьох країнах, між організацією елітного спорту і організацією "Спорт для всіх".

По-третє, в Данії існують численні напівурядові установи для спорту, які в інших країнах можуть бути включені до національних організацій спорту або відділу держави, відповідального за спорт.

По-четверте, датська спортивна політика є дуже децентралізованою. На державному рівні Міністерство культури відповідає за спорт в Данії, але на практиці воно має мало значення щодо громадської підтримки.

По-п'яте, існують майже дві окремі системи підтримки, одна на місцевому рівні і одна на державному рівні. Національні організації фінансуються за

рахунок надлишків від державного підприємства, яке веде лотерею, і ці кошти не розподіляються на місцеві клуби. Місцеві спортивні клуби фінансуються міськими установами.

Зрештою, відносини між громадським сектором і організованим спортом характеризуються тим, що, незважаючи на високий рівень громадської підтримки, і спортивні організації, і спортивні клуби мають високий рівень автономії.

Спорт в Фінляндії.

Фінська спортивна система складається з трьох основних елементів: по-перше, волонтерство в спортивних клубах, по-друге, включення публічного сектору, з державними субсидіями для муніципалітетів, і по-третє, пропозиції приватного сектору щодо бізнес-можливостей у сфері спорту та підтримки професійного спорту.

У Фінляндії діє близько 6000-9000 активних спортивних клубів і 130 спортивних федерацій та інших національних спортивних організацій. Щороку приблизно 350 000 дітей і молоді та 500 000 дорослих користуються послугами спортивних клубів і федерацій. Ці клуби в основному працюють на неприбутковій основі, власність в них спільотно заснована на членстві. Спортивні клуби в Фінляндії входять до галузевих організацій, специфічних для спорту, які в свою чергу зв'язують їх з центральною організацією VALO [157].

У 1993 році відбулася структурна реформа, спрямована на зменшення впливу політичних ідеологій на структуру та фінансування спорту в Фінляндії та перехід від традиційної ієрархічної структури, контрольованої зверху, до організації, спрямованої на самоорганізацію знизу. Це було зроблено за допомогою створення Фінської Федерації Спорту (SLU), метою якої було створити довготривалу організацію, яка представлятиме інтереси різних громадських спортивних організацій. У той час в фінському спортивному

секторі діяли три доменні організації: Молода Фінляндія була відповідальною за спорт для молоді; Асоціація "Спорт для всіх" відповідала за рекреаційні та здоров'язберігаючі заходи; а Фінський Олімпійський Комітет (NOC) взяв на себе відповідальність за елітний спорт.

Тому, через дублювання роботи національних спортивних організацій у сфері спорту для молоді, "Спорту для всіх" та елітного спорту, доменним організаціям була доручена координація та контроль за діяльністю в цих областях.

На початку 2013 року, однак, була створена нова універсальна організація під назвою VALO (Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio) як наступник SLU. Доменні організації Молода Фінляндія та Асоціація "Спорт для всіх", а також SLU, тоді були розпущені і об'єднані в VALO. Національний Фінський Олімпійський Комітет залишився окремою незалежною організацією до 2016 року. Проте у червні 2016 року було прийнято рішення про об'єднання VALO та Національного Олімпійського Комітету і в результаті Фінський Національний Олімпійський Комітет тепер є головною організацією спорту в Фінляндії.

У 2018 році в Фінляндії було 120 субсидованих національних спортивних організацій (див. Таблицю 2.3). З них 70 спортивних федерацій фокусувалися на певній виді спорту, 15 були регіональними об'єднаннями, і решта фокусувалися на різних питаннях (таких, як робітничий рух, шведомовне населення, шкільний спорт, спорт на відкритому повітрі). У Фінляндії спортивні послуги насамперед надаються на волонтерській основі; спортивні послуги передусім надаються спортивними клубами та більш ніж 500 000 волонтерами.

Волонтерство у спорті в Фінляндії має економічну вартість 36 273 повних робочих еквівалентів (FTE), що становить 0,77% від валового внутрішнього продукту (ВВП) Фінляндії.

Таблиця 2.3

Спортивний профіль Фінляндії

Орган влади, відповідальні за спорт	Показник
Участь в спортивних клубах (%):	12 %
Участь в фітнес-центрах або клубах здоров'я (%):	13 %
Участь у соціокультурних клубах, які включають спорт у своєму арсеналі діяльності (наприклад, клуби працівників, молодіжні клуби, клуби шкіл або університетів) (%):	8 %
Спортивна участь, принаймні раз на тиждень (%):	66 %
Кількість національних спортивних федерацій:	120
Кількість спортивних клубів (оцінка):	6000-9000
Національний бюджет на спорт (євро):	149 млн
Доля економічної вартості волонтерів у спорті у ВВП (%):	0,7

Урядові спортивні структури. На національному рівні Міністерство освіти і культури та його Департамент спорту (в Департаменті культури, спорту і молоді) відповідають за розробку політики у галузі спорту та фізичної активності в Фінляндії. Департамент спорту веде, розвиває та координує спортивну політику та фінансує спорт з метою сприяння здоров'ю, конкурентоспроможному та професійному спорту та пов'язаним громадянським заходам з метою покращення благополуччя населення.

Існують шість регіональних офісів, які відповідають за адміністрування спорту, в той час як створення загальних передумов для спорту покладається на відповідальність 312 муніципалітетів у країні. Крім того, в Законі про фізичну культуру зазначено, що "при вирішенні питань, пов'язаних із спортом, уряд повинен співпрацювати з муніципалітетами, громадськими об'єднаннями та іншими учасниками спорту".

Міністерству допомагає Національна спортивна рада, консультативний експертний орган, приєднаний до Міністерства, який діє як консультативна рада для уряду та є стратегічним підрозділом Департаменту спорту. Рада ґрунтується

на складі парламентської коаліції, оскільки партії, представлені в Парламенті, номінують кандидатів для Національної спортивної ради. Однією з ключових функцій Національної спортивної ради є надання коментарів та рекомендацій з ключових спортивних питань.

На регіональному рівні відповідальність за загальний напрямок, розвиток та координацію спортивних послуг в межах державного управління покладається на провінційні адміністрації спорту. Це стосується провінційного державного офісу та регіональних рад зі спорту, призначених ним. Регіональні ради зі спорту є незалежними і номінуються муніципалітетами.

На місцевому рівні муніципалітети підтримують спортивні клуби як безпосередньо, надаючи субсидії, так і непрямо, пропонуючи доступні спортивні об'єкти. Безкоштовні або доступні муніципальні спортивні послуги також доступні для всіх громадян, незалежно від членства в клубах. Муніципалітети є самоврядними; вони організовують публічні послуги відповідно до рішень, прийнятих окремими місцевими радами. Це також означає, що вони володіють правом визначати, як і в якому обсязі вони сприяють спорту та фізичній активності на своїй території. У цьому відношенні муніципалітети стали все більш різноманітними в організації спорту та фізичних занять. Деякі з них інтегрують спорт і фізичну активність в свої стратегії обслуговування з метою підвищення благополуччя всієї населення, тоді як інші зменшують адміністрування спорту до мінімуму.

VALO, яка є головною недержавною спортивною організацією в Фінляндії, має різноманітну структуру членства. Вона включає 75 повноправних членів, з них 60 є національними членами (національні спортивні федерації), а ще 15 є членами регіональних асоціацій. Крім того, є ще 21 інший партнерський член, які співпрацюють з VALO. Ці національні спортивні

федерації пов'язані з Міністерством освіти і культури, але зберігають свою незалежність.

Усього в Фінляндії існують 120 національних спортивних організацій, які отримують державну субсидію. З них 70 зосереджені на одному виді спорту і змаганнях (національні спортивні федерації), і 15 з них є регіональними спортивними асоціаціями. З серед великих національних спортивних федерацій вісім мають регіональні федерації з оплачуванним персоналом. Ці регіональні спортивні федерації є децентралізованими організаціями більших національних федерацій, таких як хокей або волейбол. Крім того, є ще 20 національних спортивних організацій, які акцентують увагу на неконкурентних видів спорту (наприклад, спорт для осіб з інвалідністю, шкільна спортивна федерація, студентська спортивна федерація).

15 регіональних об'єднань, які також є членами VALO (2015), є незалежними організаціями. Ці організації також надають адміністративну підтримку спортивним клубам, а також VALO, що іноді призводить до плутанини для спортивних клубів.

The Finnish Olympic Committee (NOC) є незалежним зареєстрованим об'єднанням, заснованим в Гельсінкі в 1907 році. NOC має на меті керування та розвитку етичного та міжнародно орієнтованого фінського елітного спорту. NOC діє як вищий рівень спорту в Фінляндії, оскільки він керує та координує діяльність фінського елітного спорту та їхню мережу. Параолімпійський комітет також є заснованим членом VALO.

SFI є Шведською центральною спортивною федерацією для шведськомовного меншинства в Фінляндії; вона має свої власні офіси та також є членом VALO. SFI має свої власні спортивні федерації для шведськомовного меншинства в восьми дисциплінах. VAU Фінська спортивна асоціація для осіб з

інвалідністю – це спортивна федерація для спортивних організацій для людей з інвалідністю, і вона є членом NOC.

Спорт у Франції.

З історичної точки зору, створення та організація національних спортивних федерацій здійснювалися виключно в приватному контексті, з першими об'єднаннями спортивних асоціацій, що почали з'являтися з 1870-х років. Ця автономія була обмежена законом, прийнятим урядом Віши 20 грудня 1940 року, що викликало державний контроль над спортивним рухом. Однак це було анульовано Указом Алжиру від 2 жовтня 1943 року, а потім Указом № 45-1922 від 28 серпня 1945 року щодо діяльності спортивних асоціацій, ліг, федерацій та груп, який відновив автономію спортивних груп та встановив перший крок у публічній системі для федерацій у Франції. Ця система була зміцнена після невдалого виступу Франції на Літніх Олімпійських іграх 1960 року в Римі та була спрямована на виграш медалей. Країна не виграла жодної золотої медалі. У світлі цієї мети національна спортивна політика, пов'язана із попередніми елементами, була успішною. До сьогодні цей успіх частково пояснює те, чому уряд має основний вплив на французьку спортивну політику і, отже, політику федерацій, навіть якщо національні спортивні федерації в основному є автономними.

В кінці 2013 року регулярно займалися спортом або грали в Франції близько 8 відсотків населення, із невеликою регулярністю – 35 відсотків, рідко – 15 відсотків і ніколи – 42 відсотки (Європейська комісія, 2014) [149]. Так само, приблизно 16 відсотків французів належать до спортивних клубів, 4 відсотки – до фітнес-центрів або спортивних клубів, які включають спорт до своєї діяльності. Значно більше, а саме 74 відсотки, не є членами жодного клубу.

У 2012 році витрати на спорт в Франції склали 36,5 мільярдів євро, або 1,74 відсотка валового внутрішнього продукту країни. Ця сума була розподілена

наступним чином: 45 відсотків з домогосподарств (16,3 мільярда євро), 33 відсотки з місцевих та регіональних органів влади (12,1 мільярда євро), 13 відсотків зі сторони уряду (4,7 мільярда євро) і 9 відсотків від компаній (3,3 мільярда євро на спонсорство та телевізійні права).

У 2006 році, за даними GHK (2010) [150], спортивний сектор становив 25 відсотків від загальної кількості волонтерів у Франції, що складало приблизно 3,5 мільйона волонтерів. З урахуванням середньої тривалості чотири години волонтерської роботи протягом 44 тижнів (220 ефективних робочих днів), це становило 350 000 повних еквівалентів на повний робочий день (FTE). За середньорічною валовою заробітною платою французів на 2007 рік загальна вартість цієї роботи була оцінена GHK (2010) [150] практично в 10,7 мільярда євро.

2.2. Вивчення сучасних тенденцій та методів фізичного виховання та спорту у різних країнах Європи

В Європі існує багато різних методів та тенденцій у фізичному вихованні та спорті, але ось деякі з них:

Фізичне виховання в Німеччині займає важливе місце в системі освіти та є обов'язковим для учнів усіх типів та рівнів навчання. В Німеччині існують різні методи фізичного виховання, серед яких можна виділити наступні:

- Універсальна спортивна підготовка – це основна методика фізичного виховання у школах. Вона має на меті розвиток фізичних якостей та загальної підготовки учнів, а також виховання спортивної культури.

- Методика «Даннхофера» – це програма фізичного виховання, розроблена німецьким педагогом Клаусом Даннхофером. Вона ґрунтується на розумінні фізичного виховання як засобу виховання, яке включає різні аспекти: фізичний, психологічний, соціальний, етичний та культурний.

- Методика «Редькобер» – це програма фізичного виховання, розроблена німецьким педагогом Гелмутом Редькобером. Вона базується на принципах індивідуалізації та диференціації навчання, тобто на підході, який враховує індивідуальні потреби та можливості кожного учня. Методика сприяє розвитку індивідуальності, підвищує мотивацію до зайняття фізичною діяльністю та стимулює активну участь учнів у процесі навчання. Вона може включати в себе різноманітні вправи, ігри та завдання, які адаптовані до особистих можливостей кожного учня.

- Фізичне виховання у вигляді різних видів спорту – футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, легка атлетика, гімнастика, плавання, настільний теніс, теніс, стрільба з лука та інші.

В Німеччині також популярні різноманітні заняття фізичними вправами, які не пов'язані зі спортом, такі як йога, пілатес, аеробіка, зумба та інші. Ці методики забезпечують не лише фізичну підготовку, але й позитивно впливають на психологічний стан людини, допомагають зняти стрес та покращити настрій.

Крім того, в Німеччині дуже популярні велосипедні прогулянки та піші походи, які допомагають зберегти здоров'я та насолоджуватися красою природи. У багатьох містах Німеччини також існують спортивні клуби та організації, які пропонують різноманітні види спорту та фізичної активності для дітей та дорослих.

Німеччина відома також своїми традиційними спортивними заходами, такими як Берлінський марафон, який щорічно збирає тисячі бігунів з усього світу, та Херренквальд-фест, який проводиться раз на п'ять років із залученням сотень учасників у традиційному вбранні.

Узагалі, у Німеччині існує багато різних спортивних заходів, турнірів та змагань з різних видів спорту, що дозволяє вільно обирати відповідний спосіб фізичної активності для кожної людини.

У Фінляндії система фізичного виховання та спорту має дуже високий рівень розвитку та підтримується на державному рівні. Фінська система фізичного виховання та спорту заснована на принципі, що всі діти повинні мати можливість займатися спортом та фізичними вправами, незалежно від їх здібностей.

У фінських школах фізичне виховання є обов'язковим предметом, і проводиться він два-три рази на тиждень. Уроки фізичної культури в Фінляндії проводяться у формі ігор та забав, які сприяють розвитку різних фізичних навичок, таких як координація рухів, розвиток сили та витривалості. Діти також займаються спортом на вулиці, у парках та на спортивних майданчиках.

У Фінляндії дуже популярний лижний спорт, особливо в зимовий період, коли можна кататися на лижах та займатися іншими зимовими видами спорту, такими як хокей, ковзання та біатлон. Крім того, у Фінляндії популярні такі види спорту, як волейбол, баскетбол, футбол, гольф та інші.

Фінляндія також відома своєю програмою "Лікуючий ліс", яка надає можливість займатися фізичними вправами на природі. Ця програма сприяє покращенню фізичного та психічного здоров'я, а також сприяє збереженню природних ресурсів та розвитку екологічної свідомості. Узагалі, в Фінляндії фізичне виховання та спорт мають важливе місце у системі освіти, що є великою перевагою для молоді, що має можливість розвиватися не лише у навчальній сфері, а й у спортивній. Крім того, Фінляндія має розвинену систему спортивної інфраструктури, яка дозволяє населенню займатися спортом та фізичними вправами у різних місцях країни. У багатьох містах є спортивні центри, стадіони, спортивні майданчики та інші спортивні об'єкти, які можуть використовуватися громадянами Фінляндії.

Крім того, Фінляндія є активним учасником міжнародних спортивних змагань та олімпійських ігор. Спортсмени Фінляндії здобувають значну

кількість медалей на міжнародних змаганнях, зокрема в легкоатлетичі, лижних видів спорту та інших дисциплінах.

Узагалі, Фінляндія є прикладом того, як національна державна політика може сприяти розвитку фізичного виховання та спорту у країні. Система фізичного виховання та спорту у Фінляндії забезпечує можливості для розвитку фізичних здібностей та психічного здоров'я населення, а також сприяє створенню здорового способу життя та підтримує здоров'я всієї нації.

У Великобританії існує багато різноманітних методів фізичного виховання, які спрямовані на покращення фізичного здоров'я та розвиток фізичних навичок людей.

Один з найпопулярніших методів фізичного виховання в Великобританії – це групові тренування, які можуть включати в себе такі види, як аеробіка, фітнес, йога та інші. Ці тренування проводяться в спортивних залах, студіях, а також на вулицях та в парках. Також у Великобританії популярні такі види фізичної активності, як біг, плавання, велосипедні прогулянки, скейтбординг, катання на роликах та інші. Для бігу та плавання у багатьох містах є спеціальні басейни та стадіони. Часто велосипедисти використовують велосипедні доріжки та траси, які пролягають через мальовничі місцевості.

У Великобританії також дуже популярні спортивні ігри, такі як футбол, регбі та крикет. Багато шкіл та університетів мають власні спортивні команди, які беруть участь у різних змаганнях та турнірах. Крім того, у Великобританії дуже популярні такі види спорту, як гольф, теніс, бадмінтон та боулінг. Багато людей грають у ці види спорту на професійному рівні або для задоволення. Великобританія має багату спортивну інфраструктуру, яка забезпечує можливості для розвитку фізичної активності та здорового способу життя.

Великобританія має декілька спортивних подій, які є унікальними для країни та відображають її спортивну культуру. Ось деякі з найвідоміших:

1. Вімблдонський чемпіонат – це один з найстаріших та найпрестижніших тенісних турнірів світу, що проходить щорічно на Королівському тенісному клубі у Лондоні.

2. Чемпіонат світу з гонок на автомобілях «Сільверстоун» – це одна з найстаріших гоночних трас світу та домашня траса багатьох команд Формули-1.

3. Конькобіжний турнір «Гран-Прі Герінгта» – це щорічна подія в селі Герінгтон на півночі Англії, яка привертає увагу любителів конькобігу з усього світу.

4. Гребний турнір «Генлі Реджатта» – це один з найбільших гребних турнірів у світі, що проводиться в Генлі, біля Лондона.

5. Майстерність у важкій атлетиці у Стретфорді – це щорічне змагання з важкої атлетики, яке проводиться на стадіоні у Стретфорді, біля Манчестера.

Ці спортивні події мають довгу історію та традиції, та показують важливість спорту в культурі Великобританії.

Вивчення сучасних тенденцій фізичного виховання в Європі показує, що ця галузь активно розвивається та змінюється відповідно до сучасних вимог та тенденцій. Деякі з ключових напрямів останніх років включають:

1. Інклюзивне виховання: Зростає увага до включення учнів з різними особливостями у навчальний процес фізичного виховання. Адаптовані програми, спеціальні підходи та засоби допомагають кожному учневі брати участь у фізичних заняттях.

2. Здоров'я та фітнес: Заохочується підтримка фізичного здоров'я та загального фітнесу серед учнів та дорослих. Освіта про здоровий спосіб життя, розуміння важливості регулярної фізичної активності та збалансованого харчування є актуальними.

3. Технології та інновації: Використання сучасних технологій, які можуть підтримати фізичну активність та моніторинг здоров'я. Додатки для

фітнесу, трекери активності, віртуальні ігри та інші інструменти сприяють залученню учнів до руху.

4. Соціальний аспект: Фізична активність вважається не лише засобом для поліпшення здоров'я, а й може впливати на соціальну інтеграцію, підтримку командної роботи та розвиток особистих навичок.

5. Екологічна освіта: Врахування впливу фізичної активності на навколишнє середовище, пропаганда екологічних підходів до використання природних ресурсів під час занять.

Розглянемо більш детально кожний із напрямів. Інклюзивне виховання в країнах Європи визнає право кожної дитини, незалежно від її особливостей чи здібностей, на отримання якісної освіти та фізичного виховання. Основними принципами інклюзивного виховання є рівність, доступність, співпраця та підтримка для всіх учнів.

Приклади інклюзивного виховання в Європі:

Норвегія: У Норвегії реалізується принцип «1 з 5», за яким один з п'яти учнів може отримувати спеціальну підтримку. Вчитель разом з іншими фахівцями працюють над планом навчання для кожного учня, враховуючи його потреби та здібності.

Швеція: В Швеції прагнуть інтегрувати учнів з особливими потребами у звичайні школи. Застосовуються індивідуальні плани навчання, педагогічна підтримка та спеціальні програми для дітей з різними відхиленнями.

Велика Британія: В Умовах Education, Health and Care Plans (ЕНСР) від 2014 року визначено індивідуальні потреби дитини та надається план навчання, який включає фізичне виховання. Дитина разом з батьками та фахівцями приймає участь у плануванні.

Франція: У Франції зростає підтримка для дітей з особливими потребами у загальних школах. Індивідуальні плани навчання, адаптовані матеріали та методи надаються для кожної дитини окремо.

Нідерланди: У Нідерландах інклюзивне виховання передбачає індивідуальний підхід до кожної дитини, враховуючи її потреби та можливості. Вчителі мають доступ до підтримки та консультацій від фахівців.

Ці приклади демонструють, як країни Європи прагнуть забезпечити інклюзивне виховання, що базується на рівних можливостях та співпраці між вчителями, батьками та спеціалістами для досягнення оптимальних результатів для кожної дитини.

У сусідній Польщі існують різні програми та ініціативи інклюзивного виховання, спрямовані на забезпечення рівних можливостей для всіх дітей у навчанні та фізичному вихованні. Ось кілька прикладів:

Інтеграція в загальних школах: Польща активно розвиває інтеграцію дітей з особливими потребами у загальних школах. Здійснюється індивідуальне планування та надання підтримки для кожного учня, включаючи адаптовані навчальні матеріали та методи.

Програма "Рівні можливості": Ця програма спрямована на створення більш інклюзивних середовищ у школах. Вона передбачає навчання учасників освітнього процесу, вчителів та батьків, як працювати разом для підтримки дітей з особливими потребами.

Програма "Інклюзивні школи": Ця програма покликана забезпечити інтеграцію дітей з різними потребами у навчальний процес. Вона передбачає створення спеціальних умов для навчання та розвитку кожної дитини.

Проект "Інклюзивне фізичне виховання": Цей проект спрямований на розробку методик та програм інклюзивного фізичного виховання. В рамках

цього проекту розробляються адаптовані заняття та вправи для дітей з різними особливостями.

Навчання в межах здатностей: Багато шкіл у Польщі практикують навчання в межах здатностей, де учні можуть розвиватися згідно своїх індивідуальних можливостей та темпу. Це сприяє інклюзивному навчанню і враховує різноманітність дитячих потреб.

Ці програми та ініціативи показують, як Польща працює над створенням сприятливих умов для інклюзивного навчання та фізичного виховання, забезпечуючи рівні можливості для всіх дітей.

Тенденція популяризації, доступності та вдосконалення спортивних споруд у країнах Європи є помітною і відображає зростаючий інтерес до фізичної активності, спорту та здорового способу життя. Деякі ключові аспекти цієї тенденції включають:

1. Будівництво сучасних спортивних комплексів: Багато країн Європи інвестують в будівництво та модернізацію спортивних споруд, таких як стадіони, арени, басейни, спортивні зали та тренажерні центри. Це дозволяє забезпечити зручні та відповідні умови для зайняття спортом.

2. Збільшення доступності: Країни ставлять акцент на те, щоб зробити спортивні споруди доступними для різних груп населення, включаючи дітей, молодь, дорослих та людей з особливими потребами. Розробляються програми для повернення до фізичної активності всіх верств населення.

3. Розширення видів спорту: Розвиток різноманітних видів спорту та рекреаційних занять допомагає залучити більше людей до фізичної активності. Вдосконалюються спортивні інфраструктури для підтримки різних видів спорту.

4. Застосування технологій: В спортивних спорудах впроваджуються сучасні технології, такі як системи відстеження активності, віртуальні

тренажери та інші інновації, які роблять заняття спортом більш привабливими та ефективними.

5. Формування спортивної культури: Програми та ініціативи спрямовані на створення спортивної культури в суспільстві, підтримку спортивних заходів та команд, а також підвищення обізнаності про користь фізичної активності.

Приклади сучасних комплексів Європи:

АкваСільва (Aqua Silex):

Країна: Польща

Місцезнаходження: Біала-Подляська

Загальна площа: Понад 63 000 кв. м.

Функції: Аквапарк, спортивні зали, басейни, спа-центр

Кількість відвідувань: Більше 500 000 відвідувань щорічно

Allianz Arena (Рис 2.2):

Країна: Німеччина

Місцезнаходження: Мюнхен

Загальна площа: 258 000 кв. м.

Функції: Футбольний стадіон, діджитал-освітній центр

Вміщує: Більше 75 000 глядачів.



Рис. 2.2. Allianz Arena

Lee Valley VeloPark (Рис. 2.3):

Країна: Велика Британія

Місцезнаходження: Лондон

Загальна площа: 30 000 кв. м.

Функції: Велотрек, спортивні зали, басейни, фітнес-центр

Кількість відвідувань: Залежить від подій та сезону.



Рис 2.3. Lee Valley VeloPark

Palais omnisports de Paris-Bercy (AccorHotels Arena) (Рис. 2.4):

Країна: Франція

Місцезнаходження: Париж

Загальна площа: 55 000 кв. м.

Функції: Багатофункціональна арена для спортивних змагань та розважальних подій

Вміщує: Від 7 000 до 20 300 глядачів залежно від заходів.

Олімпіарк:

Країна: Греція

Місцезнаходження: Афіни

Загальна площа: 250 000 кв. м.

Функції: Олімпійський комплекс зі стадіонами, спортивними зали та інфраструктурою

Кількість відвідувань: Залежить від подій та сезону



Рис. 2.4. Palais omnisports de Paris-Bercy (AccorHotels Arena)

Ці приклади відображають сучасні спортивні комплекси з різноманітними функціями та розмірами, які грають важливу роль у розвитку спорту, розваг та фізичної активності у країнах Європи.

Використання сучасних технологій для підтримки фізичної активності та моніторингу здоров'я стає все більш популярним у сучасному світі. Ось деякі інноваційні підходи та засоби, які сприяють залученню учнів до руху:

Додатки для фітнесу: Спеціалізовані додатки для смартфонів та планшетів допомагають користувачам відстежувати фізичну активність, кількість кроків, спожиті калорії, тренування та інші параметри. Вони можуть вести щоденники, надавати поради щодо тренувань та створювати персоналізовані програми.

"Runtastic"

Країна виробник: Австрія

Опис: Додаток для відстеження бігу, велосипедних та інших активностей з GPS-трекінгом, статистикою та аналізом тренувань.

"Endomondo"

Країна виробник: Данія

Опис: Популярний додаток для відстеження спортивних активностей, який також має можливості соціальної взаємодії та викликів.

"Freeletics"

Країна виробник: Німеччина

Опис: Додаток для інтервальних тренувань вдома або на вулиці, з відеоінструкціями та програмами тренувань.

У країнах Європи використовуються різноманітні трекери активності, від відомих міжнародних брендів до місцевих виробників. Ось кілька прикладів таких трекерів, які популярні та використовуються в Європі:

- Fitbit: Одна з найвідоміших марок трекерів активності, що має широкий вибір моделей з різними функціями, такими як відстеження кроків, пульсу, якості сну та інше.
- Garmin: Ця компанія пропонує трекери активності та годинники з великою кількістю функцій, включаючи GPS-трекінг, аналіз спортивних тренувань та інші.
- Xiaomi Mi Band: Популярний бренд, особливо за своєю доступністю та надійністю. Моделі Mi Band також включають функції відстеження фізичної активності.
- Polar: Ця марка виробляє трекери активності та спортивні годинники з акцентом на високу точність вимірювань пульсу та інших параметрів.

- Withings (Nokia Health): Вони виробляють трекери активності та засоби для моніторингу здоров'я, такі як ваги та термометри.

Ці тенденції та методики допомагають покращити фізичне та психологічне здоров'я населення Європи, підвищити рівень фізичної активності та сприяти загальному здоровому способу життя.

2.3. Аналіз діючих стандартів та законодавства з питань фізичного виховання та спорту в Україні та країнах Європи

Аналіз діючих стандартів та законодавства з питань фізичного виховання та спорту в Україні та країнах Європи є ключовим аспектом для розуміння сучасних тенденцій у цій галузі та ідентифікації можливостей для поліпшення системи фізичного виховання та спорту в Україні. В цій статті проводиться глибокий аналіз і порівняння правових та регуляторних засад, які стосуються фізичного виховання та спорту в Україні та деяких країнах Європи.

Україна стикається з численними викликами в розвитку фізичного виховання та спорту, і рівень законодавчого регулювання грає важливу роль у вирішенні цих проблем. Однією з ключових проблем є обмеження в фінансуванні сфери фізичної культури та спорту в Україні. Недостатнє фінансування призводить до обмежень у розвитку спортивної інфраструктури, погіршення умов для спортсменів та відсутності доступу до спортивних заходів для громадян. На відміну від цього, країни Європи, такі як Німеччина та Велика Британія, виділяють значні бюджетні кошти на підтримку фізичного виховання та спорту. Вони розвивають інфраструктуру, спонсорують спортивні заходи та програми, що сприяють підвищенню фізичної активності населення.

Ще однією важливою аспектом є науково обґрунтовані підходи до фізичної активності та спорту. Україна повинна активніше співпрацювати з науковими установами та дослідницькими групами для розвитку сучасних

підходів до фізичного виховання та спорту. У цьому контексті Європейські країни володіють значним досвідом у розробці та впровадженні науково обґрунтованих програм фізичного розвитку та тренувань.

Крім того, аналіз правового регулювання в галузі фізичного виховання та спорту показує, що країни Європи мають більш розвинені системи законодавчої підтримки для фізичної культури та спорту. Вони визначають права та обов'язки спортсменів, регулюють антидопінгову діяльність, спонсорські угоди та багато інших аспектів.

Україна також регулює багато аспектів фізичного виховання та спорту, але може вдосконалити свою законодавчу базу та забезпечити її більш ефективно виконання.

Загалом, аналіз діючих стандартів та законодавства показує, що Україна може вчитися і використовувати досвід країн Європи для поліпшення системи фізичного виховання та спорту в країні. Розвиток і вдосконалення законодавства, збільшення фінансування та наукова підтримка сприятимуть підвищенню фізичної активності та спортивних досягнень громадян України.

Стандарти і законодавство в Україні:

В Україні фізичне виховання та спорт регулюються декількома ключовими правовими актами, серед яких виділяються:

- Закон України "Про фізичну культуру і спорт": Цей фундаментальний закон визначає принципи державної спортивної політики, сприяє фізичній культурі та регулює спортивну діяльність на всіх рівнях. Він встановлює правові основи для розвитку спорту в країні.

- Державна програма "Розвиток фізичної культури і спорту": Ця програма визначає конкретні заходи щодо розвитку фізичної культури та спорту в Україні, вирішуючи питання, такі як інфраструктура, спортивні події і популяризація здорового способу життя.

- Положення про фізичне виховання та спорт у навчальних закладах: Навчальні заклади дотримуються регламентацій, що забезпечують, що учні отримують належне фізичне виховання в рамках навчальної програми.

Стандарти і законодавство в європейських країнах:

В європейських країнах стандарти і законодавство, пов'язані із фізичним вихованням та спортом, різняться, але загалом вони мають кілька спільних елементів:

- Національні закони про спорт: В більшості європейських країнах існують національні закони про спорт, які визначають структуру їхніх систем спорту, включаючи організацію спортивних клубів, механізми фінансування та роль урядових органів у популяризації спорту.

- Навчальна програма: У багатьох європейських країнах фізичне виховання є неот'ємною частиною шкільної навчальної програми, що забезпечує обов'язковий рівень фізичної активності та навчання спорту для учнів.

- Механізми фінансування: Європейські країни часто виділяють урядові кошти для підтримки спортивної інфраструктури, програм навчання та спортивних подій. Фінансування може надходити національним, регіональним або місцевим рівнями.

- Регулювання антидопінгових питань: З метою забезпечення чесної гри багато європейських країн мають строгі антидопінгові закони, які відповідають міжнародним стандартам та співпрацюють із Всесвітньою агенцією з антидопінгового контролю (WADA).

Правова основа для фізичного виховання та спорту в Україні має певні спільні риси з європейськими країнами, такі як визнання важливості розвитку спорту, популяризація з дорового способу життя та фінансова підтримка для

спорту та фізичного виховання. Однак існують і відмінності, такі як рівень фінансування та інфраструктури, які можуть вимагати удосконалення.

Крім того, у деяких європейських країнах навчальні програми з фізичного виховання мають більшу вагу і включають обов'язкові спортивні заняття для учнів, що сприяє підвищенню рівня фізичної активності серед молоді.

Інший аспект – антидопінгові правила та контроль. Європейські країни активно працюють над запобіганням допінгу в спорті та співпрацюють з міжнародними антидопінговими організаціями. Україна також регулює антидопінгові питання, але може підвищити свої зусилля в цьому напрямку.

Аналіз діючих стандартів та законодавства з питань фізичного виховання та спорту в Україні та європейських країнах вказує на наявність спільних цілей та завдань, які полягають у популяризації фізичної активності, розвитку спорту та забезпеченні доступу до спортивних можливостей для всього населення. Однак Україна може вдосконалити свої правові рамки та зробити акцент на підвищенні фінансування для розвитку спорту та фізичного виховання, а також на покращенні умов для навчання та викладання фізичної культури.

Подальша співпраця з європейськими партнерами та використання найкращих практик з європейських країн може сприяти розвитку фізичного виховання та спорту в Україні і покращити загальний рівень фізичної активності та здоров'я громадян.

Аналіз законодавчої системи пов'язаної з фізичним вихованням та спортом у Франції.

У 2004 році Міністерство спорту було частиною глобального урядового підходу, спрямованого на покращення доступу громадян до законодавства (Sports Gouv). Це призвело до створення Кодексу спорту в законодавчій частині 23 травня 2006 року та у регулюючій частині 24 липня 2007 року. Кодекс спорту ґрунтується в основному на попередніх законах у сфері спорту. Важливим

текстом є Закон № 84-610 від 16 липня 1984 року, відомий як "Loi Avise", який підтверджує громадську службу об'єктивів зареєстрованих спортивних федерацій (Eurostrategies, 2011) [158]. Це чітко означає, як відзначав Bayle (2005) [159], що спорт підпорядковується урядові. "Loi Avise" також передбачає явну "контрактування" між урядом та CNOSF, зміцнюючи легітимність останнього. У відповідності з цим, Eurostrategies (2011, стор. 93) [158] вказує: "Закон 1984 року та наступні тексти, зокрема Закон № 2000-627 від 6 липня 2000 року, відомий як "Loi Buffet", організовують статус і роль спортивних федерацій та спортивних клубів під покровом Національного французького олімпійського та спортивного комітету." "Loi Buffet" також підсилює принцип солідарності між професійним та аматорським рівнями спорту. Зокрема, Eurostrategies (2011, стор. 93) [158] відзначає, що "закон [Loi Buffet] створює так званий "податок Buffet" (стаття 302 (а) Загального податкового кодексу), який передбачає обов'язковий збір в розмірі 5% від доходу від прав трансляції. Дохід спрямовується на CNDS." Головним чином CNDS фінансує місцеві спортивні клуби. Це було підтверджено в Кодексі спорту, який також визначає зв'язки між професійними лігами та федераціями: "Статті R 132-16 і R132-17 встановлюють, що фінансові умови є предметом протоколу, схваленого Міністром з питань спорту" (Eurostrategies, 2011, стор. 92) [158].

Варто відзначити, що лише кілька федерацій зачіпає ця правова рамка - ті, які створили професійну лігу (легка атлетика, велоспорт, баскетбол, гандбол, футбол, регбі, волейбол), і навіть менше професійних ліг здійснюють виплати своїм відповідним федераціям: "лише ліги, чії чемпіонати генерують важливі доходи від продажу трансляційних прав (футбол та регбі)" (Eurostrategies, 2011, стор. 92) [158]. У Кодексі спорту федерації наведені специфічно від статті L131-1 до статті L131-21 (і з R131-1 до 131-45). Стаття L131-1 підтверджує, що спортивні федерації є незалежними від уряду та діють автономно згідно зі

своїми затвердженими статутами. Кодекс спорту розрізняє між федераціями, які просто визнані урядом (статті L131-8 до L131-13) та тими, які делеговані для виконання обов'язків громадської служби (статті L131-14 до L131-21) (France Olympique, n.d.-b):

Для отримання визнання та, отже, участі у виконанні обов'язків громадської служби, федерації повинні приймати статuti, які відповідають вимогам, встановленим урядом, таким як дисциплінарне регулювання відповідно до модельного регулювання та дисциплінарне регулювання щодо антидопінгу.

Визнання цих заходів дозволяє спортивним федераціям отримувати підтримку уряду, включаючи фінансові та людські ресурси; делеговані федерації, які обов'язково повинні бути визнані, відповідають за виконання обов'язків громадської служби, які їм доручає уряд. У цьому контексті вони мають монополію, зокрема, на проведення змагань із міжнародними, національними, регіональними та відомчими титулами, а також на вибір відповідних команд.

Спортивна політика Франції ґрунтується на двох принципах: делегування управління спортом від уряду спортивним асоціаціям і співдружність між професіональним і аматорським спортом в спортивних федераціях. Незважаючи на те, що автономія спортивних організацій відзначається у Франції, важливо мати на увазі, що уряд також має значний вплив на спортивну політику. Спортивні федерації мають фінансовий стимул дотримуватися національної спортивної політики, яка може бути прирівняна до Програми "Спорт", і також покладається на ресурси, надані Національним центром розвитку спорту (CNDS).

Програма "Спорт" була запроваджена в 2005 році відповідно до Закону про фінансове законодавство від 1 серпня 2001 року, який мав на меті

реформування уряду у Франції. Її стратегічні орієнтації виявляються в її чотирьох основних заходах:

- 1) підтримка аматорського спорту;
- 2) розвиток вищого спорту;
- 3) профілактика через спорт і захист спортсменів;
- 4) підтримка кар'єр у спорті.

Уряд також фінансує приблизно 1680 спортивних технічних радників (CTS), які призначаються у 77 національних федерацій. Існують чотири різних категорії Технічних радників: Національний технічний директор (DTN, 4%), Національний тренер (EN, 21%), Національний технічний радник (CTN, 36%) та Регіональний технічний радник (CTR, 39%). В межах цього класифікації кожна з цих ролей має різні обов'язки. Національні технічні директори беруть участь в визначенні федеральної спортивної політики, дотримання її реалізації та сприяння її оцінці – обов'язки Національних Тренерів, які наглядають за членами збірної Франції і сприяють створенню шляхів до вищого спорту в федераціях. Національні Технічні Радники надають поради та експертні знання, виконують спостереження та аналіз спортсменів на національному та регіональному рівнях. Вони також наглядають за підготовкою, організацією та розвитком спортивних заходів для федерації. Нарешті, Регіональні Технічні Радники виконують подібні завдання, що і Національні Технічні Радники, але на регіональному рівні.

Відносини між принципалом (спортивні федерації) і агентом (урядовий орган) обумовлені владою останнього, закріпленою в Французькому Кодексі спорту та Програмі "Спорт". Ці документи визначають загальну рамку спортивної політики та умови для надання громадських субсидій спортивним федераціям. Спортивні федерації не мають владних функцій, але виступають посередниками у спортивній політиці.

Аналіз законодавчої системи пов'язаної з фізичним вихованням та спортом у Німеччині.

Неспецифічна спортивна законодавчість. Всі індивідуальні види спорту охороняються в Grundgesetz шляхом гарантування основних прав на вільний розвиток особистості та свободу займатися професійною діяльністю (стаття 2 (1) та стаття 12 (1), відповідно).

На організаційному рівні Grundgesetz гарантує право об'єднання та створення (спортивних) об'єднань (стаття 9 (1); [160]).

Крім того, Grundgesetz передбачає передачу правовладних повноважень та виконання функцій держави в галузі освіти, дослідження та спорту 16 землям, якщо питання не перевищує їхню єдину компетенцію.

Специфічна спортивна законодавчість.

Grundgesetz не надає федеральному уряду явних повноважень в галузі спорту. Тому федеральна підтримка спорту може акцентуватися лише на високорівневому спорті та виняткових спортивних подіях, що мають національний інтерес (включаючи Олімпійські ігри, Паралімпійські ігри, Deaflympics, Чемпіонати світу та Європи та Всесвітні ігри) та орієнтується на конституційний принцип субсидіарності. Федеральний уряд розуміє свою роль як сприяння світовому спорту вищого класу, в той час як землі відповідають за підтримку рекреаційного спорту для всіх [160].

Фінансування від Міністерства внутрішніх справ для вищого спорту базується на Програмі змагань (Leistungssportprogramm) від 28 вересня 2005 року. Ця програма включає в себе вказівки для надання грантів національним спортивним федераціям, розвитку базового спорту, спортивних академій та інших спортивних агентств, а також для забезпечення належної інфраструктури для вищого спорту [160].

Основні принципи федеральної спортивної політики включають автономію спорту, субсидіарність фінансування спорту та партнерство. Федеральний уряд визнає велику соціополітичну важливість спорту, особливо в галузях інтеграції, освіти, охорони здоров'я та соціальної єдності. Спортивний рух, який діє автономно, вважається заступником інтересів уряду в справедливому партнерстві. Тому це співвіднесено як спільне управління, а не спільне виробництво в тому розумінні, як використовується Гроеневельдом (2009), оскільки негромадянські актори не перебувають на відстані від держави, і спортивна політика в Німеччині скоріше включає взаємодію між державними акторами та спортивними федераціями в межах формування та впровадження політики. Федеральний уряд та автономні спортивні організації об'єднуються в своїх цілях щодо розвитку спорту та захисту його від негативних впливів, таких як підкуп матчів та допінг. Федеральний уряд також підтримує високоякісний спорт для атлетів з інвалідністю, оскільки їх досягнення заслуговують на визнання [160].

Крім того, спортивна політика Німеччини має міжнародний аспект: федеральний уряд вважає, що Німеччина є лідером у світі у сфері спорту, і її експертиза часто вельми цінується в міжнародних спортивних організаціях. Таким чином, Німеччина робить значний внесок у розвиток спорту в Європі та по всьому світу. Для досягнення описаних цілей федеральний уряд відданий принципам доброго управління та розробляє систему якості з контрольними та керівними механізмами для підвищення ефективності [160].

Аналіз законодавчої системи пов'язаної з фізичним вихованням та спортом у Литві.

Крім Конституції Республіки Литва, спорт також охоплюється іншими неспецифічними законодавчими актами, про Неприбуткові Організації, про

Асоціації, про Державні Установи, про Благодійність та Спонсорство, про Добровольцтво.

Специфічне законодавство у галузі спорту

Закон про Фізичну Культуру та Спорт [161] остання редакція якого прийнята в 2013 році, встановлює загальний регуляторний каркас для спорту. Закон описує компетенцію державних та муніципальних установ, а також неприбуткових спортивних організацій (розділи 1 та 2). Розділ 3 описує організацію фізичного виховання та спорту в навчальних закладах, а розділ 4 регламентує фінансування фізичної культури та спорту. Закон також регулює високоякісний спорт, спортивні змагання та події, а також спортивні споруди.

Закон про Фонд Фізичної Культури та Спорту [162] регулює правову основу Фонду, джерела фінансування, обсяг, цілі та управління.

Крім цих двох законів, існують ще три важливі накази керівника відділу:

- 1) щодо критеріїв фінансування з державного бюджету;
- 2) щодо критеріїв фінансування з Фонду Фізичної Культури та Спорту;
- 3) щодо критеріїв визнання спортивних федерацій в Литві [163].

Фреймворк спортивної політики Литви відповідає бюрократичній конфігурації. Основні характеристики цього фреймворку включають активну роль публічних органів у регулюванні системи спорту; законодавчу базу, специфічну для цієї сфери; та обмежені процеси узгодження спільних дій між всіма учасниками системи спорту. Велика частина послуг надається централізовано через регулювання процесів, правил та вимог. Основною метою бюрократичної конфігурації є забезпечення обліковості в усіх можливих процесах. Орієнтація на результати, гнучкість та ефективність є амбіціями сучасних спортивних організацій, оскільки сучасні соціально-економічні обставини вимагають інноваційних підходів та фундаментальних змін. Держава

залишається основною силою в розвитку системи спорту Литви, а роль політичних партій залишається визначальною.

Згідно з Законом про Фізичну Культуру та Спорт [162] рекомендації спортивної політики визначаються урядом. Широкі настанови щодо поліпшення впровадження спортивної політики в країні постійно обговорюються між чотирма ключовими організаціями (Департаментом фізичної культури і спорту, Національним олімпійським комітетом Литви, Литовським союзом фізичної підготовки та Асоціацією "Спорт для всіх"). Наразі реалізується Національна стратегія розвитку спорту 2020-2030. Стратегічною метою є "створення умов для участі у спорті усіх соціальних груп Литви, важливих цілей соціальної єдності, якості життя, громадського здоров'я та просування здоров'я".

Стратегія містить зобов'язання щодо організації понад 25 різних програм для реалізації стратегічних заходів у галузі аматорського та високопрофесійного спорту. Незважаючи на те, що Департамент представляє національну спортивну політику, відсутнє глибоке розуміння та угоди щодо більш ефективних інструментів та засобів реалізації політики. Реальним викликом є досягнення консенсусу між усіма учасниками галузі щодо прийняття рішень на основі доказів не лише щодо пріоритетів у витраті грошей, але й щодо того, як забезпечити постійний контроль над процесом політики.

Спортивні федерації діють як незалежні неpubлічні організації. Закон про Фізичну культуру та спорт [162] визначає роль федерацій. Федерації повинні відповідати певним критеріям і вимогам, щоб отримувати державне фінансування. Це дає змогу уряду керувати федераціями непрямым чином. Кожна федерація індивідуально визначає строк дії стратегічного плану та оперативного плану згідно з угодою, укладеною внутрішнім управлінським органом.

Комунікація між урядом і федерацією часто напружена через обмежені фінансові ресурси, які змушують Департамент шукати вірну модель розподілу державних коштів згідно з певними критеріями.

Національний рівень представлений головними акторами, які керують спортивними федераціями, такими як Литовський союз фізичної підготовки та Литовський національний олімпійський комітет. На місцевому рівні кожна місцева влада має автономію щодо встановлення власної політики, а керівництво спортивними федераціями залежить від традицій певних видів спорту та подій, кількості учасників, кваліфікації відповідальних осіб та їх здатності працювати на користь спільноти.

Аналіз законодавчої системи пов'язаної з фізичним вихованням та спортом у Нідерландах.

В Нідерландах не існує закону, який визначав би, що голландські уряди повинні чи не повинні робити щодо спорту, а також конкретні цілі і обов'язки спортивних федерацій. До 2007 року спорт регулювався як частина Закону про громадське благо під 1994 року («Welzijnswet») і його попередників. Відповідно до цього закону чітко вказувалося, що забезпечення спортом (тобто будівництво спортивних об'єктів) було відповідальністю місцевих органів влади. Роль національного уряду полягала в керівництві, координації, стимулюванні інновацій та наданні бази даних з питань спорту. Однак цей закон був скасований в 2007 році, і його спадкоємець, Закон про ВМО, не містить жодних згадок про спорт. Однак загальноприйнято, що розділ між національним і місцевим урядом з тих пір не змінився, і надання послуг у сфері спорту все ще залишається дуже місцевою справою.

До 2003 року NOCNSF та його багато федерацій мали право на гранти та субсидії для їхнього існування від національного уряду. З того часу ані NOCNSF, ані його 76 федерацій, ані жоден з 24 000 спортивних клубів не мають

права на структурну, "безумовну" фінансову підтримку від національного уряду. Однак у своїх численних заявах і документах з політики міністерство VWS визнає центральне положення NOCNSF (і багатьох його федерацій) в галузі спорту. В результаті NOCNSF, а також іноді окремі федерації можуть отримувати мільйони для розробки та підтримки проектів і програм, наприклад, з моральності та поваги, з добровільної допомоги, з підтримки участі в спорті, з підтримки клубів, з боротьби з допінгом, з розробки програм розвитку талантів чи з підтримки атлетів стипендіями.

Поза цими домовленостями, особливу важливість для сектору спорту мають два закони. Один з них - це Закон про азартні ігри 1964 року «Kansspelwet». Цей закон надає право організовувати азартні ігри певним організаціям, таким як Національна лотерея, яку опосередковано контролює NOC*NSF. Закон також вимагає виділення певного відсотка чистого прибутку від азартних ігор на спортивні блага, такі як спорт. Це є важливим джерелом доходу для сектора спорту, яке використовується, наприклад, для розвитку програм вищого спорту разом із федераціями. Зараз цей закон перебуває на перегляді, головним чином через поширення (міжнародних) інтернет-азартних ігор.

Ще одним важливим законом є закон про ПДВ. Згідно з цим законом надання послуг у сфері спорту підпадає під знижену ставку ПДВ (зараз 6 відсотків), порівняно зі звичайною ставкою ПДВ (зараз 21 відсоток). Спортивні клуби звільнені від сплати ПДВ на свій дохід.

Крім того, існують багато законів і постанов, які безпосередньо або опосередковано впливають на спорт, наприклад, у сфері екологічних питань, громадського мовлення або різних податків. Однак загалом більш важливо бачити, що відсутність законів не означає втрати інтересу до спорту або підтримки спорту. Найочевиднішим прикладом цього є відмова від Закону про

благополуччя в 2017 році, який чітко описував роль нідерландського уряду у сфері спорту. Проте відмова від цього закону не означає, що уряди (ні національні, ні місцеві) припинили звертати увагу на спорт. Аналогічно, той факт, що в Нідерландах не існує спеціального закону про боротьбу з допінгом, не завадив уряду та сектору спорту будувати і підтримувати потужну антидопінгову програму. І ще одним прикладом є те, що незважаючи на те, що законом школи в Нідерландах не зобов'язані надавати принаймні дві години на тиждень фізкультури, більшість шкіл це роблять, і більшість із них не готові відмовитися від цього. Отже, навіть якщо закони можуть бути важливі для створення політичної підтримки спорту, сьогоднішня сила спорту така, що спорт не повністю залежить від такої юридичної підтримки, принаймні не в Нідерландах.

Ключовим аспектом політичного керівництва в Нідерландах є те, що сектор спорту сам визначає свої цілі і програми, використовуючи власні кошти, які контролюються в організаціях, які діють незалежно від національного уряду. Регулярна і координована комунікація між представниками сектору спорту (на чолі, в основному, але не виключно, керівництво NOC*NSF) і представниками муніципалітетів (на чолі, в основному, але не виключно, VSG) гарантує, що цілі національного уряду та сектору спорту переосмислюються. Ця комунікація відбувається формально і публічно раз або двічі на рік у голландському парламенті, а також в більш частіших і менш формальних і менших зустрічах. На цих зустрічах пропонуються цілі політики та програми, які потім обговорюються в Парламенті, після чого визначаються бюджети та виділяються сектору спорту для виконання програм. Таким чином, хоча сектор спорту діє досить незалежно, його фінансова залежність від урядових бюджетів означає, що він ніколи не може діяти з повною автономією. Навпаки, сектор спорту, завдяки своєму привабливості мас і голосу відомих спортсменів, також володіє

значущою лобіювальною силою в політичній арені. Таким чином, політика та спорт більше чи менше засуджені одне одному, утворюючи коаліції та співпрацюючи - і борючись одне з одним у відповідних випадках - в кращих традиціях голландської політично-економічної системи.

Аналіз законодавчої системи пов'язаної з фізичним вихованням та спортом у Словенії.

Словенія має Закон про спорт, створений в 1998 році, але новий закон знаходиться на завершальному етапі підготовки. Проте основні стратегічні директиви надаються через Національну програму спорту і не закріплені в законі.

Існує різноманіття законодавства, яке має прямий вплив на спорт, включаючи Закон про товариства (який регулює організацію спортивних клубів та спортивних федерацій), Закон про безпеку від потоплення (щодо всіх видів водних видів спорту), Закон про публічні зібрання та заходи (щодо спортивних подій), Закон про безпеку на лижних спусках (щодо гірськолижних видів спорту), Закон про гірськолижні маршрути (щодо альпінізму), Закон про страхування професійних і елітних спортсменів (щодо забезпечення соціального захисту після завершення активної спортивної кар'єри) і т. д. Крім того, є також певне значуще законодавство, яке має непрямий вплив на спорт, таке як законодавство про азартні ігри (щодо фінансування спорту) і податкове законодавство. Ці частини законодавства будуть розглянуті далі, оскільки вони важливі для національних спортивних федерацій.

Розподіл доходів від гральних послуг на користь спорту.

Законодавство про гральні ігри визначає умови функціонування ринку лотерей та операторів гральних послуг і також створює Спортивний фонд. Це орган виділяє приблизно 9 мільйонів євро (приблизно чверть усіх доходів на користь загальнокорисних цілей від лотерей в Словенії) на 55 програм

національних спортивних федерацій, а також на ряд спортивних програм на місцевому рівні.

Податкове законодавство.

Закон про ПДВ встановлює виключення з застосування ПДВ і встановлює спеціальні правила для постачальників послуг, пов'язаних із спортом: застосовується знижена ставка 9,5 відсотка для вхідних квитків на спортивні події або використання спортивних споруд.

Згідно із Законом про податок на доходи фізичних осіб, фізична особа-платник податку може надавати 0,5 відсотка свого податку на доходи організаціям, які займаються спортом або іншими організаціями громадського інтересу. Для трудових угод у сфері спорту не передбачено пільг щодо соціального податку.

Специфічне спортивне законодавство.

Закон про спорт встановлює відповідальність за забезпечення громадського інтересу в галузі спорту та регулює компетенцію різних установ, відповідальних за цю галузь. Крім того, він містить певні положення щодо управлінської структури спортивних програм. Повноваження органів місцевого самоврядування визначаються Законом про місцеве самоврядування, який, зокрема, вимагає, щоб міська муніципальна влада забезпечувала спортивні та рекреаційні площі та спортивні заклади на своїй території та сприяла розвитку спорту та рекреації.

Конкретні принципи, що регулюють забезпечення громадського інтересу в спорті, подробиці наведені в NPS. Річні спортивні програми (річні бюджети для спорту), реалізовані на національному та місцевому рівнях, інтегрують ці принципи.

Національні спортивні федерації не мають спеціального статусу в рамках спортивного законодавства. Проте, у проєкті нового закону про спорт OCS-ASF,

як представницька спортивна організація, має спеціальний статус щодо спільного управління спортом через свою компетентність (тобто класифікація видів спорту на групи та категоризація спортивних досягнень), яка має прямий вплив на публічні субсидії для спортивних організацій. OCS-ASF також дає згоду на NPS та щорічні спортивні програми (щорічні бюджети для спорту). Через своїх представників вона також має значущий вплив на роботу Експертної ради уряду з питань спорту та Правління Спортивного фонду.

На основі аналізу законодавчої системи, пов'язаної з фізичним вихованням та спортом в європейських країнах, можна висунути кілька важливих висновків. Перш за все, кожна країна має власну систему спортивного законодавства, яка регулює різні аспекти фізичної активності та спорту. Проте, загальні принципи та цінності, які спрямовані на розвиток спорту, є загальними для багатьох європейських країн.

Другим важливим аспектом є роль держави в регулюванні та фінансуванні спорту. Багато країн мають органи урядового управління, які відповідають за розробку та виконання національної спортивної політики. Фінансування спорту, зазвичай, здійснюється як за рахунок державного бюджету, так і за рахунок інших джерел, таких як лотереї або податки на спортивні події.

Третій висновок полягає в тому, що спортивні федерації в багатьох країнах грають важливу роль у регулюванні спорту. Вони можуть бути визнані державою та мати право на фінансову підтримку. Федерації часто розробляють правила та стандарти для свого виду спорту, а також координують змагання та розвиток спорту на національному рівні.

Загалом, системи спортивного законодавства в Європі відзначаються різноманітністю, але вони спрямовані на розвиток фізичної активності та спорту в країнах. Державна підтримка та співпраця з федераціями визнані як важливі чинники у цьому процесі.

РОЗДІЛ III. СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ДЛЯ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ

3.1. Аналіз сучасних проблем та перспектив розвитку фізичної культури та спорту для дорослого населення в Україні та країнах Європи

Доцільність вибору наукової проблематики обґрунтовано на підставі інтеграції української освіти в європейський простір та стану демографічної кризи, війни в якій перебуває Україна, яка характеризується старінням населення, втратами на війні і зменшенням середньої тривалості життя. Аналіз сучасних проблем та перспектив розвитку фізичної культури та спорту для дорослого населення в Україні та країнах Європи включає багато різноманітних аспектів. Ось декілька ключових питань, які є важливими для такого аналізу: здоров'я дорослого населення, соціальні переваги, проблеми доступності, розвиток спортивної інфраструктури, розширення спектру спортивних занять, перспективи розвитку фізичної культури та спорту.

Серед останніх досліджень, що розглядають фізичну культуру та спорт дорослого населення, варто відзначити такі: О.П. Митчик [53], аналіз сучасного стану фізичного виховання дорослого населення України. Загальні питання організації рухової активності людини вивчає вітчизняний науковець Т.Ю. Круцевич [42] з Національного університету фізичного виховання і спорту України, Багато іноземних вчених вивчають фізичну активність дорослого населення країн Європейського Союзу. До них належать:

Алексіс Ліон (Alexis Lion) з Женевського університету (University of Geneva) в Швейцарії;

Мюельман (Muellmann S) з Європейської комісії (European Commission) в Брюсселі, Бельгія;

Stone, R.C., Dionigi, R.A., Baker, J. дослідники вивчали роль спорту у підвищенні рівня фізичної активності серед літніх людей.

Незважаючи на проведені дослідження з приводу аналізу сучасного стану фізичної культури та спорту населення України [42, 53], у знайдений нами літературі не виявлено належного науково-методичного обґрунтування основних аспектів для покращення стану фізичної культури та спорту дорослого населення в Україні з залученням Європейського досвіду.

Обґрунтування результатів аналізу по кожному з аспектів:

1. Здоров'я дорослого населення

Для порівняння стану здоров'я дорослого населення в Україні та країнах Європи використовували аналіз наукової літератури та статистичні дані провідних організацій аналізу здоров'я населення.

Згідно зі статистикою Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) за 2021 рік, середня тривалість життя в Україні становить 72 роки для чоловіків та 78 років для жінок. У порівнянні з країнами Європи, такими як Норвегія, Швеція, Швейцарія та Ісландія, де середня тривалість життя перевищує 80 років, ці показники в Україні значно нижчі [19, 26].

За даними Європейського центру з профілактики та контролю захворювань (ECDC) за 2019 рік, Україна має високу частку померлих від серцево-судинних захворювань (46,6% від усіх померлих) та раку (18,4% від усіх померлих). У порівнянні з країнами Європи, такими як Італія, Франція та Іспанія, де частка померлих від серцево-судинних захворювань становить менше 30%, а частка померлих від раку менше 15%, ці показники в Україні також є досить високими [26].

З іншого боку, за даними Євробарометру 2019 року, більшість дорослого населення України (більше 70%) оцінює своє здоров'я як задовільне або дуже

задовільне, що є дещо вище, ніж у багатьох країнах Європи, таких як Франція, Іспанія та Італія [27].

Стан здоров'я дорослого населення в Україні є менш сприятливим, ніж у багатьох країн Європи, і це пов'язано з високою часткою померлих від серцево-судинних захворювань та раку. Однак, більшість дорослого населення України оцінює своє здоров'я як задовільне або дуже задовільне, що свідчить про те, що люди свідомі про своє здоров'я та стежать за ним.

У країнах Європи, де стан здоров'я дорослого населення є сприятливішим, відбувається активний розвиток фізичної культури та спорту. Наприклад, в Норвегії, яка займає перше місце в рейтингу здоров'я за версією Європейської комісії, більшість дорослого населення займається спортом регулярно. Україна також не залишається осторонь цього процесу і активно розвиває фізичну культуру та спорт, зокрема через проведення різноманітних спортивних заходів та програм для дорослого населення.

Загалом, можна сказати, що розвиток фізичної культури та спорту може позитивно вплинути на стан здоров'я дорослого населення як в Україні, так і в країнах Європи. Однак, необхідно звернути увагу на питання доступності спортивних заходів та програм для всього населення, в тому числі для людей з обмеженими можливостями та для тих, хто проживає у віддалених районах. Також необхідно забезпечувати якісний медичний супровід та підтримку для людей, які займаються спортом, зокрема під час проведення тренувань та змагань.

Фізична активність є важливою складовою здорового способу життя. У багатьох країнах, включаючи Україну та країни Європи, доросле населення стикається з проблемами здоров'я, такими як ожиріння, діабет, хвороби серця та інші захворювання. Фізична активність може допомогти у попередженні цих проблем і покращенні загального здоров'я дорослих людей.

2. Соціальні переваги

Країни Європейського союзу та Україна мають різні рівні розвитку фізичної культури та спорту для дорослого населення, а отже й різні соціальні переваги. Однак, в цілому, можна стверджувати, що країни Європи мають більш розвинуту інфраструктуру для спорту, культуру занять фізичними вправами та спортивними заходами, а також ширший спектр можливостей для активного відпочинку. Це може призвести до більшого загального рівня фізичного здоров'я населення та зменшення ризиків розвитку різних захворювань.

Україна ж, стикається з проблемами недостатнього фінансування спорту та недостатньою розвиненістю інфраструктури.

Є багато ініціатив в Європейському Союзі, які підтримують фізичну активність та спорт дорослого населення. Наприклад, ініціатива "European Week of Sport" сприяє підвищенню свідомості про значення фізичної активності та спорту в щоденному житті, а також стимулює людей до більш активного способу життя [27].

Інші ініціативи включають "Erasmus+" та "European Social Fund", які фінансують проекти, пов'язані з розвитком фізичної активності та спорту в різних сферах життя, включаючи освіту, зайнятість та здоров'я. Крім того, існують різні програми сприяння розвитку спортивних інфраструктур та забезпечення доступу до них.

Також в Європейському Союзі діє "Стратегія ЄС з питань спорту на період до 2024 року", яка містить широкий спектр заходів з підтримки фізичної активності та спорту. Серед них – підвищення якості та доступності спортивної інфраструктури, підтримка національних організацій спорту, підтримка спортивної підготовки та інші.

3. Проблеми доступності

На жаль, у багатьох випадках доступ до спортивних закладів та програм обмежується для окремих груп населення.

Україна, зокрема, стикається з проблемами доступності фізичної культури та спорту для людей з інвалідністю, осіб похилого віку, низького соціального статусу, та мешканців сільської місцевості. У багатьох випадках, навіть якщо є спортивні заклади у таких районах, вони можуть бути недоступними через віддаленість або високу ціну.

У країнах Європи, проблеми доступності також існують, але на різному рівні. Деякі країни мають розвинену інфраструктуру, яка забезпечує доступність спортивних закладів та програм для різних груп населення. Проте, в інших країнах, зокрема в країнах Східної Європи, проблеми доступності можуть бути більш виразними.

Надання доступу до фізичної культури та спорту для всього населення має бути пріоритетом для країн. Це можна досягти через забезпечення доступності та підтримки спортивних закладів, програм та заходів, що відповідають потребам різних груп населення. Також важливо забезпечити соціальну підтримку та стимулювання для тих, хто має обмеження щодо доступу до спорту.

Зважаючи на те, що доступність до фізичної активності є комплексною проблемою, її різні аспекти можуть мати відмінні вияви в кожній країні. Однак, я наведу кілька прикладів країн, що стикалися з проблемою доступності до фізичної активності:

- Німеччина: Національна стратегія фізичної активності запроваджена у 2015 році та має на меті забезпечення доступності до фізичної активності на всіх рівнях. Зокрема, пріоритетом є підвищення рівня фізичної активності серед дітей та молоді, а також старшого населення.

- Франція: У Франції існує програма «Sport-Santé», яка має на меті просування здорового способу життя через фізичну активність та спорт. В рамках цієї програми, пріоритетними напрямками є створення сприятливого середовища для фізичної активності, залучення більш широкої аудиторії до спорту, та підвищення рівня фізичної активності в суспільстві в цілому [138].

- Швеція: Шведська урядова програма «Folkhälsopolitisk plattform» має на меті покращення здоров'я громадян шляхом забезпечення доступності до фізичної активності та спорту для всіх. Одним з пріоритетів програми є підвищення рівня фізичної активності серед жінок, людей з інвалідністю та міського населення [114].

- Україна також має потенціал для розвитку фізичної культури та спорту для дорослого населення, але є проблеми з доступністю та фінансуванням. Багато спортивних закладів не мають достатнього обладнання, не підтримуються урядом та не доступні для всіх верств населення. Проте, українські спортсмени відомі своїми досягненнями в різних видах спорту, що свідчить про потенціал української спортивної культури.

4. Розвиток спортивної інфраструктури

Розвиток спортивної інфраструктури є однією з ключових складових для забезпечення фізичної активності та здорового способу життя населення. Недостатність спортивних майданчиків, тренажерних залів та інших об'єктів може стати перешкодою для розвитку фізичної культури та спорту.

Україна та країни Європи ведуть роботу щодо розвитку спортивної інфраструктури, але наявність та якість спортивних об'єктів різняться в різних країнах та регіонах. Для забезпечення доступності фізичної культури та спорту для дорослого населення необхідно мати належну спортивну інфраструктуру. Це може включати спортивні майданчики, спортивні зали та інші спортивні об'єкти. У багатьох країнах, включаючи Україну та деякі країни Європи,

інвестиції в розвиток спортивної інфраструктури є важливою складовою стратегії збільшення доступності фізичної активності для дорослого населення.

Для порівняння рівня розвитку спортивної інфраструктури країн Західної Європи проаналізовано дослідження "The European Union and Sport: Legal and Policy Documents", що було опубліковане в 2018 році Європейською комісією [26].

Згідно з цим дослідженням, країни західної Європи мають різний рівень розвитку спортивної інфраструктури. Наприклад, Нідерланди мають високорозвинену велосипедну інфраструктуру та широку мережу спортивних об'єктів, Франція має багато спортивних закладів та стадіонів для проведення спортивних змагань, Німеччина має сильну спортивну культуру та розвинуту інфраструктуру для занять фітнесом.

Також проаналізовано дослідження "The European Sports Club Observatory – Sports Facilities in the EU" (2015), яке описує спортивну інфраструктуру у країнах ЄС [142, 143].

Коротко про European Sports Club Observatory – Sports Facilities in the EU" (2015), "European Sports Club Observatory – Sports Facilities in the EU" (2015) – це дослідження, проведене Європейською комісією з метою дослідження стану спортивної інфраструктури в країнах Європейського Союзу.

Дослідження "European Sports Club Observatory – Sports Facilities in the EU" (2015) містить такі статистичні дані [142]:

- Кількість спортивних закладів в країнах Європейського Союзу (ЄС)
- Кількість спортивних закладів на 1000 жителів в країнах ЄС
- Розподіл спортивних закладів за типами (футбольні поля, басейни, тенісні корти тощо)
- Кількість членів спортивних клубів в країнах ЄС
- Розподіл членів спортивних клубів за віком та статтю

- Характеристика спортивних закладів з точки зору їх відповідності вимогам щодо доступності для людей з обмеженими можливостями
- Кількість спортивних заходів, проведених в країнах ЄС
- Участь населення в спортивних заходах та клубах за країнами ЄС.
- Дані були зібрані відповідно до стандартів, розроблених Європейською комісією з питань спорту, з метою оцінки та порівняння рівня розвитку спортивної інфраструктури та спортивної активності в різних країнах ЄС.

Аналізуючі дослідження виявлено наступні статистичні дані:

1. У Європейському Союзі (ЄС) існує приблизно 300 тисяч спортивних клубів.
2. Більшість спортивних об'єктів у ЄС належать муніципалітетам або приватним власникам, а лише 10% належать спортивним клубам.
3. У ЄС існує значна нерівність у розподілі спортивної інфраструктури між різними регіонами та містами.
4. Приблизно 25% населення ЄС віком від 15 років займається спортом щонайменше раз на тиждень.
5. Середній розмір спортивного клубу в ЄС становить 142 члена, а в середньому на одну спортивну інфраструктуру припадає 5011 жителів.
6. У ЄС збільшується кількість спортивних об'єктів зеленого типу (наприклад, громадські парки та ліси), що свідчить про тенденцію до інтеграції спортивних можливостей у громадський простір.
7. Загальна кількість спортивних закладів в ЄС становить близько 1,2 мільйона.
8. Найбільше спортивних закладів зосереджено в Італії (понад 300 тис.), Німеччині (понад 250 тис.) та Франції (понад 200 тис.).

9. У країнах ЄС з найвищим рівнем життя (наприклад, у Люксембурзі, Швейцарії та Норвегії) відношення кількості спортивних закладів до населення є найвищим.

10. У країнах ЄС з найнижчим рівнем життя (наприклад, в Болгарії, Румунії та Литві) відношення кількості спортивних закладів до населення є найнижчим.

У Європі існує багато спеціалізованих центрів для проведення тренувань та підготовки спортсменів, серед них:

1. Національний центр спортивної підготовки в Клермон-Феррані, INSEP Франція [75].

2. Національний центр спортивної підготовки в Біспінгені, Німеччина [76].

3. Національний центр спортивної підготовки "Стейплфорд" (The National Sports Centre at Bisham Abbey) – " в Кембриджі, Великобританія [61].

4. Центр спортивної підготовки "Тревизо" в Ghirada Італії [74].

5. Центр спортивної підготовки "Nordic sport center" в Норвегії [60].

5. Необхідність розширення спектру спортивних занять

Щоб залучити більше дорослого населення до занять спортом, необхідно розширювати спектр спортивних занять, доступних для них. У багатьох країнах Європи розширення спектру спортивних занять для дорослого населення проводиться за допомогою громадських організацій, спортивних клубів та спортивних об'єднань.

Одним з прикладів є німецька громадська організація Deutscher Turner-Bund (DTB), що займається розробкою та впровадженням спортивних програм для дорослих у Німеччині. DTB пропонує різноманітні програми, включаючи фітнес, йогу, пілатес, аеробіку, танці та інші види занять. Організація також підтримує розвиток спортивних клубів та тренерської діяльності, щоб

забезпечити належний рівень підготовки фахівців та якісну підготовку спортсменів [23, 102].

У Франції також існують громадські організації, які займаються розширенням спектру спортивних занять для дорослих, наприклад, Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV). Ця організація пропонує різноманітні програми, включаючи фітнес, йогу, танці, стретчинг та інші види занять, які проводяться в спеціально обладнаних залах та на вулиці під керівництвом професійних тренерів [102].

У Великобританії можна виділити громадську організацію Sport England, яка сприяє розвитку спорту та фізичної активності серед дорослого населення. Sport England співпрацює з університетами, спортивними клубами, організаціями громадського сектору та приватними підприємствами.

В Італії громадська організація Federazione Italiana Fitness (Федерація фітнесу Італії) пропонує різноманітні фітнес-програми для дорослих різного віку та рівня підготовки.

Також в Італії активно діють спортивні клуби та центри, які пропонують різноманітні програми для дорослих, включаючи фітнес, йогу, пілатес, танці та багато іншого. Деякі з них спеціалізуються на конкретних напрямках, наприклад, клуби, які працюють зі здоров'ям спини або займаються здоров'ям серця та судин.

Крім того, у Італії існує програма "Sport e Salute", яка має на меті підтримувати фізичну активність серед дорослого населення та запобігати хронічним захворюванням. В рамках цієї програми створено різноманітні спортивні ініціативи, включаючи заняття фітнесом, тренування на вулиці та спортивні заходи для всієї родини.

6. Перспективи розвитку фізичної культури та спорту

У багатьох країнах, включаючи Україну та країни Європи, розвиток фізичної культури та спорту є важливою стратегією для забезпечення здоров'я та добробуту населення. Прогнозується, що в майбутньому розвиток спортивної індустрії буде продовжуватися, що відкриє нові можливості для дорослого населення у занятті спортом та покращенні свого здоров'я та добробуту.

Після війни з Росією Україна стиснеться з численними викликами у багатьох сферах життя, включаючи фізичну культуру та спорт. Проте, можна виділити декілька перспективних напрямів розвитку цієї галузі в Україні:

Розвиток спортивної інфраструктури. Україна має потенціал для розвитку спортивної інфраструктури, включаючи стадіони, спортивні зали та інші спортивні об'єкти. Це може сприяти популяризації спорту серед населення та розвитку спортивного туризму.

Підтримка спортивних об'єднань та клубів. Україна має потужну базу спортивних об'єднань та клубів, які виконують важливу роль у формуванні спортивної культури та розвитку спорту. Підтримка цих організацій може сприяти залученню нових спортсменів та розвитку різноманітних спортивних дисциплін.

Фінансова підтримка спорту. Уряд України може виділяти додаткові кошти на розвиток спорту та фізичну культуру. Це може включати програми фінансової підтримки для спортивних об'єднань та клубів, стипендії для молодих талановитих спортсменів та інвестиції в спортивну інфраструктуру.

Розвиток спортивної науки та технологій. Україна має потенціал для розвитку спортивної науки та технологій, що може допомогти вдосконалити тренувальні методики та підвищити ефективність тренувань спортсменів. Це може бути корисним не лише для професійних спортсменів, але й для аматорів.

Проте, слід враховувати, що наслідки війни можуть залишити серйозний слід на фізичному та емоційному здоров'ї людей, що може стати перешкодою

для фізичної активності та спорту. Тому, можливість проведення програм з відновлення післятравматичних станів та забезпечення психологічної підтримки можуть допомогти у забезпеченні позитивних результатів.

Дослідження може мати значний практичний вплив на покращення здоров'я населення та розвиток спортивної інфраструктури після війни. Особливо враховуючи демографічні зміни, зростання кількості людей похилого віку, та зменшення рівня фізичної активності серед дорослого населення. Дослідження може допомогти виявити проблемні аспекти забезпечення доступу до спортивної інфраструктури та пропаганди фізичної активності для дорослих в Україні. Аналіз сучасних тенденцій та перспектив розвитку може допомогти у формуванні національної та міжнародної політики з питань спорту та фізичної культури для дорослих, підвищенні ефективності програм та заходів, що спрямовані на популяризацію фізичної активності та збереження здоров'я населення на прикладі країн Європейського союзу.

Отже, таке дослідження може мати значення для визначення потреб в розвитку спортивної інфраструктури, удосконаленні програм тренувань та організації змагань для дорослих. В цілому, вивчення проблем та перспектив розвитку фізичної культури та спорту для дорослого населення може допомогти покращити якість життя людей та збільшити їх продуктивність, зменшити витрати на охорону здоров'я та підвищити економічну ефективність соціальних програм.

3.2. Фізична активність дорослого населення та методи її визначення

Фізична активність – це загальна кількість руху, який робить людина протягом дня. Такий рух може бути пов'язаний з роботою, дозвіллям, спортом або повсякденними справами, такими як прибирання або сходження по сходах.

Поняття фізичної активності вивчали багато вчених з різних галузей науки, таких як медицина, фізіологія, психологія, епідеміологія, спорт наука та інші. Це дозволило отримати різноманітні дані про вплив фізичної активності на здоров'я людини, а також розробити рекомендації о мінімальних рівнів фізичної активності для забезпечення здорового життя.

Наприклад, епідеміологічні дослідження вивчають зв'язок між рівнем фізичної активності та ризиком розвитку хронічних захворювань, таких як ожиріння, діабет, серцево-судинні захворювання та інші. Фізіологи вивчають механізми, які забезпечують позитивний вплив фізичної активності на здоров'я, такі як зменшення запалення та покращення функціонування серця та легенів. Спортивні науковці вивчають вплив фізичної активності на результати спортивної діяльності та покращення фізичної підготовки. Усі ці дослідження допомагають краще розуміти вплив фізичної активності на здоров'я та розвиток людини.

Вчені з галузі спортивної науки досліджують роль фізичної активності у здоровому способі життя та спортивній діяльності. Ось деякі відомі спортивні науковці, які займалися вивченням фізичної активності:

- Кеннет Купер – американський лікар та дослідник, який прославився своїми дослідженнями в галузі фізичної активності та здоров'я. Він був автором книги "Аеробіка" та відомої методики "Купер-тесту", яка використовується для вимірювання аеробної витривалості.
- Джекі Салліван – канадський дослідник, який працював у галузі фізичної активності та здоров'я. Вона була співавтором багатьох досліджень, що досліджували вплив фізичної активності на здоров'я жінок.
- Коулмен Гріффіт – американський дослідник, який вивчав спортивну психологію (батько спортивної психології) та вплив фізичної активності на

психічне здоров'я. Він був автором багатьох досліджень, які досліджували вплив різних видів фізичної активності на настрій та емоційний стан.

- Маліков Микола – український дослідник, який вивчав фізичну підготовку та спортивну діяльність. Він був автором багатьох досліджень, які досліджували різні аспекти фізичної підготовки, зокрема витривалість, швидкість та силу.

- Джеймс Ф. Стемпл – американський дослідник, який вивчав фізичну активність та здоров'я серця.

Існують значні докази важливості та переваг підвищення фізичної активності як засобу збереження здоров'я та запобігання хворобам серед молоді [6, 7]. Американський коледж спортивної медицини та Департамент охорони здоров'я та людських послуг США рекомендують дорослому населенню брати участь у мінімум півтори години середнього та енергійного ритму фізичної активності щодня, що включає "будь-який рух, що виробляється скелетними м'язами, що призводить до калорійних витрат". Регулярна фізична активність може запобігти хронічним захворюванням, таким як ожиріння та серцево-судинні захворювання. Для стримування цих умов необхідно почати заохочувати коротші тривалості фізичної активності з дитинства, щоб фізична активність стала невід'ємною частиною способу життя людини.

Точні виміри фізичної активності є важливими для загального здоров'я, соціальних, політичних та фінансових причин. Правильні виміри фізичної активності населення допомагають визначити асоціацію між фізичною активністю та здоров'ям, які є важливими для запобігання хворобам та поліпшення якості життя [164]. Якщо рівень фізичної активності конкретного субнаселення (наприклад, різних етнічних або соціально-економічних груп) не оцінений правильно, результатом може бути неефективне розподіл ресурсів або навіть неправильне спрямування політики та пріоритетів громадського здоров'я.

Існують міжнародні анкети для визначення фізичної активності, які можуть бути використані в різних країнах та на різних мовах. Декілька з найбільш поширених міжнародних анкет для визначення фізичної активності включають:

- Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ): анкета, розроблена Всесвітньою організацією охорони здоров'я (WHO), яка дозволяє вимірювати рівень фізичної активності населення [164].

- International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): анкета, розроблена міжнародною групою дослідників, яка дозволяє визначити рівень фізичної активності за останній тиждень [165].

- Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire: анкета, розроблена канадським вченим Марком Годіном, яка дозволяє визначити рівень фізичної активності у вільний час.

- PAQ-C/PAQ-A (Питання про фізичну активність). Існує дві версії цієї шкали, одна для дітей (C) віком 8-14 років, та один для підлітків (A) віком від 14 до 20 років. Наприклад, PAQ-C запитує відповіді за останні 7 днів, попросивши учасників перевірити список заходів на частоту участі за шкалою від 'ні', 1-2 рази на тиждень, 3-4, 5-6, до 7 разів і більше. Також задаються питання про фізичну активність на уроках РЕ, перерві, в обід, відразу після школи та вечорах, а також 'останні вихідні'. Для кожного дня запитується міра частоти участі, в діапазоні від 'ні' до 'дуже часто'. PAQ-C – це самокерована 7-денна анкета відклику. Він призначений для вимірювання звичайної середньої до енергійної фізичної активності у дітей і був розроблений для використання в Саскачеванському педіатричному дослідженні нарахування мінералу кісток. PAQ-A – це трохи модифікована версія для підлітків. Інструменти були виготовлені з використанням відповідних методів розробки, крім того, вони досить короткі і прості у використанні, тому вважалися підходящими для

використання в нагляді та моніторинзі. Існують дані про достовірність, використовуючи об'єктивну оцінку фізичної активності. Однак, PAQ розроблений для оцінки лише протягом навчального року, і немає даних, що показують використання в Європі.

- YRBS (Опитування спостереження за поведінкою молоді ризику). YRBS була розроблена на початку 1990-х років і з тих пір широко видкористовується, в тому числі для великомасштабного спостереження за багатьма дітьми та молоддю в США [166] (див <http://www.cdc.gov/HealthyYouth/yrbs/inindex.htm>)

Респонденти можуть повідомляти про фізичну активність за минулий рік або минулий тиждень, і він складається лише з п'яти пунктів для помірної і енергійної фізичної активності. Також включено міру осідної поведінки, і це може виявитися корисним, оскільки фокус на осідній поведінці зростає [166]. Дані коректності були корисні для цього інструменту, включаючи конвергентну коректність з акселерометрією.

- Опитування здоров'я підлітків. Це 2-елементний інструмент, розроблений для підлітків. Предмети були скорочені та адаптовані з YRBS та перевірені разом з іншими інструментами для можливого використання в первинній медико-санітарній допомозі [166]. Предмети також сформували частину дослідження CITY100 (кореляти засмаги в приміщенні у молоді) [166]. Період відклику – це або попередні 7 днів, або типовий тиждень, і існують дані, що показують помірні та хороші асоціації з акселерометрією. Його застосування до молодших дітей (тобто до підлітків) не було перевірено і може бути сумнівною.

- Центри США контролю захворювань заявив, що "Системи спостереження за громадським здоров'ям повинні періодично оцінюватися, а оцінка повинна включати рекомендації щодо підвищення якості, ефективності

та користі." Це включатиме оцінку типу оцінки (наприклад, об'єктивного або самоповіді) та подальшу оцінку характеру використаного інструменту. З цією метою в Європі було створено проект ALPHA, однією з цілей якого є надання інструкцій щодо вимірювання фізичної активності молоді з використанням інструментів самоповіді та оцінка їх придатності для моніторингу населення, особливо в європейському контексті (див <http://sites.google.com/site/alphaprojectphysicalactivity/>). Тобто інструменти, які стосуються населення цих типів країн.

- Інші інструменти, які отримали певну підтримку від групи експертів, робили це зазвичай з причин простоти адміністрування. Вони включають APARQ (але має слабку чинність), інструмент, який використовується у великому дослідженні HBSC (має обмежену чинність проти об'єктивних вимірів фізичної активності), CLASS (має слабку надійність) і, як було зазначено раніше, SHAPES (відповідає багатьом критеріям, але має забагато елементів для спостереження) та Фінське дослідження коорти близнюків (обмежений віковий діапазон).

- Rapid Assessment of Physical Activity (RAPA) – ця анкета має короткий формат і призначена для визначення рівня фізичної активності людей старшого віку. Основна ідея застосування анкети RAPA полягає в тому, щоб швидко та ефективно визначити рівень фізичної активності людей старшого віку, без необхідності витратити багато часу та зусиль на детальне опитування. Результати заповнення анкети RAPA дають можливість оцінити загальний рівень фізичної активності, а також види фізичної активності, які виконує людина. Анкета містить запитання про три типи фізичної активності: активність, пов'язану з роботою або домашніми обов'язками, активність, пов'язану з відпочинком та дозвіллям, та активність, пов'язану з транспортом.

- Baeecke Physical Activity Questionnaire – ця анкета запитує про різні аспекти фізичної активності, включаючи активність на роботі, у вільний час та під час транспорту.

Ці анкети можуть бути використані для збору інформації про рівень фізичної активності у населення в різних країнах, що дозволяє порівнювати дані між країнами та зробити висновки щодо світового рівня фізичної активності.

Наприклад в Україні було проведено дослідження на вивчення рівнів фізичної активності та якості життя студентів під час пандемії COVID-19.

У дослідженні взяли участь 362 студентів університетів України. Для оцінки рівня фізичної активності учасників використовувалися Міжнародні анкети з фізичної активності (IPAQ). Коротка версія валідності та надійності IPAQ (7 запитань) була протестована в 12 країнах [165], що довело свою придатність для популяційного епідагляду та великомасштабних досліджень.

Основні результати дослідження полягали в тому, що участь у всіх формах поведінки фізичної активності значно знизилася після спалаху COVID-19. 30% учасників відповідали рекомендаціям щодо виконання фізичної активності, а більше половини учасників (67,5%) не брали участь у жодній інтенсивній фізичній активності під час пандемії COVID-19. Загалом 73% учасників повідомили, що їхній рівень фізичної активності знизився з початку пандемії COVID-19 (Таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Спосіб життя та фізична активність учасників для поздовжнього дослідження та стратифікація за статтю

Показники	x± S та %			
	Загальна кількість студентів (n-362)	Чоловіки (n-157)	Жінки (n-105)	p
Ходьба (хв/день)	17,2 (25,5)	17,1 (27,8)	13,2 (27,4)	0,01
Помірна ФА (хв/день)	2,9 (12,2)	2,7 (11,4)	2,6 (10,2)	<0,001
Інтенсивна ФА (хв/день)	0,0 (8,6)	0,0 (9)	0,0 (8,5)	<0,001
Від помірної ФА до інтенсивної ФА (хв/день)	8,5 (22)	8,4 (21)	6,7 (18)	<0,001
Загальна витрата енергії MET (хв/день)	791 (1398)	862 (1836)	790 (1227)	0,06
Зміни рівня ФА				
Підвищилась	16,2	12,0	19,1	–
Без змін	11,0	10,8	11,4	–
Знизилась	72,8	77,2	69,5	–
Дотримування рекомендацій ВОЗ з ФА*	28,1	29,4	28,3	0,7
Сон				
Тривалість сну (г/день)	8,6±1,2	8,5±1,2	8,7±1,2	0,4
Якість сну	5,6±1,4	4,6±1,5	5,2±2,2	0,5
Дотримування рекомендацій ВОЗ з режиму сна**	40,2	46,3	39,4	0,7

Примітки: ФА – фізична активність, ВОЗ – всесвітня організація здоров'я.

*Не менше 150 хвилин аеробних вправ середньої інтенсивності або не менше 75 хвилин аеробних вправ високої інтенсивності протягом тижня.

**Оцінювання якості сну <5 при тривалості сну 7-9 год.

Існує певна кількість різних тестів, які можуть бути використані для визначення рівня фізичної активності дорослого населення за допомогою фізичних вправ. Ось декілька прикладів:

Тест на гнучкість Sit-and-Reach – це тест, що використовується для вимірювання гнучкості та розтяжки м'язів таза та стегон. Цей тест був розроблений Ленном Сітом і Робертом Річардсоном в 1980 році, і з того часу він став одним з найбільш поширених тестів для вимірювання гнучкості. Для проходження тесту на гнучкість Sit-and-Reach людина сидить на підлозі з ногами прямо перед собою та розтягує руки вперед вздовж ніг. За допомогою спеціального приладу, який розташований між ногами, вимірюється відстань між кінчиком пальців на ногах та приладом. Відстань вимірюється в сантиметрах, і може бути використана для порівняння гнучкості різних людей.

Тест на силу рукового стиску (Hand Grip Strength Test) є простим та широко використовуваним методом для вимірювання сили рук. В цьому тесті оцінюється максимальна сила стиску руки, виміряна за допомогою динамометра. Він може бути використаний для визначення загального фізичного стану людини, а також для моніторингу розвитку сили рук з часом. Для проведення тесту людина сидить з прямою спиною і плечів належним чином вирівняні. Рука випрямлена вниз, а динамометр знаходиться в руці, що не тестується. Людина стискає динамометр максимально сильно протягом кількох секунд, після чого результат фіксується.

Тест на реакцію - цей тест був розроблений Фредеріком Лордом у 1927 році для вимірювання швидкості реакції. Цей тест полягає у тому, що тестувана особа повинна якомога швидше відреагувати на зовнішній стимул. Найпоширеніші види тестів на реакцію – це тести на зорову реакцію та тести на слухову реакцію. У тесті на зорову реакцію особа повинна швидко реагувати на зовнішній візуальний стимул, такий як спалах світла. У тесті на слухову

реакцію, людина повинна відреагувати на звуковий стимул, такий як звуковий сигнал.

Тест на рівновагу, відомий також як тест Ромберга, є одним з найпоширеніших методів вимірювання статичної рівноваги. Цей тест був розроблений німецьким професором, неврологом, фізіологом Ромбергом у 1920-х роках. Протягом тесту людина стоїть на спеціальній платформі з закритими очима, під час якої вимірюється тривалість, протягом якої вона може стояти без руху. Зазвичай тест проводять двічі, і середнє значення тривалості становить результат тесту. Для того, щоб зберегти рівновагу, людина повинна використовувати свої м'язи, щоб контролювати свою позицію на платформі. Це може виявити проблеми з м'язами, нервовою системою або сенсорними системами, що відповідають за рівновагу.

У сучасний час існує декілька модифікацій тесту Ромберга, включаючи різні способи зміни поверхні, на якій стоїть людина, і використання спеціального обладнання, такого як інерціальні сенсори або платформи з п'ятьма зонами.

Тест на здатність до відновлення після фізичного навантаження, також відомий як тест Міямото, був розроблений японським кардіологом Акірою Міямото в 1969 році. Цей тест використовується для вимірювання часу, який потрібен для відновлення серцево-судинної системи після фізичного навантаження. Процедура тесту полягає в тому, що спочатку пацієнту потрібно пройти тест на фізичну здатність. Після цього він займається вправами на біговій доріжці зі стандартним навантаженням (зазвичай 75% від максимальної частоти пульсу). Після закінчення навантаження пацієнту необхідно засісти і відновлюватися до того моменту, коли його пульс повернеться до вихідного рівня. Після цього вимірюється час, який потрібен для відновлення серцево-судинної системи до нормального стану. Тест Міямото є важливим

інструментом для вимірювання здатності до відновлення після фізичного навантаження у людей з серцево-судинними захворюваннями, а також у спортсменів і людей, які займаються фізичною активністю на професійному рівні. Цей тест дозволяє визначити, як швидко серцево-судинна система може відновитися після навантаження, що є важливим фактором для збереження здоров'я та попередження розвитку серцево-судинних захворювань.

Тест на піднімання ваги, також відомий як тест на силу м'язів, є одним з найпоширеніших тестів для вимірювання сили м'язів. Винахідником цього тесту є Артур Джонс, американський фітнес-інструктор та винахідник тренажерів, який розробив його для використання в його тренажерних залах. У тесті на піднімання ваги особа повинна підняти вагу з певної позиції та утримувати її на певній висоті. Вага, що використовується, може бути різною залежно від статі, віку та фізичної підготовки особи. Цей тест був розроблений з метою визначення сили м'язів різних груп м'язів, зокрема м'язів рук, спини та ніг. Він широко використовується у фітнес-індустрії та в спортивній медицині для оцінки фізичної форми та потенційної травматичної небезпеки під час виконання різних видів фізичної активності. За результатами тесту на піднімання ваги можна визначити загальну силу м'язів, що може бути корисно при плануванні тренувальних програм для поліпшення фізичної форми та зниження ризику травм.

Кожен з цих тестів має свої переваги та обмеження, і вони можуть бути використані для вимірювання різних аспектів фізичної активності та фізичної форми людини.

Акселерометри застосовуються в багатьох галузях, включаючи науку, промисловість, медицину та спорт. В спорті акселерометри використовуються для вимірювання фізичної активності, такої як кількість кроків, відстань, швидкість, калорії та інші параметри. Вони можуть бути вбудовані в

різноманітні пристрої, такі як смартфони, фітнес-браслети, годинники та інші пристрої носимої електроніки.

Існує багато виробників акселерометрів і кожен з них має свої переваги та недоліки в залежності від застосування. Деякі з найкращих акселерометрів на ринку на сьогоднішній день включають:

ActiGraph GT9X: Це один з найбільш поширених акселерометрів в наукових дослідженнях, оскільки він має високу точність і надійність, а також дозволяє збирати дані у режимі реального часу.

GENEActiv: Цей акселерометр є надійним і має високу точність, а також може використовуватися для вимірювання різних фізичних активностей.

Axivity AX3: Цей акселерометр є досить легким і компактним, що дозволяє зручно носити його протягом тривалого часу. Він має високу точність та широкий діапазон вимірювань.

Garmin Vivoactive 4: Цей акселерометр є популярним серед спортсменів і активних людей, оскільки він має багато корисних функцій для вимірювання фізичної активності, включаючи GPS і пульсометр.

Fitbit Charge 4: Цей акселерометр має високу точність вимірювання фізичної активності, а також може відстежувати рівень стресу і якість сну.

Ці пристрої та тести можуть бути використані для оцінки фізичної активності та фізичної форми у різних груп населення, таких як дорослі, старші люди, діти, спортсмени тощо.

3.3. Огляд існуючих програм та проєктів щодо підвищення фізичної активності дорослого населення

Існує багато програм та ініціатив, спрямованих на підвищення фізичної активності дорослого населення в Україні та країнах Європи. Ось декілька прикладів:

"Спорт для всіх в Європі" – це програма, запроваджена Європейською комісією. Вона має на меті підвищення рівня фізичної активності населення в Європі шляхом підтримки ініціатив у сфері спорту. В рамках програми здійснюються різні заходи, такі як спортивні змагання, тренінги та інформаційні кампанії [16].

"Active Ageing" – це програма, запроваджена в Європейському союзі. Вона має на меті підвищення фізичної активності та здоров'я старшого покоління. В рамках програми здійснюються різні заходи, такі як безкоштовні заняття з фізичної підготовки, інформаційні кампанії та сприяння участі у спортивних змаганнях. Основними компонентами програми "Active Ageing" [110, 137] є:

1) Фізична активність: Програма "Active Ageing" надає можливість старшим людям брати участь у безкоштовних заняттях з фізичної підготовки, які можуть бути різноманітними, включаючи вправи для підтримки рухливості, балансу, сили та гнучкості.

2) Інформаційні кампанії: Програма також надає інформацію старшим людям про користь фізичної активності та здорового способу життя. Це може бути розповсюдження інформаційних матеріалів, організація лекцій та семінарів, що стосуються здоров'я та фізичної активності.

3) Сприяння участі у спортивних змаганнях: Програма "Active Ageing" підтримує участь старших людей у спортивних змаганнях та інших заходах, що сприяють фізичній активності та здоров'ю.

Розглянемо більш детально по країнах Європи.

Іспанія:

- "Programa MOVE" – ця програма була створена Міністерством охорони здоров'я для дорослих, які мають проблеми зі здоров'ям або низький рівень фізичної активності. Програма включає безкоштовні заняття з фізичної

активності у спортивних центрах, заняття з йоги, фітнесу та здорового харчування.

- "En Forma en 30 Minutos" – це програма, що розроблена для дорослих, які мають обмежений час для занять фізичною активністю. Програма передбачає тренування впродовж 30 хвилин, що можна виконати вдома або в спортивному центрі. Програма пропонує різноманітні вправи для зміцнення м'язів, розвитку кардіоваскулярної системи та покращення рухливості [128].

- "Активність для здоров'я" (Actividad para la salud) – програма, яка спрямована на підвищення фізичної активності людей з метою запобігання різних захворювань та покращення здоров'я. У рамках програми проводяться різноманітні заняття з аеробіки, йоги, пілатесу та інших видів фізичної активності.

Італія:

- "Живіть здорово" (Vivere Sano) – програма, яка спрямована на підвищення свідомості про користь здорового способу життя та фізичної активності. В рамках програми проводяться різноманітні заходи з популяризації здорового способу життя, такі як лекції, тренінги та спортивні заходи [136].

- "Спортивні змагання міст" (Giochi Sportivi delle Città) – програма, яка спрямована на проведення спортивних змагань між різними містами Італії з метою підвищення інтересу до спорту та фізичної активності. У рамках програми проводяться змагання з різних видів спорту, таких як футбол, баскетбол, волейбол та інші [98, 136].

- "Активний відпочинок" (Turismo Attivo) – програма, яка спрямована на розвиток спортивного туризму в Італії. В рамках програми створюються спеціальні маршрути для занять спортом у природному середовищі, такі як велосипедні тури, піші прогулянки, скелелазіння та інші види активного відпочинку [136].

- "Спортивний фестиваль" (Festival dello Sport) – програма, яка спрямована на популяризацію спорту та фізичної активності. У рамках програми проводяться різноманітні спортивні заходи, такі як змагання з бігу, велосипедних гонок, тенісу, гольфу та інших видів спорту [98].

Франція:

"Sport Santé" – це програма, яка спрямована на збільшення фізичної активності у дорослого населення за допомогою проведення занять з різних видів спорту. Програма включає в себе заняття фітнесом, йогою, пілатесом, аеробікою та іншими видами спорту.

"Marche Nordique" – це програма, яка допомагає підвищити фізичну активність шляхом ходіння зі спеціальними палицями. Це дозволяє збільшити ефективність тренувань та зменшити навантаження на суглоби [132].

"Activ'Dos" – це програма, яка розроблена для людей з проблемами зі спиною. Програма включає в себе різні види фізичних вправ та розтяжок, які допомагають покращити рухливість та знизити біль у спині.

"Je suis en forme" – це програма, яка орієнтована на зменшення негативного впливу сидячого способу життя. Програма включає в себе різні види фізичних вправ, таких як ходьба, плавання, велосипедний спорт та інші [132].

Ці програми доступні у різних регіонах Франції та можуть бути знайдені через місцеві спортивні клуби та організації.

Німеччина:

"Bewegt ÄLTER werden in NRW" – ця програма є ініціативою уряду Північного Рейну-Вестфалії та має на меті збільшити фізичну активність серед старших громадян. Програма включає в себе різноманітні заняття, такі як гімнастика, йога, пілатес, танці та інші.

"Gesundheitswandern" – це ініціатива, яка спрямована на збільшення фізичної активності шляхом проведення спеціальних прогулянок в природному середовищі. Це дозволяє зробити фізичну активність більш приємною та забезпечити позитивний вплив на здоров'я.

"Sport im Park" – ця програма проводиться в більшості міст та містечок Німеччини та надає можливість безкоштовно приєднатися до занять з фізичної активності, таких як йога, фітнес та аеробіка. Програма надає можливість людям з різним рівнем фізичної підготовки взяти участь у заняттях [139].

"Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)" – ця організація створює матеріали та ресурси для підвищення свідомості про важливість фізичної активності та здорового способу життя. Ці матеріали можуть бути використані як частина програм для підвищення фізичної активності.

Великобританія:

"One You" – ця програма створена для допомоги дорослим покращити своє здоров'я та знизити ризик розвитку хвороб шляхом збільшення фізичної активності. Програма надає доступ до різних ресурсів, таких як додатки для моніторингу активності та поради щодо здорового способу життя [132].

"This Girl Can" – ця кампанія спрямована на поширення інформації про фізичну активність серед жінок та дівчат. Кампанія надає можливість взяти участь в різноманітних заняттях, включаючи фітнес, йогу та танці [144].

"Active 10" – ця ініціатива допомагає людям збільшити кількість кроків, які вони роблять щодня, за допомогою спеціального додатку. Це може сприяти зменшенню ризику розвитку серцево-судинних захворювань та інших хвороб [145].

"Sport England" – ця організація надає підтримку для збільшення кількості людей, які займаються фізичною активністю в Англії. Організація надає

фінансову підтримку та ресурси для різних проектів, спрямованих на збільшення фізичної активності.

Португалія:

"Programa Nacional de Promoção da Atividade Física" – ця програма є частиною португальської національної стратегії з питань здоров'я та пропаганди здорового способу життя. Вона містить різні ініціативи для підвищення фізичної активності населення, включаючи рекламні кампанії та різноманітні програми для різних вікових груп.

"Portugal Ativo" – це онлайн-платформа, яка допомагає людям знайти спортивні заходи та активності в своєму місті. Сайт містить різноманітні розділи, включаючи календар подій та занять, пошук за видами спорту, місцями та рівнем складності [135].

"Geração Saudável" – це програма для дітей та їхніх батьків, яка пропагує здоровий спосіб життя та фізичну активність. Вона містить різноманітні заходи, такі як заняття спортом, конференції та тренінги, спрямовані на підвищення свідомості про важливість фізичної активності та здорового харчування [118].

"Municípios Ativos" – ця ініціатива, яку започаткував Національний спортивний інститут Португалії, спрямована на створення зон для спортивної активності в муніципалітетах по всій країні. Ініціатива надає фінансову та технічну підтримку для створення та розвитку спортивних зон.

Ірландія:

"Keep Well" – це ініціатива, яка запущена у 2020 році у рамках ірландської національної стратегії здоров'я. Вона містить різні рекомендації та інформацію для підтримки фізичного, психічного та соціального здоров'я людей у період пандемії COVID-19. В рамках цієї ініціативи надається доступ до різноманітних онлайн-ресурсів, зокрема занять фітнесом та йоги [132].

"Healthy Ireland" – ця національна стратегія здоров'я Ірландії містить різноманітні ініціативи для підвищення фізичної активності населення, зокрема дітей та молоді. Вона включає у себе різні програми та ініціативи, такі як "Sport Ireland", яка надає підтримку розвитку спортивної інфраструктури, та "Get Ireland Walking", яка пропагує ходьбу як легку та доступну форму фізичної активності [145].

"Operation Transformation" – це телевізійна програма, яка щороку запускається на каналі RTE і стає дуже популярною серед ірландців. У рамках цієї програми учасники протягом декількох тижнів отримують підтримку та поради від досвідчених тренерів та дієтологів, а також приєднуються до різноманітних занять фітнесом та спорту [133].

"Men on the Move" – це програма, яка створена спеціально для підтримки чоловіків у віці 30-64 років, щоб збільшити їхню фізичну активність та покращити їхнє загальне здоров'я та самопочуття. Програма пропонує різні форми фізичної активності, такі як ходьба, біг, футбол та інші види спорту, і надає підтримку від тренерів та інших фахівців [145].

Норвегія:

"Frisklivssentral" – це центр, який допомагає людям у покращенні їхнього фізичного та психічного здоров'я. Центр пропонує різні форми фізичної активності, зокрема заняття в тренажерному залі та на свіжому повітрі, а також надає підтримку від фахівців з дієтології та психології.

"Aktivitetsvenner" – це програма, яка допомагає людям зі зниженою фізичною активністю знайти "друзів активності". У рамках цієї програми люди можуть знайти партнерів для занять спортом або фізичними вправами, що допомагає підтримувати мотивацію та регулярність занять [109].

"Sykle til jobben" – ця програма, що перекладається як "їздити на роботу на велосипеді", є національною ініціативою, яка підтримує здоровий спосіб

життя та екологічність. Програма надає підтримку від фахівців з безпеки на дорогах та здорового способу життя та надає можливість вигравати призи за змагання велосипедистів на роботі [109].

"Folkehelseinstituttet" – це Норвезький інститут здоров'я населення, який проводить дослідження та досліджує питання, що стосуються здоров'я населення. У рамках своєї роботи інститут проводить дослідження про різні аспекти фізичної активності та способи її підвищення [141].

З метою створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність в Україні діє певна кількість програм та ініціатив, а саме:

Указ президента №42/2016. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" [84].

Програма "Здорові міста" – це програма, яка спрямована на підвищення фізичної активності та здоров'я жителів міст та міських населених пунктів. Це національна ініціатива з комплексного розвитку українських міст, що покликана об'єднати громадських активістів, представників професійних спільнот, бізнесменів та владу. Це незалежна та некомерційна суспільна інституція, спрямована на розвиток міст, здоров'я родин та підвищення фізичної активності дорослого населення.

Програма "Спорт для всіх" є однією з найбільших програм підвищення фізичної активності в Україні. Основні цілі цієї програми полягають у тому, щоб забезпечити доступ до спорту для всіх груп населення та сприяти популяризації здорового способу життя [16].

Основні напрямки діяльності програми "Спорт для всіх" [16] включають:

1. Створення та розвиток мережі спортивних об'єктів на території країни, зокрема спортивних майданчиків, стадіонів, басейнів, спортивних залів та інших.

2. Організація та проведення спортивних змагань, фестивалів, турнірів, які спрямовані на залучення населення до занять фізичними вправами та спортом.

3. Проведення масових заходів, спрямованих на популяризацію здорового способу життя та фізичної активності, зокрема, різноманітних культурно-масових заходів, тематичних виставок, фестивалів здоров'я та спорту.

4. Організація та проведення спеціалізованих тренінгів, семінарів та курсів для тренерів, які навчаються вчити людей займатися фізичними вправами та спортом.

5. Підвищення свідомості населення про користь занять фізичними вправами та спортом для здоров'я та психічного благополуччя.

6. Розробка та впровадження програм для підвищення фізичної активності серед дітей, молоді та дорослого населення.

Організаторами програми "Спорт для всіх" є Міністерство молоді та спорту України та Національний олімпійський комітет України. Програма фінансується з державного бюджету, а також з коштів спонсорів та благодійних організацій [16].

Є багато проектів, спрямованих на підвищення фізичної активності серед дорослого населення в країнах Європи. Ось кілька прикладів таких проектів:

"Європейський тиждень спорту" (European Week of Sport) – щорічна кампанія, яка проводиться в останній тиждень вересня з метою стимулювання фізичної активності та спорту в Європі. Ця ініціатива підтримується Європейською комісією та національними урядами.

"Активний відпочинок для старших людей" (Active Ageing) – проект, спрямований на створення сприятливого середовища для фізичної активності серед старших людей. Проект реалізується у країнах Європи за підтримки Європейського Союзу.

"Здорові міста" (Healthy Cities) – програма, яка розроблена з метою покращення фізичного та психологічного здоров'я населення міст. Програма передбачає створення сприятливих умов для здорового способу життя, включаючи фізичну активність [146].

"Здорові робочі місця" (Healthy Workplace) – ініціатива, яка спрямована на створення сприятливих умов для фізичної активності на робочому місці. Цей проект реалізується у країнах Європи та включає в себе різні заходи, такі як організація фітнес-клубів, проведення фітнес-пауз та інші [146].

"Міжнародний день спорту для розвитку та миру" (International Day of Sport for Development and Peace) – щорічне святкування, яке проводиться 6 квітня з метою підкреслити важливість спорту та фізичної активності для розвитку та миру в світі.

Всі ці проекти спрямовані на підвищення фізичної активності серед дорослого населення в країнах Європи. Вони базуються на дослідженнях, які показують, що регулярна фізична активність має великий вплив на покращення фізичного та психологічного здоров'я людини. Такі проекти є важливими для підвищення якості життя населення та зменшення ризику виникнення хронічних захворювань.

Після війни в Україні, коли люди мають багато стресів та травм, важливо зробити проекти, які допоможуть зберегти та підвищити фізичну та психологічну стійкість дорослого населення. Ось декілька ідей для таких проектів:

Проекти з фізичної активності: Фізична активність може допомогти зменшити стрес та покращити настрій. Можна організовувати безкоштовні або доступні заняття спортом, які відбуватимуться в парках, скверах та на спеціально обладнаних спортивних майданчиках. Це можуть бути такі види спорту як футбол, баскетбол, волейбол, настільний теніс, а також йога або пілатес.

Проекти з медитації та міндфулнесу: Медитація та міндфулнес можуть допомогти знизити рівень стресу та тривоги, поліпшити настрій та сприяти загальному самопочуттю. Можна запропонувати безкоштовні медитаційні сесії або курси з міндфулнесу, які будуть доступні для всіх бажаючих.

Проекти зі здоровим харчуванням: Здорове харчування може допомогти збільшити рівень енергії та зміцнити імунну систему. Можна організовувати безкоштовні або доступні курси з правильного харчування, давати поради щодо здорового харчування, ділитися рецептами та проводити майстер-класи з приготування здорової їжі.

Проекти з розвитку навичок: Розвиток нових навичок може допомогти підвищити самооцінку та віру в себе. Можна запропонувати безкоштовні або доступні курси з малювання, рукоділля, вишивання, виготовлення сувенірів, рукодільних виробів та інших ремесел. Такі проекти допоможуть знизити рівень стресу та тривоги, дати можливість діяти творчо та розвивати нові навички.

Проекти з психологічної підтримки: Багато людей можуть мати потребу у психологічній підтримці після пережитих стресових ситуацій, таких як війна. Можна організовувати безкоштовні або доступні консультації з психології, групи підтримки та інші форми психологічної підтримки для тих, хто потребує такої допомоги.

Проекти з підтримки місцевих громад: Важливо залучити місцеві громади до проектів, які допоможуть зберегти та підвищити фізичну та психологічну

стійкість дорослого населення. Можна створювати ініціативи, які сприятимуть взаємодії та співпраці між різними групами населення, сприяти взаємному допомаганню та розвитку місцевих громад.

Описані проекти можуть бути реалізовані на місцях у співпраці з місцевими організаціями, які займаються питаннями здоров'я, спорту, культури та іншими громадськими ініціативами. Такі проекти можуть допомогти зберегти та підвищити фізичну та психологічну стійкість дорослого населення в Україні, покращити їх загальний стан здоров'я та підвищити рівень самопочуття.

Використання європейського досвіду у розвитку системи фізичного виховання та спорту для дорослого населення в Україні може сприяти підвищенню рівня фізичної активності та здоров'я населення. Для цього необхідно проводити додаткові дослідження та аналізувати досвід європейських країн з метою розробки ефективних програм та політик щодо розвитку фізичного виховання та спорту для дорослого населення в Україні. Такі заходи можуть сприяти підвищенню якості життя та здоров'я населення, зменшенню ризику виникнення хвороб та покращенню економічного розвитку країни.

РОЗДІЛ IV. ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ

4.1. Технології віртуальної та доповненої реальності у фізичному вихованні і спорті

Мета дослідження технології віртуальної та доповненої реальності полягає у вивченні сучасних технічних досягнень та обґрунтуванні значення цієї технології для вдосконалення процесу підготовки осіб, що займаються фізичним вихованням і спортом.

Насправді терміни «віртуальної реальності» і «доповненої реальності» наразі все частіше стали використовуватися в науковій, науково-популярній і методичній літературі. Сфера фізичного виховання і спорту не вважається виключенням.

При цьому в спеціальній літературі під терміном «віртуальна реальність» зазвичай розуміють сукупність матеріальних й ідеальних об'єктів, які можуть створюватися та існувати в нашій уяві у вигляді моделей тих чи інших інноваційних технологій. У вужчому розумінні цим терміном позначають створювані за допомогою комп'ютерних систем наочні об'єкти, які забезпечують звукову, зорову, та іншу уяву про навколишню реальність.

Віртуальність також трактується, як можливий, потенційний, вигаданий чи уявний об'єкт або суб'єкт, ставлення чи дія, які не присутні на даний момент у реальному світі, а створені лише грою уяви людської думки.

Дослідження історії виникнення поняття «віртуальна реальність» свідчить, що вперше цей термін з'явився в середньовічній школі схоластики. Школа схоластики в середньовічній Європі вважалася панівним філософським і педагогічним методом, який вказував на зв'язок між божественною і матеріальною природою світу. Пізніше, з 1980-х термін «віртуальна реальність»

став використовуватися для позначення комп'ютерних програм, що дають користувачеві стереоскопічне інтерактивне зображення предмету. Згодом головним значенням цього терміну стала імітація реальної дійсності з допомогою сучасних комп'ютерів та інших пристроїв, які дозволяють візуально і в деталях сприймати об'єкти та їх зміни у часі і просторі [93].

Наразі існують неоднакові підходи до розуміння віртуальної реальності. Деякі дослідники описують віртуальну реальність як поєднання понять буття і небуття. В своїх роботах І.А. Коркішко [37] визначав такі основні характеристики віртуальної реальності:

1) актуальність (віртуальна реальність існує тільки тут і тепер, поки вона є активною);

2) автономність (у віртуальній реальності є свій час і простір, а також закони існування, що можуть бути відмінними від справжньої реальності, яка існує поза межами нашої уяви);

3) інтерактивність (віртуальна реальність може взаємодіяти з іншими реальностями, зокрема з тими, що їх створюють).

До вказаних характеристик віртуальної реальності можуть додаватися ще такі:

1) перетворюваність, при якій віртуальна реальність перетворюється в іншу реальність; відслідковуваність, тобто реальність, яку можна сприймати органами чуття;

2) потенційність, тобто реальність, яка можлива, але ще не втілена;

3) символічність, що означає відмінність від справжньої реальності;

4) ірраціональність, тобто верховенство органів чуттів, які роблять сприйняття основною характеристикою будови світу [3].

Доповнена реальність (на відміну від віртуальної реальності) – це поняття, яке означає, що створювані людиною технології, допомагають доповнити

існуючу реальність будь-якими віртуальними елементами. Таке доповнення існуючої реальності віртуальними елементами може розцінюватися саме як технологія доповненої реальності. Доповнена реальність може бути частиною змішаної реальності, в яку також входить віртуальність, де реальні об'єкти інтегруються у віртуальне середовище.

Найпоширенішими прикладами доповненої реальності у фізичному вихованні і спорті можуть бути: кольорова лінія, що показує знаходження найближчого польового гравця до воріт при телетрансляції футбольних матчів; стрілки з вказівкою відстані від місця штрафного удару до воріт; намальована траєкторія шайби під час хокею, тощо [99]. Ці технології імовірно була запропоновані при співпраці з корпорацією Boeing дослідником Томом Коделом в 1990 році [100].

Наразі існує кілька визначень поняття «доповнена реальність». Так, дослідник Рональд Азума в 1997 році визначив доповнену реальність як систему, яка: по-перше, поєднує віртуальне і реальне сприйняття об'єктів, які вивчаються; по-друге, взаємодіє з віртуальними і реальними об'єктами в реальному часі; по-третє, працює з об'єктами в 3D просторі. Головні напрями роботи, в яких доповнена реальність знайшла своє використання - це наука, медицина, освіта, спорт та різноманітні ігри. Такі компанії, як Lego і Disney, ведуть активну розробку програм з використанням доповненої реальності.

Науковці в різних куточках світу вже почали вивчати, яким чином діти, починаючи з дошкільного віку, взаємодіють з комп'ютерними іграми та додатками доповненої реальності. Вони досліджують, яким чином ігри та додатки впливають на їх сприйняття реального світу. Можливо, в майбутньому найбільш інноваційні проекти з розвитку технології будуть виходити від того покоління, для якого ця технологія була частиною дитинства. Саме створення комп'ютерних ігор все більшої і більшої складності сьогодні розвиває

дослідницьку базу доповненої реальності. А завдяки колосальним обсягами даних, добровільно переданих програмістами і компаніям-розробникам, ця технологія в зв'язці з віртуальним навчанням сприяє невпинному прогресу у цій сфері. У 1994 році Пол Мілграм і Фуміо Кісін описали Континуум Віртуальність-Реальність, як простір між реальністю і віртуальністю, між якими розташована ще й доповнена (наближена) реальність та доповнена (наближена) віртуальність. Подекуди, як синоніми, використовуються інші назви, такі як: «розширена реальність»; «поліпшена реальність»; «збагачена реальність»; ін. [131]. Але сутність понять ці назви не змінюють.

Батьком віртуальної реальності по праву прийнято вважати американського кінематографіста і винахідника Мортон Гейліга. Його часто називають першопроходцем в цій галузі завдяки унікальним розробкам, що поклали початок розвитку технологій VR. Гейліг першим створив 1957 року й запатентував 1962 році віртуальний симулятор-сенсораму. Сенсораму - це пристрій, що є одним з найдавніших зразків застосування технології мультисенсорного (мультимодального) занурення [125].

Гейліг вважав, якщо використовувати особливості біологічної будови людини і евристичні методології, можна створити якісно нові форми мистецтва. Іншими словами, митець, який використовує віртуальний симулятор-сенсораму, здатен уявити і зрозуміти біологічну природу людського сприйняття. В нього з'являється більше можливостей донести до оточуючих реальний образ людини з неповторними рисами характеру та поведінки,. Створений Гейлігом апарат сенсораму на той час був громіздким пристроєм, що зовні нагадував ігрові автомати 1980-х років. Але цей апарат дозволяв глядачеві зануритись у віртуальну реальність, до прикладу, поїздити на мотоциклі вулицями Монреалю. Ефект присутності досягався впливом на всі основні органи людські чуття одночасно: сидіння вібрувало, екран демонстрував запис «від першої

особи», динамік транслював звуки жвавої вулиці, до користувача надходили відповідні запахи.

Згодом Гейліг розробив нову модель «Театру чуттів», яка надала можливість колективного поринання у віртуальне середовище за принципом сенсорами. Однак недовіра інвесторів до ризикованого проєкту призвела до припинення роботи над цими проєктами.

Але справа видатного винахідника мала своє продовження. Попри провал проєкту сенсорами, вона стала прототипом сьогodнішніх віртуальних симуляторів.

Сьогodні віртуальна реальність, що створюється інформаційними технологіями, це складна система послідовних математичних операцій та алгоритмів роботи комп'ютерних процесорів. Вона передбачає використання передових складних технологій та візуальну комп'ютерну графіку, що дозволяє створювати реалістичне віртуальне 3D зображення. Метою таких технологій є можливість отримання нового рухового досвіду, який буде максимально виключати помилки в техніці виконання фізичної вправи.

Створення реалістичного зображення базується на відстеженні переміщень спортсмена в просторі і часі спеціальними датчиками рухів, які прораховуються комп'ютером і візуалізуються алгоритмами віртуальних програм. В цьому сенсі комп'ютерні програми використовуються, як певний «еталон» для ідеального освоєння техніки виконання потрібної фізичної вправи. І ця технологія вже використовується практично у всіх видах спорту. Наразі такі програми ефективно застосовуються в спортивній і художній гімнастиці, легкій атлетиці, лижній акробатиці, стрибках у воду, спортивному плаванні, лижних перегонах, академічному веслуванні, єдиноборствах, бобслею, боксі, стрибках на батуті та в інших видах спорту. Поки що для демонстрації віртуального 3D зображення використовуються звичайні плоскі монітори або екрани. Однак

вчені вже працюють над можливістю серійного випуску технічних пристроїв, які будуть створювати проекції рухів спортсменів не на моніторах, а в реальному просторі і часі. Ці віртуальні 3D зображення (голограми) мало чим будуть відрізнятися від зображень і рухів живих людей. Для створення голограм застосовують цілий ряд дуже складних і точних процесів, зокрема, лазерну інтерфераційну фотореєстрацію об'єкта, Фур'є-кодування, комп'ютерний синтез, растровий запис, тощо. На одну голограму можна записати десятки зображень, створити тривимірні зображення зі стереоскопічними і об'ємними ефектами, цілим рядом ефектів руху та інтенсивними кольорами райдуги, що є складовими частинами денного світла. В залежності від освітлення ми бачимо різні форми, кольори та зображення предмета, його переміщення та зміни. Поки що для користування програм віртуальної та доповненої реальності використовуються спеціальні окуляри. Але з часом вбачається, що технічний прогрес дозволить обходитися без спеціальних пристроїв, а віртуальна реальність буде все більше наближатися до реального світу, стираючи грані між реальними та віртуальними речами [14].

Як уже зазначалося, технологія віртуальної та доповненої реальності насамперед призначена для вимірювання основних параметрів рухів, з яких складаються фізичні вправи. Вона також сприяє проведенню детального аналізу техніки виконання спортивних вправ, виявленню в техніці найменших відхилень і помилок. До прикладу, волейболіст, який хоче вдосконалити технічний прийом «блокування м'яча», або спринтер в легкій атлетиці, який намагається подолати дистанцію на біговій доріжці з найвищою швидкістю з метою покращити свій попередній результат. Для цього він має змогу аналізувати свої рухи у комп'ютерному зображенні та співставляти їх параметри з еталонними показниками, розрахованими за відповідною комп'ютерною програмою. Тривимірні моделі можуть точно визначити

швидкість і траєкторію тих рухів, які вимагають корекції. Таким чином, методика «проб і помилок» відійде в історію, як застаріла і неефективна.

Необхідно вказати, що віртуальна реальність також може використовуватися для створення найкращого враження на глядача від обраної ним спортивної події. Спеціальні технології дозволяють глядачам отримати ефект особистої участі в спортивному заході без безпосередньої присутності на стадіоні, спортивному майданчику, в басейні, на перегонах Formula 1, в горах, під водою, тощо. Віртуальна реальність здатна за мить перенести нас в будь який куточок світу та глянути на ту чи іншу спортивну баталію як зовні, так і з середини, так би мовити, роздивитися навколо очима самого спортсмена. Доречно зауважити, що людство стоїть тільки на початку розвитку технологій віртуальної та доповненої реальності. І наразі її безмежні можливості важко осягнути.

Значення для вдосконалення системи фізичного виховання і спорту новітніх технологій, що базуються на використанні віртуальної і доповненої реальності наразі важко переоцінити. Застосування новітніх технологій дозволяє створювати і реалізовувати продукти комп'ютерних програм, які являють собою цілісні детальні алгоритми моделювання техніки виконання тих чи інших рухових дій для вирішення нагальних завдань вдосконалення процесу фізичного виховання і спортивного тренування. Програми віртуальної реальності, створюючи «ефект присутності», спрямовані на формування чіткої уяви про раціональне виконання окремих елементів техніки вправ і цілісного сприйняття фізичної вправи, як окремого рухового завдання. Окрім того, комп'ютерні програми віртуальної реальності сприяють підвищенню зацікавленості регулярно займатися різними видами рухової активності та спорту і мотивуючи користувачів до системної роботи щодо особистого фізичного вдосконалення [127].

Однак не дивлячись на переваги, на початку темпи впровадження віртуальної реальності в систему фізичного виховання і спорту були не значними. Спортивна індустрія тривалий час концентрувала свою увагу на створення простих і доступних широкому загалу ігрових продуктів. Різноманітні ігрові приставки та трохи складніші комп'ютерні програми приносили розробникам швидкі прибутки. Та з часом спортивні школи, федерації та клуби почали розуміти, яким потенціалом володіють віртуальні технології. Завдяки науково обґрунтованим програмам тренувань та все більш досвідченішим і краще підготовленим тренерам, спортсмени останнього десятиліття, стають сильнішими, швидшими, безупинно встановлюють в різних видах спорту нові і нові рекорди. Проте, практика спортивної підготовки вказує на те, що більшість професійних спортсменів досягають межі своїх можливостей, використовуючи виключно традиційні методики тренування. Нажаль традиційні методики тренування не дозволяють подолати стелю можливостей, яку досягає спортсмен на піку своєї спортивної форми. Саме тому технологічні інновації стають основними чинниками, що дають можливість вдосконалювати підготовку спортсменів і рухатися вперед. Наукові дослідження в цій галузі вказують на те, що однією з технологій, яка здатна значно покращити фізичну, технічну, тактичну, психологічну та розумову підготовку спортсменів, є саме технологія віртуальної реальності.

За останнє десятиліття технології використання віртуальної реальності досягли значних успіхів. Швидкий прогрес, зокрема в розробці тривимірної графіки у 360-градусному віртуальному середовищі надає спортсменам можливість тренуватися ефективніше та досягати кращих результатів у порівнянні з традиційними системи спортивного тренування. Аналіз наукової літератури і передового досвіду вказує на те, що однією з найбільших труднощів, з якими стикаються тренери та спортсмени, є проблема швидкого і

якісного оволодіння спеціалізованими практичними навичками роботи з технічними пристроями. Оволодіння такими навичками, дозволяє спортсменові віртуально взаємодіяти з навколишнім середовищем, виокремити навички, які необхідні для досягнення успіху в обраному виді спорту. Це відчутна перевага для спортсмена, який таким чином може повторювати певні рухи ізольовано, у віртуальному але максимально реалістичному середовищі, швидко навчатися і мінімізувати при цьому ризики травмування. Потрібно зазначити, що ця технологія має невичерпний потенціал для застосування у всіх видах спорту. Вона лише нещодавно зацікавила спортивну індустрію, але вже за останні кілька років привернула інтерес багатьох дослідників, інженерів, фахівців сфери ІТ-послуг, які почали активно співпрацювати з представниками фізичної культури і спорту над розробками нових продуктів.

Слід пам'ятати, що перші спроби використання віртуальної реальності у спортивній діяльності були зроблені всього декілька десятків років тому. І на початку це були примітивні та недосконалі продукти. Звісно що консервативна спортивна еліта не бачила переваг, які може надати використання віртуальної реальності. Це через те, що обладнання було ще не таким досконалим у порівнянні із сьогоденною цифровою технікою. Наразі застосування віртуальної реальності в різних видах спорту стало необхідною вимогою сучасної системи спортивного тренування в спорті вищих досягнень. У фігурному катанні, наприклад, процес пристосування до партнера займає чимало часу. Віртуальна реальність надає можливість зробити це значно швидше. Вона дозволяє проводити технічну підготовку з віртуальним партнером у дзеркальній або накладеній формах.

В спортивній гімнастиці ця технологія передбачає створення умов, які дозволяють спортсмену потрапити у змагальне середовище, де на гімнаста впливає багато сторонніх факторів, таких як, гомін глядачів, невдалий виступ

члена команди, тощо. Створення ілюзії цих сторонніх впливів та проведення тренувань в умовах імітації факторів змагання дозволяє підготуватися до дії сторонніх впливів, що забезпечить стабільність майбутніх виступів. В легкій атлетиці віртуальна реальність дає змогу працювати над вдосконаленням техніки передачі естафетної палички, не виснажуючи спортсмена багаторазовими повтореннями цього прийому і заощаджуючи час на виправлення помилок. Це дозволяє спортсменам прицільно опрацьовувати точність рухів, використовуючи інформацію, яку вони отримують за допомогою віртуальної реальності, уникаючи виснажливих тренувань.

Відомо, що футбол є одним із популярних видів спорту, яким захоплюються мільйони. То ж в цьому виді спорту технології віртуальної реальності є одними із найбільш передових. І вони продовжують постійно вдосконалюватися. Зокрема такі технології дозволяють воротарям отримувати інформацію для коригування своїх дій, спрямованих на захист воріт, в залежності від різних варіантів ударів нападаючого по м'ячу. Наразі розроблені професійного гатунку додатки до віртуальних програм, що моделюють реальну гру у футбол. Такі додатки спроможні навчити воротаря передбачати дії гравців та миттєво реагувати на ситуацію, яка виникає на футбольному полі. У цьому випадку поведінку суперників та результат дії воротаря імітує цифрова VR. Уразі помилкової реакції, воротар може повернутися на нульову відмітку і вибрати інший варіант дій. Повторювати цей процес можна безліч разів, аж поки не буде обрано оптимальну реакцію на ту чи іншу ігрову ситуацію, яку можна буде екстраполювати на реальні дії під час гри на футбольному полі. Значну користь від використання технології віртуальної реальності отримують представники інших видів спорту. Зокрема в боксі віртуальна реальність дає можливість спортсмену проводити бій зі своїм суперником і не отримувати при цьому справжніх ударів, які можуть призвести до травм чи забоїв. Віртуальна

реальність дає можливість боксеру зосередитися виключно на дослідженні оптимальної техніки і тактики бою.

Наостанок потрібно усвідомлювати, щоби віртуальна реальність як найшвидше інтегрувалася у фізичну культуру і спортивне життя, потрібно вирішити ще низку проблем. В першу чергу, це проблеми, пов'язані зі складністю будови та недостатньо стабільною роботою самих технічних пристроїв, які наразі інколи вражаються комп'ютерними вірусами, зависають або ж в неочікуваний момент повністю виходять із ладу. Існують певні труднощі, пов'язані з формуванням умінь і навичок досконалого управління програмою самим суб'єктом, який теж не застрахований від помилок. Також на оволодіння складними технологіями потрібен час. Критерієм позитивного результату тренувань з освоєння технічного VR-пристрою для спортсмена може бути його відчуття повного злиття об'єктивної і віртуальної реальності.

Певні обмеження у використанні технології віртуальної реальності накладають VR-окуляри, якими починають все частіше користуватися спортсмени. Аксесуари VR дозволяють бачити штучно створений віртуальний простір. Додаток забезпечує повноцінні сенсорні відчуття, що позитивно впливає на зростання популярності цього продукту. Вважається, що віртуальна реальність, яка базується на поєднанні з мобільними гаджетами, є економічним та доступним рішенням. Аксесуари, оптимізовані для смартфонів, мають найпростішу конструкцію: 2 лінзи та корпус з додатковим армуванням. Хоча це не єдиний прототип. Загалом окуляри складаються безпосередньо з пластикового корпусу, екрану з перегородкою, асферичних лінз, що фокусують зображення та бездротового передатчика. Ефект присутності такі окуляри створюють завдяки передачі адаптивного зображення на кожне око окремо й відслідковуванням всіх рухів голови датчиком-гіроскопом та акселерометром. Для запуску «віртуалізації матеріалу» необхідний спеціальний додаток і

калібрування. Конкретний продукт підбирається залежно від використовуваної обчислювальної системи (ОС). Звісно без програмної частини користуватися віртуальною реальністю не можливо.

Однак при значних перевагах VR-окуляри мають свої вади. До прикладу вони не дозволяють спортсменам достатньо вільно рухатися та точно бачити і відчувати реальні події, що саме відбуваються в цей момент. Окрім того, після тривалого використання VR-окулярів з'являється свого роду звикання. Тож спортсмену знову потрібен час для того, щоби пристосуватися до роботи без окулярів. Фахівці вважають, що класичною помилкою у використанні віртуальної симуляції, є намагання копіювати реальність, тоді як об'єктивна реальність завжди матиме унікальні відмінності. Таким чином у користувача складається ілюзія про те, що він може обманювати закони фізики та змінювати реальні події.

Ще однією перешкодою, з якою сьогодні стикаються користувачі технологією віртуальної реальності, це відсутність попередньої підготовки до її використання. Спортсмени, які не пройшли такої підготовки, завжди будуть демонструвати погані результати, навіть якщо користуватимуться найдосконалішою тривимірною системою.

Зараз існують різні способи, що дозволяють мінімізувати недоліки використання технологією віртуальної реальності. В першу чергу, це формування позитивного ставлення тренерів і самих спортсменів до цієї технології, забезпечення їх належною теоретичною підготовкою, вдосконалення методики тренування з VR-продуктом, тощо.

Однак практика використання VR-гаджетів показує, що їх технічні характеристики поступово вдосконалюються. Вони стають легшими та більш продуктивними, що дозволяє отримувати в спорті кращі результати. Наразі технологічні інновації в царині візуалізації, фіксації рухів та обчислювальних

можливостей, спрямовані на вирішення проблеми розробки імітаційної віртуальної реальності, пристосованої для тренування сенсомоторних навичок у різних видах спорту. Деякі науковці вказують на те, що спортсменам вищих кваліфікацій необхідно ширше використовувати досвід віртуальної реальності для досягнення кращих перспектив в обраному виді спорту [97].

Історія розвитку віртуальної індустрії показує, що VR-технології добре себе зарекомендували у 80-ті роки 20-го сторіччя під час тренувань військових льотчиків. Британії для підготовки спортсменів до Олімпійських Ігор 2012 року. Таким чином В спортивній діяльності ці технології почали використовуватись у Великій військові фахівці створили обладнання та програмне забезпечення, яке успішно стало використовуватися у спорті. Завдяки прогресу військових технологій стало можливим моделювати у віртуальній реальності середовище проведення змагань, детальну обстановку навколо них та дії спортсмена в залежності від зміни обставин. З метою покращення спортивних результатів тренери зазвичай аналізують кожен рух спортсмена. Системи віртуальної реальності дозволяють отримувати розширені дані ефективності (наприклад, фізичні та технічні сторони підготовленості), що краще озброює тренерів і викладачів фізичного виховання методологією аналізу навичок, рухів та фізичних якостей спортсмена. Відомо, що кожному спортсмену необхідний різний час для розвитку специфічних спортивних навичок і рухів. Науковці вважають, що застосування віртуальної реальності у спорті допомагає скоротити час, необхідний для досягнення професійної майстерності. При цьому робота повинна бути спрямована безпосередньо на особистість спортсмена, врахування специфічності індивідуальних фізичних та інтелектуальних можливостей, його стану здоров'я, здібностей, бажання тренуватися, тощо [127].

Практика використання технології віртуальної реальності в спорті вказує, що вона здатна виконувати такі завдання:

- покращувати умови навчально-тренувального процесу, які можуть забезпечити спортсмену відчуття своєї успішності, фізичної досконалості та зробити результативнішим його особисті досягнення;

- надати можливість обирати більш адекватні форми організаційної роботи, засоби та методи тренування, що має сприяти розкриттю індивідуальних переваг, унікальних здібностей і особистого таланту спортсменів;

- покращити зацікавленість спортсменів до предмету тренувань, пошуку інноваційних методів роботи, отримання задоволення від процесу особистісного спортивного вдосконалення;

- забезпечити належні умови для вдосконалення фізичної підготовленості спортсменів, кращі показники здоров'я, а також кращу мотивацію до занять обраним видом спорту;

- краще контролювати та оцінювати поточні та кінцеві результати роботи спортсмена на всіх етапах його підготовки.

Під час проведення спеціальних досліджень було помічено, що використання спортсменами VR-технології активує роботу кори головного мозку, впливає на його емоційну складову, що дозволяє досягати нового рівня результативності в складному процесі спортивної підготовки. Віртуальна реальність створює нові незвичні враження, змінюючи сталі стереотипи, дає можливість спортсмену ніби поглянути на себе зі сторони. Але для того, щоби навчитися використовувати переваги цієї технології, рекомендується клопітка системна підготовка. З метою якнайшвидшої адаптації до нових незвичних відчуттів, рекомендуються тренінги в малих групах під керівництвом досвідчених фахівців, з наступним а аналізом результатів виконання

відповідних завдань. Практика проведення тренінгів показує, що для швидкої адаптації корисною буде активна участь спортсменів в імітаційних віртуальних іграх.

Використовувати технологію віртуальної реальності можна безпечно і ефективно як при підготовці досвідчених спортсменів, так і для спортсменів початківців. Звісно VR-технологія може застосовуватися і для не спортсменів, до прикладу, у фізичній підготовці звичайних громадян за їх згодою. Однак потрібно враховувати вартість VR-гаджетів, які на сьогодні не є дешевим задоволенням. Отож ціна одного заняття звичайною руховою активністю з використання цієї технології буде більшою за аналогічне заняття з використанням традиційних засобів підготовки. В будь-якому випадку під час реалізації віртуальної реальності в навчальному процесі чи під час спортивного тренування необхідно контролювати емоційний і функціональний стан тих, хто займається, з урахуванням індивідуальних особливостей організму. Починати підготовку доцільно з нескладних вправ, опираючись на принципи доступності, поступовості та систематичності. Слід зазначити, що якість і швидкість оволодіння технікою виконання вправи залежатиме не тільки від здібностей особи, яка використовує віртуальну реальність при засвоєнні вправи. Результат також залежатиме від розумової активності і педагогічної майстерності вчителя (тренера). Тому нами пропонується уже зараз передбачати в програмах підвищення кваліфікації педагогічних та тренерських кадрів теоретичні і практичні тренінги з використання VR-технологій.

При проведенні будь-яких занять руховою активністю чи то спортивних тренувань, завжди важливою є проблема оптимального дозування фізичного навантаження з урахуванням стану здоров'я, морфо-функціонального розвитку та рівня фізичної підготовленості. Без сумнівів віртуальна реальність допомагає вирішувати цю проблему. Основними засобами її вирішення є використання

сучасного нестандартного обладнання: комп'ютерного тестування у віртуальній реальності; застосування кардіо-тренажерів та іншого розумного тренажерно-діагностичного обладнання у поєднанні з модулями VR-технології; цифрових комп'ютерних програм контролю і управління тренувальним процесом.

Для тренування у форматі VR вже використовують такі сервіси:

VireFit – це програма, створена для тренувань, відпрацювання техніки рухів у різних видах спорту та активного відпочинку; саме в цій програмі є три режими гри: баскетбол, теніс і бокс; у баскетболі потрібно ловити м'ячі та влучати їх у корзину визначеного кольору; таким чином, можна відпрацювати техніку, розвинути реакцію, влучність і концентрацію уваги; під час гри в теніс необхідно швидко ухилятися від різних предметів і відбивати тенісні м'ячики так, щоб вони влучали в ціль; це навантаження середньої інтенсивності, за допомогою якого можна розвинути влучність та швидкість реакції; у боксі потрібно перемогти віртуального суперника; гравцеві потрібно постійно ухилятися від ударів супротивника і самому наносити удари; віртуальний суперник підлаштовується під ваш зріст, рівень підготовки, техніку рухів і тактику; це інтенсивне тренування, пов'язане зі значною витратою калорій; воно дозволяє вдосконалити боксерські навички; для кожної гри є три рівня: початковий, середній і складний; також можна обрати різну тривалість тренування; Vire Fit підтримується операційною системою Windows; для тренування необхідний шолом віртуальної реальності HTC Vive, Windows Mixed Reality або Valve Index;

Icaros - це фітнес-програми для тренувань з використанням віртуальної реальності; такі програми використовують у спортивних залах, реабілітаційних центрах, тощо. Також існує модель для домашніх тренувань ICAROS Home; ця фітнес-програма використовує спеціальний тренажер, що здатен створити імітацію польоту; для тренування знадобляться VR-окуляри; необхідно лягти на

тренажер животом вниз і руками взятися за руків'я; мета полягає у керуванні тренажером у віртуальній гонці, яка відображається у VR-окулярах; за словами виробників, фітнес-програма Icaros дозволяє тренувати різні групи м'язів, в першу чергу - верхніх кінцівок і м'язів брюшного пресу; також вона добре розвиває координацію, рівновагу, силові здібності і моторну реакцію;

HOLOFIT - це програма, яка призначена для спеціальних тренажерів; вона від'єднується через Bluetooth; програма зокрема сумісна з гребними тренажерами (Concept 2, WaterRower) та всіма велотренажерами, які оснащені додатковим датчиком частоти обертання педалей; сутність тренування полягає у тому, що займаючись на тренажері, цей же час через VR-окуляри ви приймаєте участь у грі; для тренування включено більше 100 варіантів ігор: перегони, подорож до Антарктиди, політ у Космос ін.; також є функція віртуального тренера; за допомогою мобільного додатка можна зберігати свої досягнення і змагатися з друзями;

HoloSuit - це VR-костюм, що складається з шести частин і шолому; в ньому можна віртуально займатися різними видами спорту, наприклад, тенісом, гандболом, бейсболом. У костюмі вбудовані 40 датчиків і 9 тактильних пристроїв зворотного зв'язку, які аналізують рухи та допомагають удосконалювати техніку рухів; подібні VR-тренування дозволяють не концентруватися на кількості повторень, забути про неприємні відчуття і весело та з користю провести час.

Mirror - спеціальний девайс у вигляді дзеркала, призначений для тренувань в домашніх умовах; це свого роду LCD-екран із зображенням віртуального фітнес-тренера; віртуальний тренер готує користувача за однією із фітнес-програм, яку попередньо потрібно вибрати через спеціальний додаток на смартфоні; до програм включено бокс, силовий тренінг, йогу, пілатес, ін.; тренер стежить за правильністю виконання вправ і виправляє помилки;

Knockout League - це симулятор боксерського поєдинку; для досягнення перемоги, потрібно активно ухилятися, наносити удари, робити відскоки, присідати; для кожного суперника потрібно обрати оптимальну тактику ведення бою; також можна користуватися лічильником калорій і контролювати ЧСС; це тренування замінить кардіо-тренажер та допоможе розвинути всі групи м'язів.

Однак в спорті нові досягнення науки з розвитку VR-технології не обмежилися вдосконаленням тренувального процесу. Так, у 2006 році на професійному тенісному турнірі вперше була використана система «Соколине око», що моделює траєкторію польоту тенісного м'яча і визначає точку його контакту з кортом. Для цього було використано десять камер, які фіксували 106 кадрів протягом секунди. Ці кадри одночасно передавалися на екрани комп'ютерів, що дозволяло суддям об'єктивніше визначати результат. З часом «Соколине око» було замінено новою технологією - FOXTENN Top Real Precision System, яка за допомогою 44 камер, фіксує 2500 кадрів за секунду. Виявилося, що така система може безпомилково оцінювати результати гри, а отже може повністю замінити суддів.

Наступний приклад використання новітніх технологій в гандболі. Так в цьому виді спорту у рамках Ліги чемпіонів почали використовувати розумний м'яч iBall з вбудованими датчиками стеження. Такий м'яч може фіксувати показники швидкості руху, траєкторію польоту і результати влучення у визначену точку. Завдяки цьому, учасники змагання оперативно отримують об'єктивну інформацію про кожний кидок або комбінацію. А коментатори можуть повідомити всі дані про силу і швидкість кожного кидка. Це визначає гандбол як один із з найбільш просунутих видів спорту в технологічному сенсі.

Ще одне вдале впровадження технології віртуальної реальності продемонстроване у грі в гольф. За допомогою повторів зображень камер у форматі 360 градусів вболівальники отримали змогу відчувати нові емоції і

враження, які неможливо було відчуті при перегляді звичайного відео або під час особистої присутності на полі для гольфу. Це сприяє тому, що популярність гри з кожним роком почала зростати.

Існує хибна думка про те, що систему використання відеоповторів започаткували саме в баскетболі. Та насправді, цю технологію вперше випробували в крикеті в 2001 році під час гри між збірними Англії та Пакистану. Після чого успішний досвід використання цієї технології стали впроваджувати в інших видах спорту.

З часом віртуальна реальність стала активніше використовуватися не тільки в спорті, але й у фітнес-індустрії. Адже, незважаючи на окремі недоліки, користь від тренувань з використанням VR-технології цілком очевидна. А ще це добре регулює психічну напругу і дозволяє весело проводити дозвілля.

Наразі спортивні тренування у віртуальній реальності швидко набирають популярність. Більш того, дослідження VR Health Institute довели, що тренування з використанням віртуальної реальності дозволяють витратити на роботу більше калорій, ніж під час звичних занять на кардіо-тренажерах.

Проте, як і будь-яка інша інноваційна технологія, VR-технологія також не може бути бездоганною [37]. Вона має свої недоліки, серед яких важливими є такі:

- ресурсне забезпечення цієї технології є досить складним для вивчення і вимагає значних зусиль зі створення програм для кожного виду рухової активності і для кожного виду спорту; компанії, які переймаються виготовленням VR-продукту, змушені розробляти його протягом тривалого часу; для багатьох виробників не має можливості окупити свою продукцію так, як випущений на ринок продукт швидко устаріває;

- використання VR-технології у тренувальному процесі не є дешевим задоволенням; спортивна організація або сам спортсмен повинні для початку

придбати пристрій та забезпечити його тривалу роботу у належному стані; потрібно знати, що вартість одних VR-окулярів перевищує 300 євро; окрім окулярів, необхідно ще придбати комплект іншого обладнання, а це вимагає ще більших фінансових витрат;

– VR-технологія у тренувальному процесі, як і будь-яка інша, працює краще при використанні продукту, який розроблений під конкретного користувача; окрім того, індивідуальна програма повинна постійно змінюватися в процесі зростання показників спортивної підготовленості, що ускладнює її практичне використання в спорті високих досягнень; ось чому більшість спроб реалізації тренувальних програм в спорті не досягли успіху.

За відгуками користувачів, віртуальна реальність, що працює в режимі 360 градусів, дозволяє контролювати своє тіло у просторі і часі. Це в свою чергу дає змогу зосередитися на тренувальному процесі та не відволікатися на зовнішні впливи. Для того, щоб спортсмени мали краще уявлення про свою фізичну та технічну підготовку, без технології віртуальної реальності наразі не обійтися. Існує думка, що віртуальна реальність може допомагати в організації навчально-тренувального процесу та позитивно впливати на роботу з усунення недоліків в підготовці спортсменів. Використовуючи 3D-графіку в навчально-тренувальному процесі, можна детально показати в уповільненому темпі техніку виконання рухів. Відповідно, віртуальна реальність не тільки надає інформацію про кожну рухову дію, а ще й дозволяє демонструвати її з високим ступенем деталізації і в необхідному темпі, з можливістю використання режиму стоп-кадрів.

В нових реаліях часу, пов'язаних з пандеміями, війнами, техногенними катастрофами, технології віртуальної і доповненої реальності стала користуватися величезним попитом в більшості розвинених країнах Європи, Америки, Азії, Близького Сходу. Особливо швидкими темпами технології

віртуальної реальності стали впроваджуються в Японії та Китаї. В цих країнах спостерігається справжній бум її розвитку. Фахівцями постійно розробляються нові віртуальні ігри на спортивну тематику, які дозволяють звичайному користувачеві або ж професійному спортсмену стати повноправним учасником віртуального змагання та по справжньому поборотися за першість з IT-програмою або зі штучним інтелектом.

Підсумовуючи результати досліджень слід визнати, що поняття «віртуальної реальності» і «доповненої реальності» наразі все частіше почали використовуватися у всіх сферах життєдіяльності суспільства. Фізична культура і спорт у використанні передових досягнень науки та техніки не стали виключенням. Нові технології стрімко увірвалися як у великий спорт, так і у фізичну культуру громадян. Впровадження нових IT-технологій значно покращили результативність навчально-тренувального процесу. Вони надали відчутні переваги спортсменам, тренерам, фітнес-інструкторам, науковцям, педагогам, а саме дозволили оптимізувати процес їх спортивної і фізичної підготовки, зробити тренування більш безпечними. Використання сучасної VR-гарнітури і розумних гаджетів суттєво підвищило мотивацію та інтерес громадян до занять руховою активністю. Проте віртуальна реальність не позбавлена своїх недоліків, якими вважаються певні незручності при виконанні рухових завдань у спеціальному обладнанні та, поки що, чимала вартість самих VR-пристроїв. Однак, не зважаючи на тимчасові недоліки віртуальної і доповненої реальності, VR-технологія має хороші перспективи для розвитку.

4.2. Сучасні технології моніторингу та аналізу фізичного розвитку під час навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні і спорті

Мета цього дослідження – провести аналіз сучасних технологій моніторингу та аналізу фізичного розвитку під час навчально-тренувального

процесу у фізичному вихованні і спорті, а також обґрунтувати доступні та інформативні методи діагностики фізичного розвитку і стану здоров'я осіб, які займаються фізичним вихованням і спортом.

Існують певні передумови для використання сучасних технологій моніторингу та аналізу фізичного розвитку саме у фізичному вихованні і спорті. Перш за все ці передумови пов'язані з особливостями сучасного етапу розвитку людства, який характеризується значним зростанням значення та ролі інформації, що представляється одним із важливих стратегічних управлінських ресурсів. Практика підтверджує, що від повноти та достовірності отриманої інформації залежить вибір правильного управлінського рішення і, зрештою, траєкторія розвитку будь-якої системи. Отримання своєчасної, повної та достовірної інформації про процеси, що відбуваються в системах освіти, охороні здоров'я, фізичній культурі і спорті, є необхідною умовою організації ефективного керівництва їх розвитком.

Другою важливою передумовою проведення аналізу сучасних технологій моніторингу та аналізу фізичного розвитку у фізичному вихованні і спорті вважається правильне тлумачення терміну «моніторинг». Термін «моніторинг» зазвичай пов'язують з англійським monitoring від латинського слова monitor – «наглядач». Слово «Monitor» означає «спостерігати на відстані витягнутої руки», «наглядати», «нагадувати», «радити», «наставляти» або «перевіряти і контролювати». Це система заходів зі спостереження, аналізу, оцінювання і прогнозування стану фізичного здоров'я населення. Загалом це комплексне розв'язання будь-яких проблем пов'язане з необхідністю створення системи, цілями якої є збирання й аналіз інформації про стан об'єкта та підготовка рекомендацій органам управління для прийняття рішень. Таку систему в сучасній науковій літературі заведено називати моніторингом. Однією з

підсистем біологічного моніторингу вважають моніторинг, заснований на спостереженні за здоров'ям населення [56].

Ретроспективний аналіз розвитку технологій моніторингу та аналізу інформації про досліджуваний об'єкт свідчить, що саме на етапах контролю в процесі управління виявляються негативні тенденції в його роботі, а покращення механізмів контролю сприяє їх запобіганню чи усуненню. У науковій літературі поняття «моніторинг» зазвичай вживається, як контроль, контролінг, а інколи замість цих понять, що призводить до непотрібної термінологічної плутанини.

Абстрагуючись від різних визначень поняття моніторингу, всіх їх об'єднує те, що вони вказують на основне призначення моніторингу, а саме – дослідження об'єкта шляхом спостереження за його станом і накопичення потрібної інформації для оцінювання цього стану. Оцінити стан будь-якого об'єкта можна за результатами аналізу сформованої інформаційної бази. Відмінною ознакою системи моніторингу вважаються результати аналізу і оцінювання показників спостереження. Оскільки спостереження вважається методом емпіричного дослідження об'єктів і явищ, а аналіз належить до загальнонаукових методів дослідження, звідси – моніторинг поєднує обидва ці методи.

Низкою досліджень було встановлено, що технологіям моніторингу та оцінювання змін стану будь-якого об'єкту притаманний інтервал у часі між появою позитивних змін чи порушень функцій об'єкту і часом їх фіксації та усунення недоліків. Цей часовий інтервал може бути досить значним з різних причин. Частою причиною неможливості своєчасного моніторингу вважається недоступність використання інноваційних технологій через їхню значну ціну. Отже збільшуються ризики несвоєчасного виявлення недоліків, які можуть призвести до серйозних ушкоджень об'єкта. Технічна революція інформаційних

телекомунікаційних технологій (ІТКТ), що швидко прогресує, сприяє переходу від традиційних застарілих засобів і методів контролю до нових технологій моніторингу з використанням ІТКТ. Інформаційні телекомунікаційні технології надають можливість здійснювати системний та оперативний моніторинг і аналіз процесів функціонування. Можна по праву стверджувати, що використання ІТКТ дає змогу збирати, обробляти і зберігати великі масиви даних. Розвиток локальної і глобальної Інтернет-мережі для обміну інформацією значно покращило оперативність і якість моніторингу. Це започаткувало новий етап розвитку методів контролю на базі інноваційних інформаційних технологій [71].

Все наведене в повній мірі стосується технологій моніторингу та аналізу показників фізичного розвитку, що проводяться в системі фізичного виховання і спорту. Фізичний розвиток спортсменів є провідним інформаційним показником здоров'я в системі моніторингу, доступним для вимірювання та оцінки.

Встановлено, що одним з основних завдань навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні і спорті є збереження та покращення показників здоров'я. Основними характеристиками здоров'я є соціальне благополуччя, фізичний та психічний стан особи, що займається фізичним вихованням, або відвідує тренування з обраного виду спорту (Рис. 4.1).

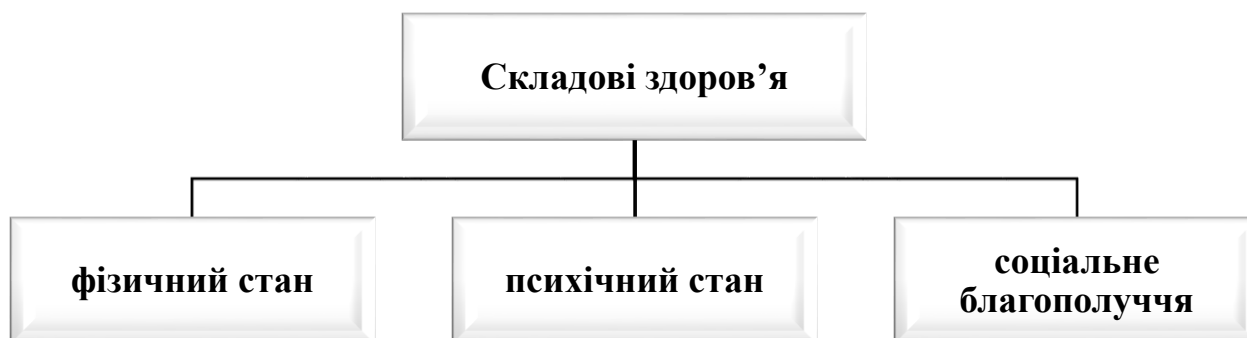


Рис. 4.1. Складові здоров'я людини

Багатофакторна структура стану здоров'я вимагає від тренерів та педагогів створення належних умов для всебічного вдосконалення особи, яка займається фізичним вихованням, або відвідує тренування з обраного виду спорту, що є передумовою успішного розвитку її фізичних здібностей, важливих психологічних якостей та накопичення функціональних резервів організму. Важливими інструментами вдосконалення людського організму вважаються специфічні засоби тренування, притаманні тому чи іншому виду рухової активності. Однак доведено, що надмірні фізичні навантаження можуть перевищити компенсаторні можливості організму і призвести в організмі до незворотних негативних процесів. В той же час, занадто мале фізичне навантаження не дасть необхідного тренувального ефекту. Ось чому важливим елементом навчально-тренувальних занять є постійний моніторинг та аналіз показників здоров'я загалом, і показників фізичного розвитку.

Для підтвердження значення системного моніторингу та аналізу показників фізичного розвитку, як одного з важливих факторів покращення управління тренувальним процесом, проведені дослідження, до яких були залучені здобувачі вищої освіти ДВНЗ «УжНУ». На початку визначався рівень фізичного розвитку студентів за інтегральним показником, до якого входили результати оцінювання ЖЕЛ, станової сили і індексу маси тіла. Так опитування лікарів студентського медичного пункту засвідчили, що серед студентів, які мали вірогідно гірші показники фізичного розвитку, частіше діагностувалися захворювання верхніх та нижніх дихальних шляхів, різні порушення опорно-рухового апарату, серцево-судинні захворювання, і навіть серед студентів з гіршим показником фізичного розвитку спостерігалось більше алергічних захворювань в літній період та захворювань сечовидільної системи в зимовий період.

В таблиці 4.1 представлені результати порівняльного аналізу кількості скарг на стан свого здоров'я двох груп студентів – з хорошими та низькими показниками фізичного розвитку. Фіксувалися звернення до студентської поліклініки з приводу того чи іншого захворювання, яке траплялося протягом одного навчального року. Дані про вид захворювання і показники фізичного розвитку бралися з медичних карток студентів. Отримані статистичні дані свідчать про наявність зв'язку між показниками здоров'я та фізичного розвитку, що має безпосереднє значення для дозування тренувального навантаження.

Таблиця 4.1

Показники захворюваності серед студентів з хорошими та низькими показниками фізичного розвитку

Види захворювань	Кількість випадків*		Порядкове місце
	Особи з хорошими показниками фізичного розвитку	Особи з низькими показниками фізичного розвитку	
Захворювання верхніх та нижніх дихальних шляхів	11	27	1
Захворювання опорно-рухового апарату	4	8	2
Серцево-судинні захворювання	2	7	3
Алергічні захворювання	2	5	4
Захворювання сечовивідної системи	0	2	5

Примітка: *кількість випадків захворювань з розрахунку на 100 осіб.

З метою виявлення впливу показників фізичної підготовленості, які зазвичай доповнюють моніторинг фізичного розвитку, проведено порівняльний аналіз показників захворюваності у здобувачі вищої освіти ДВНЗ «УжНУ» з високим і низьким рівнем фізичної підготовленості. В дослідженнях використані записи медичних карток студентів за їх зверненнями до студентської поліклініки і інформація з відомостей оцінювання фізичної

підготовленості. Проведений аналіз свідчить, що серед студентів, які мали вірогідно гірші показники фізичної підготовленості, частіше діагностувалися захворювання верхніх та нижніх дихальних шляхів, серцево-судинні захворювання, різні порушення опорно-рухового апарату, і навіть серед таких студентів спостерігалось більше алергічних захворювань в літній період та захворювань сечовивідної системи в зимовий період.

В таблиці 4.2 містяться результати порівняльного аналізу кількості скарг на стан свого здоров'я двох груп студентів, відповідно з високим та низьким рівнем фізичної підготовленості.

Таблиця 4.2

Показники захворюваності серед студентів з хорошими та низькими показниками фізичної підготовленості

Види захворювань	Кількість випадків*		Порядкове місце
	Високий рівень фізичної підготовленості	Низький рівень фізичної підготовленості	
Захворювання верхніх та нижніх дихальних шляхів	11	17	1
Серцево-судинні захворювання	2	6	2
Захворювання опорно-рухового апарату	2	5	3
Алергічні захворювання	2	3	4
Захворювання сечовивідної системи	0	1	5

Примітка: *кількість випадків захворювань з розрахунку на 100 осіб.

Фіксувалися звернення з приводу того чи іншого захворювання, яке траплялося протягом навчального року. Дані про вид захворювання бралися з медичних карток студентів. Дані про фізичну підготовленість бралися з відомостей оцінок за виконання тестів на силу, витривалість, гнучкість, швидкість і спритність. Ці статистичні дані свідчать про наявність зв'язку між

показниками здоров'я та фізичною підготовленістю, що має вирішальне значення для дозування тренувального навантаження. Ці статистичні дані також свідчать про наявність зв'язку між показниками здоров'я і фізичного розвитку, про їх взаємний вплив.

Як показує практика, моніторинг та аналіз, що використовується для отримання інформації про фізичний розвиток і функціональний стан особи, є необхідним для ефективного планування і вибору стратегії навчально-тренувального процесу. При цьому показники фізичного розвитку і функціонального стану повинні бути достатньо інформативними і в той же час доступними у використанні, а процеси отримання і обробки результатів не повинні вимагати значних коштів та часових витрат.

Сама сутність поняття фізичного розвитку полягає в тому, що він відображає процеси формування структурних і функціональних особливостей організму в онтогенезі. При цьому під поняттям фізичного розвитку зазвичай розуміють процеси кількісних і якісних змін, які протікають в організмі людини протягом життя і призводять до підвищення рівня складності організації та взаємодії всіх систем життєзабезпечення.

Відомо, що фізичний розвиток включає в себе зміни таких основних чинників: зросту; структури тканин та функціональних можливостей органів і систем організму; набуття організмом людини властивих їй форм. Вказані чинники тісно пов'язані між собою і знаходяться у постійній взаємодії.

В теорії і методиці фізичного виховання термін «фізичний розвиток» трактують як «стан організму» і як «процес розвитку». Фізичний розвиток, як стан організму – це комплекс властивостей, що характеризують морфофункціональний стан організму, рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідних для життєдіяльності організму. Фізичний розвиток, як процес – це природний біологічний процес, який відбувається в організмі в ході

вікового розвитку і під впливом факторів внутрішнього і зовнішнього середовища.

Для визначення фізичного розвитку людини в охороні здоров'я і у фізичному вихованні та спорту використовується значна кількість показників. Для усесторонньої і об'єктивної оцінки фізичного розвитку має значення вибір показників з різних груп, що вказані на Рис. 4.2.

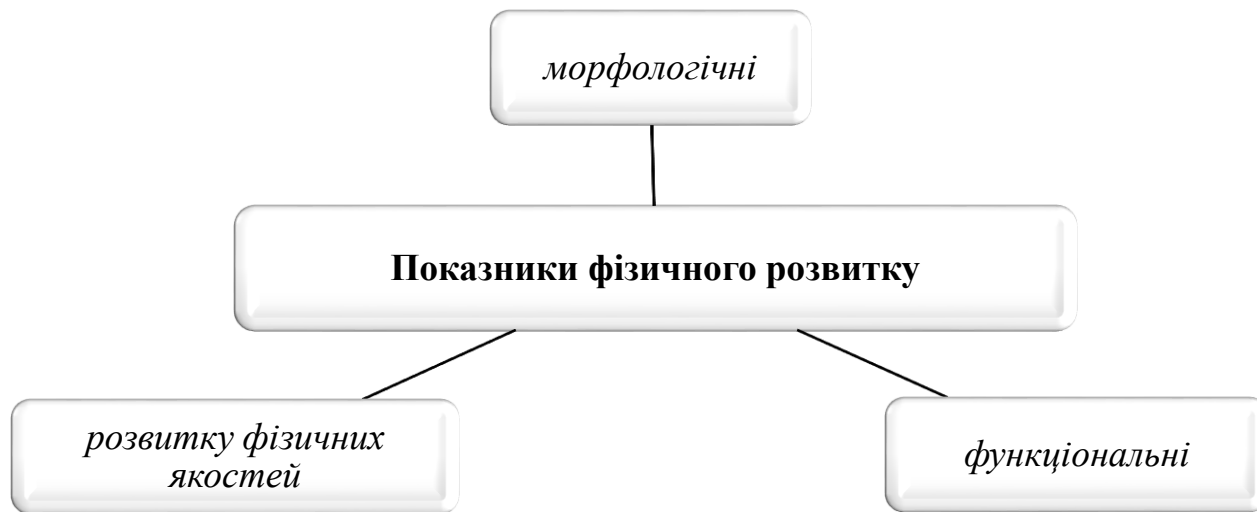


Рис. 4.2. Основні групи показників фізичного розвитку людини.

До показників фізичного розвитку, що є важливими з точки зору моніторингу, належать:

1) морфологічні показники що характеризують біологічні форми, або морфологію особи: зріст, масу тіла, окружність окремих частин тіла та пропорції їх розвитку, форму постави, розвиток м'язів, величина жировідкладень, ін.

2) функціональні показники, що відображають функціональні зміни фізіологічних систем організму людини: життєву ємність легень, м'язову силу згиначів кистей рук, силу м'язів розгиначів спини, частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск, обмін речовин і енерговитрати, ін.

3) показники розвитку фізичних якостей, які відображають фізичну підготовленість, а саме: розвиток сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості та відповідних фізичних здібностей.

Таким чином, моніторинг фізичного розвитку особи, яка займається фізичним вихованням, або відвідує тренування з обраного виду спорту, передбачає визначення не одного і не двох, а комплексу показників. Ці показники характеризують як біологічні форми, так і морфологію людини, а саме: зріст, масу тіла, окружність окремих частин тіла і пропорції їх розвитку, форму постави, розвиток м'язової системи, величину жирівідкладення. Також вони характеризують низку показників, що відображають функціональні зміни фізіологічних систем організму людини: життєву ємність легень, м'язову силу згиначів кистей рук, силу м'язів розгиначів спини, частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск, обмін речовин, енерговитрати і звісно показники розвитку фізичних якостей, що відображають фізичну підготовленість: розвиток сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості та відповідних фізичних здібностей.

У підсумку можна зазначити, що на фізичний розвиток людини постійно впливає дія різноманітних чинників, а саме: ендогенних чинників спадковості; екзогенних чинників зовнішнього середовища; соціально-економічних чинників, ін. Часто деякі з названих чинників впливу знаходяться поза увагою вчителів фізичної культури, тренерів і самих спортсменів. Це звісно типова помилка моніторингу фізичного розвитку і здоров'я, яка призводить до прийняття помилкових стратегій у підготовці спортсмена. Комплексний підхід до визначення усіх факторів впливу та об'єктивна оцінка величини вкладу кожного фактору у фізичний розвиток і спортивну підготовку є важливою передумовою наукового підходу щодо організації процесу моніторингу здоров'я особи, яка займається фізичною культурою і спортом.

Загалом до чинників, що впливають на фізичний розвиток людини, належать ендогенні, екзогенні, соціально-економічні, внутрішні та зовнішні чинники (Рис. 4.3):

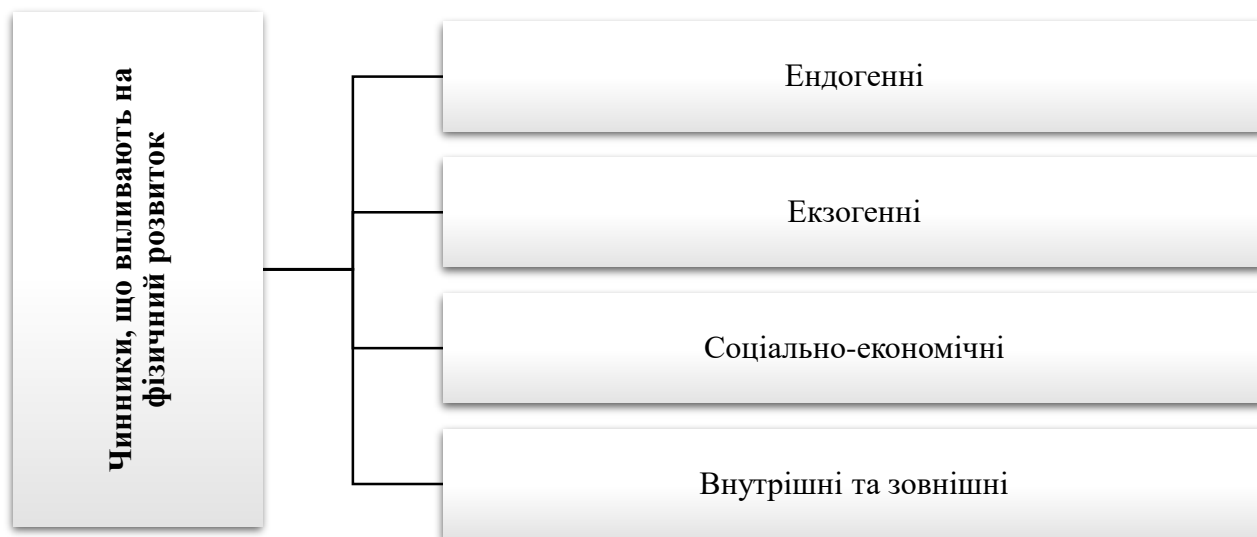


Рис. 4.3. Чинники, що впливають на фізичний розвиток людини.

Ендогенні чинники – тобто генетичні (спадкові), що мають як позитивний, так і негативний вплив на процеси росту і розвитку, для прикладу, генетичні фактори можуть бути носіями спадкових захворювань, ін.

Екзогенні чинники - це, в першу чергу, зовнішнє середовище (екологія, кліматична зона проживання, природні фактори, водні ресурси).

Соціально-економічні чинники – це умови праці та побуту, особливості харчування, заняття руховою активністю і спортом, рівень культури і освіти, якість медичного забезпечення, тощо.

Внутрішні та зовнішні чинники – механічні, бактеріологічні, хімічні і інші фактори, які призводять до незворотних змін гомеостазу у внутрішньоутробному періоді розвитку, в ранньому дитячому віці та періоді дозрівання; ці фактори здатні порушити нормальну послідовність розвитку

організму, що може відобразитися на здоров'ї особи, яка займається руховою активністю, та на результатах її фізичної підготовки чи спортивних досягнень.

Дослідження чинників, які впливають на фізичний розвиток особи, яка займається фізичною підготовкою або відвідує тренування з обраного виду спорту, має важливе значення для запобігання негативного впливу на організм ризикових величин тренувального навантаження, які є протипоказаними для конкретної особи. Це дає змогу попередити наслідки для здоров'я спортсмена передозувань фізичних навантажень. Окрім того вивчення чинників, що впливають на фізичний розвиток, допомагає своєчасно виявляти причини неефективних результатів тренувального процесу.

Як показало опитування лікарів Закарпатського обласного лікарсько-фізкультурного диспансеру та науково-педагогічних працівників кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ», процедура моніторингу чинників, що впливають на фізичний розвиток особи, яка займається фізичною підготовкою або відвідує тренування з обраного виду спорту, зазвичай здійснюється під час лікарсько-педагогічного контролю (ЛПК). В деяких джерелах використовують інший термін - «медико-педагогічний контроль» (МПК). Як зазначають фахівці, лікарсько-педагогічний контроль, або ж медико-педагогічний контроль, завжди був важливою ланкою системи управління процесом фізичного виховання. Зокрема ЛПК допомагає медичним працівникам і тренерам відслідковувати зміни у фізичному розвитку та інші важливі параметри здоров'я особи, яка займається фізичною підготовкою, або відвідує тренування з обраного виду спорту. Це дозволяє своєчасно корегувати параметри тренувального навантаження задля зміцнення здоров'я та швидшого досягнення належної спортивної форми.

В спеціальній літературі вказується, що загальною метою ЛПК є отримання інформації про стан здоров'я людини, її працездатність, фізичну

підготовленість та на цій підставі вирішення проблеми необхідності корекції методів, форм і засобів управління тренувальним процесом [85]. Мета ЛПК конкретизується у завданнях, які передбачають визначення низки важливих параметрів, а саме:

- рівня здоров'я, його основних показників;
- морфофункціонального стану тих, хто займається, і ступеню відхилення показників від належних норм;
- фізичної підготовленості та працездатності, величини відхилень показників від належних значень;
- раціональних параметрів занять руховою активністю (тривалості заняття і його частин, тривалості та форм відпочинку, динаміки фізичного навантаження, тощо).

Аналіз алгоритму проведення лікарсько-педагогічного контролю в спортивних школах і ЗВО показав, що він має свою загальноприйнятну структуру. Структура ЛПК включає три основних види. Кожен з видів ЛПК призначений для виконання своїх цілей, які досягаються використанням специфічних засобів і методів діагностики та моніторингу показників фізичного розвитку.

Так, у фізичному вихованні і спорті передбачено проведення ЛПК трьох видів: первинний (попередній), оперативний (терміновий), поточний (періодичний) (Рис. 4.4).

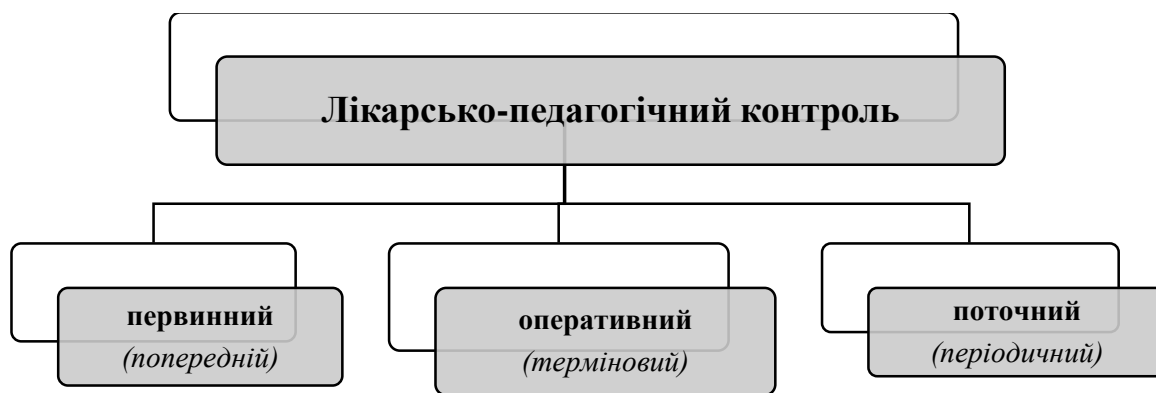


Рис. 4.4. Види лікарсько-педагогічного контролю.

Спостереження за технологіями проведення ЛПК в спортивних школах м. Ужгорода виявило різне тлумачення фахівцями мети проведення зазначених трьох видів контролю: первинного, оперативного і поточного. Узагальнення запропонованих тлумачень дозволило сформулювати єдині визначення мети для кожного з видів ЛПК, які загалом задовільнили всіх експертів і були зрозумілими для всіх учасників тренувального процесу. Таким чином, мета первинного контролю полягала в оцінюванні фізичного стану і рівень здоров'я для вирішення питання про допуск до занять фізичними вправами, визначення раціональних засобів оздоровлення; мета оперативного контролю полягала в оцінюванні інтенсивності і адекватності фізичного навантаження функціональним можливостям організму; мета поточного контролю полягала в оцінюванні рівня фізичного стану, ефективність методики та засобів оздоровлення, величину зрушень у показниках здоров'я.

Було встановлено, що під час лікарсько-педагогічного контролю спортсменів широко використовуються результати самоконтролю стану здоров'я та фізичного розвитку. Під час самостійних занять фізичною культурою і спортом самоконтроль насправді є чи не єдиним критерієм оцінки ефективності тренувального процесу. У запропонованому формулюванні метою

самоконтролю є оцінка рівня фізичного стану, ефективності та адекватності дії фізичного навантаження, швидкості настання позитивних змін.

Традиційно про фізичний розвиток судять за зовнішніми морфологічними параметрами. Проте, інформативність таких даних незмірно зростає у поєднанні з показниками функціональних параметрів організму. Це означає, що для об'єктивної оцінки фізичного розвитку, морфологічні показники слід розглядати у поєднанні з результатами оцінювання функціонального стану організму. З метою кращого сприйняття інформації про фізичний розвиток і функціональний стан організму пропонується використовувати узагальнене визначення – «фізичний стан».

Для дослідження фізичного стану організму (фізичного розвитку і функціонального стану) зазвичай використовуються стандартизовані методики. У процесі занять фізичною культурою і спортом фізичний стан учасників визначався за допомогою методів, які були об'єднані у такі дві групи:

- 1) поглиблені лабораторні дослідження, під час яких оцінювалися – життєва ємність легень, зріст, пропорції розвитку окремих частин тіла, маса тіла, розвиток мускулатури і м'язовий тонус, порушення постави, стан опорно-рухового апарату, розвиток підшкірного жирового шару, станова сила, велоергометрія, степергометрія, тестування на тредмілі (доріжці, що рухається), м'язова сила кистей рук та ін.; названі показники залежать від зрілості органів і тканин, а також від функціональних резервів нервової системи та ендокринного апарату;

- 2) експрес-методи (анкетування та самооцінка; експертна оцінка; опитування; візуальний контроль; прогнозування змін у фізичному стані за доступними морфофункціональними показниками, що вимірюються до, або після фізичного дії навантаження; ординарні рухові тести для оцінювання

фізичних здібностей; комплексні тести для оцінювання загальної і спеціальної фізичної підготовленості, ін.).

Зазвичай в процесі досліджень рівень фізичного стану особи, яка займається фізичною культурою і спортом, визначають за спеціальними шкалами. Нами використано шкалу оцінювання за п'ятьма рівнями фізичного стану: низький; нижче середнього; середній; вище середнього; високий. (Рис. 4.5).

В практиці фізичного виховання і спорту наведена п'ятирівнева шкала використовується найчастіше. Під цю шкалу розроблені зручні методики діагностики фізичного стану для осіб різного віку і статі. Основними критеріями, якими оцінюється рівень фізичного стану людини, є фізична працездатність, фізична підготовленість, функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем у відповідності до вікового періоду розвитку [96].

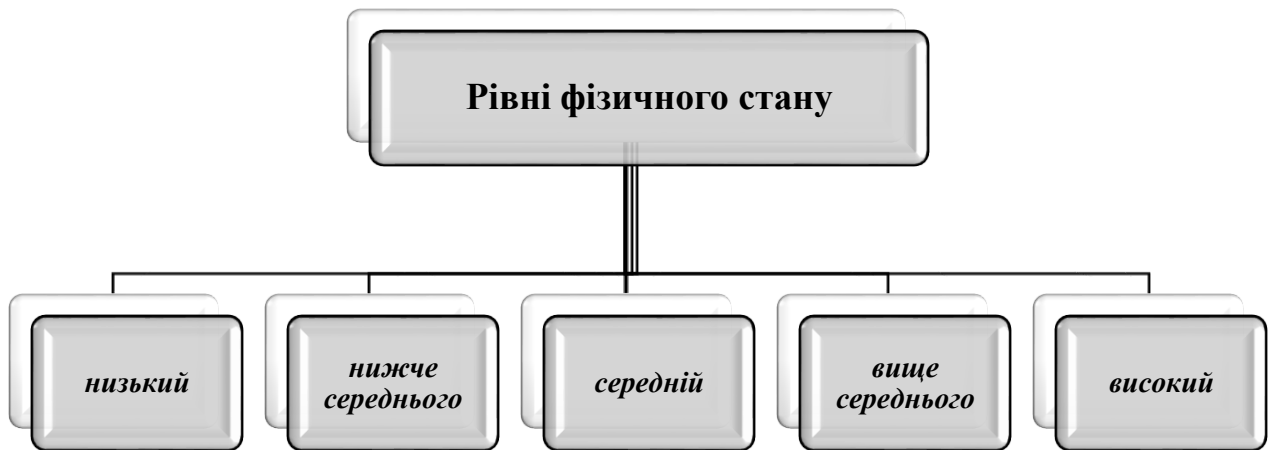


Рис. 4.5. Рівні оцінювання фізичного стану

Коректне проведення діагностики фізичного стану в процесі ЛПК дозволяє встановити адекватність та ефективність фізичного навантаження безпосередньо для кожної особи. Встановлення адекватності та ефективності фізичного навантаження проводиться у процесі заняття або одразу по його

закінченню. Ця методика передбачає визначення двох груп показників: суб'єктивних та об'єктивних (Рис. 4.6).

Як вказано на рисунку, до першої групи показників належать суб'єктивна характеристика навантаження за особистими відчуттями, опитування з використанням сертифікованих опитувальників, анкетування, самооцінювання. Відповідно до другої групи показників належать візуальний контроль; визначення об'єму навантаження в метрах, кілограмах, секундах тощо; визначення показників ЧСС, артеріального тиску (АТ), максимального споживання кисню (МСК), порогу анаеробного обміну (ПАНО), моторної щільності заняття (МЩЗ) та ін.



Рис. 4.6. Показники оцінювання адекватності та доцільності фізичного навантаження в процесі занять фізичним вихованням і спортом.

Крім названих показників оцінювання адекватності та доцільності фізичного навантаження, тренери та спортсмени користуються загальноприйнятими симптомами. Так, якщо навантаження перевищує фізичні

можливості організму, виникають специфічні симптоми його неадекватності. Це симптоми, що свідчать про порушення діяльності деяких важливих систем організму:

- біль і відчуття тиску за грудиною;
- біль який віддає у ліву руку і лопатку;
- порушення серцевого ритму;
- дискомфорт у ділянці шлунку;
- задишка;
- короткочасна втрата свідомості, ін.

Показники та симптоми надмірних фізичних навантажень доповнюються деякими інформативними візуальними змінами, такими як різке почервоніння або збліднення обличчя; поява «холодного поту»; тремтіння рук; роздратованість, депресія, агресивність; порушення координації рухів; втрата інтересу до занять; проблеми зі сном; головні болі, ін.

При появі ознак надмірного фізичного навантаження слід припинити тренування, дати організму час на відновлення сил. Доцільно також проаналізувати причини, які призвели до перетренованості. Такий аналіз необхідний для того, щоби своєчасно внести корективи в параметри тренувального процесу.

Для експрес аналізу причин, які призводять до перетренованості, зроблена спроба обґрунтувати перелік типових причин, що зустрічаються найчастіше. Передбачається, що використання такого переліку дозволить швидше і точніше виявляти причини перетренованості. В обґрунтуванні переліку типових причин перетренованості прийняло участь 29 експертів фізичного виховання і спорту (14 тренерів і 15 науково-педагогічних працівників). Результати ранжування причин за їх значимістю дозволили виділити 6 найбільш типових, які представлені на Рис. 4.7.

1	• надмірний обсяг фізичної активності;
2	• недостатні інтервали відпочинку;
3	• проблеми зі здоров'ям;
4	• психологічна неготовність до тренування;
5	• надмірна старанність;
6	• вживання алкоголю, інших збуджуючих речовин.

Рис. 4.7. Перелік типових причин перетренованості.

Важливим завданням дослідження було обґрунтування заходів профілактики перетренованості. Для вирішення цього завдання також були залучені 29 експертів фізичного виховання і спорту, які визначалися з традиційними заходами профілактики перетренованості. Було рекомендовано сім найбільш значимих серед заходів, а саме:

- здійснювати постійний моніторинг і контроль основних параметрів фізичного навантаження, реакції організму на його дію;
- використовувати фізичні навантаження оптимальної величини з врахуванням віку, рівня підготовленості і статі особи;
- дотримуватися принципу систематичності в тренуваннях;
- збільшувати тижневе навантаження поступово, враховуючи фізичний стан тих, хто займається;
- раціонально поєднувати фізичну роботу і відпочинок;
- проводити достатню розминку перед початком кожного заняття;
- навчитися правильно оцінювати свої суб'єктивні відчуття.

Таким чином в процесі досліджень було проаналізовано особливості сучасних інформативних методів діагностики фізичного розвитку і стану

здоров'я осіб, що займаються фізичним вихованням і спортом. Також визначено показники та симптоми надмірних фізичних навантажень, встановлено перелік типових причин перетренованості, обґрунтовано найбільш значимі заходи профілактики перетренованості. Отримані результати можуть бути використані для покращення результативності занять у фізичному вихованні і спорті з усіма категоріями населення.

4.3. Механізми впровадження інноваційних технологій розвитку фізичних якостей та формування морально-вольових і психологічних якостей спортсменів

Метою дослідження є вивчення традиційних механізмів впровадження інноваційних технологій розвитку фізичних якостей, формування морально-вольових і психологічних якостей спортсменів в процес їх спортивної підготовки.

Актуальність досліджень полягає в тому, що наразі науково-технічний прогрес у фізичному вихованні і спорті значно прискорює досягнення високих спортивних результатів. А впровадження інноваційних технологій зводить на новий щабель всі процеси, пов'язані з опануванням спортивної майстерності. Однак інноваційні технології не зачіпають деякі вже раніше науково обґрунтовані методи та принципи спортивної підготовки. Ці методи і принципи довели свою значимість, тому тривалий час залишаються незмінними. Для прикладу, методологія спортивної підготовки вже довгий історичний період представлена двома важливими сторонами методики:

- 1) формуванням загальної та спеціальної бази рухів;
- 2) розвитком фізичних якостей. Ці дві сторони методики є основою будь-яких занять фізичною культурою і спортом. Так формування загальної та спеціальної бази рухів забезпечується технічною підготовкою, а розвиток

фізичних якостей відповідно – фізичною підготовкою. Це своєрідна основа, фундамент підготовки спортсмена, незалежно від виду спорту. На цей фундамент з часом нашаровується вся інша підготовка.

Крім фізичної і технічної важливими для кожного спортсмена є також інші види підготовки, які можливо не є ключовими, але в комплексі з названими двома видами підготовки забезпечують досягнення високих спортивних результатів. Отже окрім фізичної і технічної також важливими є тактична, психологічна та розумова (інтелектуальна) підготовка спортсмена. Разом всі п'ять видів підготовки вважаються науковцями і тренерами основними складовими спортивної майстерності [80].

У зв'язку з тим, що розвиток фізичних якостей є основою спортивної підготовки, а фізичні вправи, що використовуються для їх вдосконалення, потребують прояву морально-вольових і психологічних якостей, проблеми вдосконалення фізичних якостей приділяється увага всіх тренерів і спортсменів. Особливо важливою є ця проблема на початкових етапах підготовки. Сутність проблеми в тому, щоби за мінімальні строки досягти кращих результатів. Це звісно робить проблему актуальною і сприяє впровадженню у тренувальний процес інноваційних технологій розвитку фізичних якостей та формування морально-вольових і психологічних якостей спортсменів.

Значний вклад у вирішення проблеми пошуку нових технологій розвитку фізичних якостей зроблений відомими українськими вченими М.М. Булатовою, В.М. Платоновим. Науковцями проведено достатньо ретельну систематизацію знань та обґрунтовано механізми розвитку фізичних якостей [10, 67].

На початку слід зауважити, що під поняттям «фізичні якості» розуміють розвинуті у процесі занять руховою активністю і цілеспрямованого тренування рухові задатки людини, що визначають її здатність успішно виконувати певні рухові завдання. Одне з основних завдань фізичної підготовки полягає в тому,

щоб сприяти розвитку таких основних фізичних якостей, як швидкість, спритність, витривалість, сила і гнучкість. Розвиток фізичних якостей - це достатньо тривалий процес, зумовлений механізмами адаптації.

Розвиток фізичних якостей має свої вікові особливості. Так спритність і швидкість рухів розвиваються краще в молодшому віці, чого не скажеш про силу і витривалість. Така нерівномірність розвитку фізичних якостей зумовлюється закономірностями онтогенезу рухових функцій людини. У віці 7-13 років спостерігається вдосконалення координації рухів, тому що в цей період швидко розвивається функція мозочка, у якому знаходяться центри контролю координації рухів. Тому для молодшого шкільного віку пропонують зосереджуватися на розвитку координації рухів. В цей же час швидкими темпами розвиваються швидкісні здібності. В підлітковому віці починається інтенсивний розвиток витривалості і сили. У старшому віці фізична підготовка повинна зосереджуватися на комплексному розвитку фізичних якостей. Отже в окремі періоди життя та чи інша фізична якість має достатньо високі темпи приросту, але чітких вікових меж їх розвитку не встановлено. Вікові періоди можуть чергуватися з роками незначної зміни показників розвитку або їх більш інтенсивного приросту. Вікові періоди активного розвитку фізичної якості прийнято називати «сенситивними», що означає особливо чутливі.

Розвиток фізичних якостей має свої закономірності. Провідними серед них вважаються: гетерохронності, етапності, фазності і перенесення розвитку фізичних здібностей, набутих в одних вправах на інші. Врахування цих закономірностей у плануванні спортивних тренувань дозволить досягти кращих результатів за більш короткий проміжок часу. Так в процесі біологічного росту під час сенситивних періодів спостерігаються інтенсивні кількісні і якісні зміни окремих органів та систем організму. Якщо діяти в ці періоди цілеспрямовано

на випереджаючі у своєму розвитку органи і системи, розвиток таких фізичних здібностей буде кращим в порівнянні з неактивними періодами.

Звісно технології розвитку фізичних якостей передбачають свої особливості для кожної з них. Так швидкість, як фізична якість має свою особливість, яка полягає в її складній структурі. Складовими швидкості є швидкісні здібності (Рис. 4.8).



Рис. 4.8. Складовими швидкості є швидкісні здібності.

Швидкість розвивають шляхом почергового тренування її окремих структурних елементів, тобто швидкісних здібностей.

Технологія розвитку швидкості передбачає створення умов для вдосконалення таких здібностей:

- 1) простої моторної реакції;
- 2) складної моторної реакції;
- 3) швидкості ординарного руху;
- 4) частоти рухів.

Проста моторна реакція - це відповідь на заздалегідь відомий раптовий подразник заздалегідь відомим рухом (приклад, старт спринтера за сигналом стартового пістолету). Удосконалення простої моторної реакції - складний

процес. Перш за все необхідно знати різницю між реагуванням на звуковий та зоровий сигнали (табл. 4.3).

З таблиці видно, що показники простої реакції у спортсменів кращі. Це означає, що просту моторну реакцію можна тренувати. Однак слід пам'ятати, що показники реакції зростають під час виконання швидкісних вправ, але високі показники реакції не гарантують швидкості у виконанні вправи.

Таблиця 4.3

Показники простої моторної реакції у спортсменів та не спортсменів

Вид сигналу	Показники реакції, $x \pm m$ (в секундах)	
	Спортсмени	Не спортсмени
Слуховий	0,17±0,03	0,25±0,04
Зоровий	0,06±0,01	0,22±0,04

Як зазначають фахівці, до методів розвитку швидкості простої моторної реакції належать:

- 1) повторний (на початку дає хороші результати);
- 2) метод аналітичного підходу, тобто послідовне виконання окремих складових рухів, або виконання в полегшених умовах (біг з гори ...);
- 3) "сенсорна методика" - виконання вправ за заданий час (по Гелерштейну).

Складна моторна реакція (СМР) - це реакція на об'єкт, що рухається або реакція вибору (Рис. 4.9).

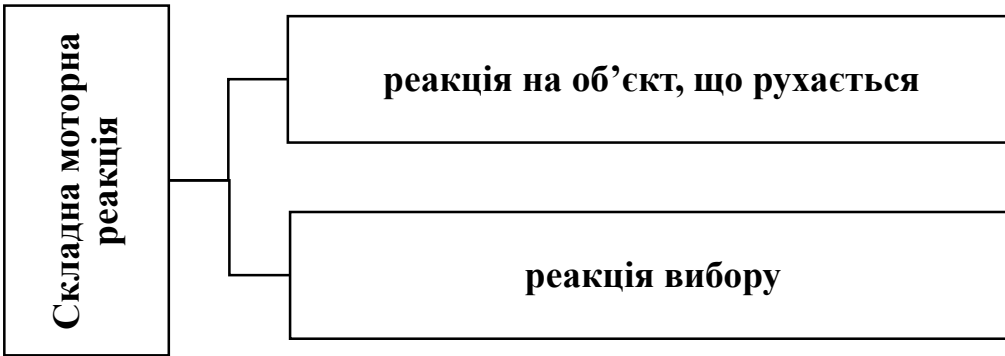


Рис. 4.9. Види складної моторної реакції (СМР).

Перший вид СМР зустрічається в єдиноборствах та іграх з м'ячом. Так воротар, який ловить м'яча, повинен:

- а) визначити траєкторію руху м'яча;
- б) оцінити напрямок і швидкість польоту;
- в) вибрати план дій;
- г) почати його здійснювати.

Звісно найбільше часу йде на перші дві дії. Для вдосконалення здібності визначати траєкторію руху м'яча та оцінювати напрямок і швидкість його польоту, необхідно виховувати уважність спортсменів до перших ознак початку руху та навчати їх випереджувачим діям. Другий вид СМР, «реакція вибору» - пов'язаний з вибором необхідного руху із багатьох можливих в залежності від зміни поведінки суперника чи обставин гри (наприклад, фехтувальник у захисті повинен швидко обирати один із багатьох можливих варіантів рухових дій. Під час тренування цього виду СМР рекомендується поступово збільшувати кількість можливих варіантів рухових завдань. На початку відпрацьовується тільки один варіант реакції на однотипну атаку, далі – кількість варіантів реагування збільшується. У досвідчених спортсменів швидкість СМР дуже висока - майже така, як швидкість простої реакції. Досягається це за рахунок

вміння реагувати не тільки на останній рух, скільки на найменші ознаки підготовки до нього. У зв'язку з цим кожний рух у швидкісній вправі розділимо на 2 фази:

1) позотонічну - незначна зміна пози та непомітний перерозподіл м'язового тону;

2) власне рухову – від початку до завершення рухової дії.

Для розвитку швидкості ординарного руху використовуються вправи, в яких рухи виконуються на максимальній швидкості. Такі вправи називають швидкісними. Швидкісні вправи повинні відповідати 3-м основним вимогам:

1) технічна складність має дозволяти виконувати вправу на великій швидкості (з цієї причини силові вправи є малопридатними для розвитку швидкості);

2) вправи повинні бути освоєні до такої степені, щоби основні зусилля були направлені не на спосіб, а на швидкість їх виконання (рухові навички мають бути доведені до автоматизму і стабільного виконання вправи);

3) тривалість вправи має бути такою, щоби швидкість до завершення її виконання не знижувалася із-за стомленості (для прикладу, максимальна тривалість швидкісних вправ у спортсменів не перевищує 22 с).

Основні методи виховання швидкості ординарного руху представлені на рис. 4.10.



Рис. 4.10. Основні методи виховання швидкості ординарного руху

Методика розвитку швидкості частоти рухів має свою специфіку. Загалом під поняттям частоти рухів розуміють фізичну величину, яка визначається кількістю однакових подій за одиницю часу: кількість рухів, коливань, повторень тощо. Частота повторюваних рухів в першу чергу має значення для швидкості виконання циклічних вправ (спринтерський біг, плавання на короткі дистанції, велоперегони ін.). Однак частота рухів може бути ефективною і для швидкого повторення окремих рухових дій в ациклічних вправах (ведення м'яча у баскетболі тощо). Кожний окремий цикл рухів у вправі є упорядкованим чергуванням напруження і розслаблення одних груп м'язів (синергістів) з одночасним розслабленням і напруженням інших (антагоністів). В літературі зазначається, що процеси напруження м'язів протікають значно швидше, ніж процеси розслаблення. При незначній частоті рухів це чергування відбувається достатньо злагоджено та без значних помилок. Але якщо частоту рухів необхідно збільшити, то може спостерігатися явище повного тетанусу м'язів (стан збудження), коли м'язи не встигають розслабитися між черговими мікро-напруженнями. Це не дозволяє далі збільшувати темп рухів і навіть

підтримувати його на попередньому рівні. Важливо знати, що частота простих рухів локального типу, таких як постукування пальцем по столу або розгойдування ногами в положенні сидячи, не має нічого спільного з частотою локомоцій у таких вправах, як біг на 100 м, чи плавання на 25 м. Також показники частоти рухів руками не пов'язані з частотою рухів нижніх кінцівок, чи в інших суглобах. Саме тому методика розвитку цього виду швидкості передбачає цілеспрямоване вдосконалення частоти рухів окремо для кожної суглобової ланки тіла.

В циклічних швидкісних вправах розрізняють три фази:

- 1) прискорення (стартовий розгін);
- 2) відносної стабілізації швидкості;
- 3) гальмування швидкості.

Швидкість частоти рухів в кожній з вказаних фаз не пов'язана з рухами в інших фазах. Це означає, що для досягнення максимального результату в будь-якій швидкісній вправі, необхідно окремо тренувати здатності до прискорення, утримання високого рівня швидкості та правильного технічного зниження швидкості аж до повної зупинки.

Методика комплексного розвитку швидкісних здібностей. Загалом методика комплексного розвитку швидкісних здібностей базується на закономірностях перенесення швидкості з однієї вправи на іншу. Найкращі результати у перенесенні швидкості, здобутих в одній вправі, на іншу, спостерігається у дітей та підлітків. Інколи закономірності перенесення швидкості можуть бути використані і у дорослих, зокрема з низьким рівнем фізичної тренуваності. Зазвичай при зростанні фізичної тренуваності перенесення усіх видів швидкості різко погіршується. Тому у тренуваннях дітей та підлітків необхідно комплексно підходити до розвитку всіх видів швидкості. У тренуваннях спортсменів доцільно розвивати певні види прояву швидкості за

допомогою спеціалізованих швидкісних вправ. Головна тенденція у методиці виховання швидкості - намагання у кожній спробі покращити попередні результати. Важливим чинником високого прояву швидкості є оптимальний стан збудженості ЦНС. Такий стан можливо досягти у нестомленому організмі. Тому швидкісні вправи краще виконувати на початку заняття, коли працездатність учнів знаходиться на найвищому рівні.

Не менше значення у вихованні швидкості має також емоційний фон занять. Під час ігор, змагань, в окремих випадках стресових ситуацій швидкісні здібності проявляються краще. Виконання більшості швидкісних вправ потребує для долання зовнішнього опору максимального напруження м'язів. Отже розвиток силових здібностей також сприяє високим результатам у швидкісних вправах. Тому силова підготовка є важливою частиною всіх занять з розвитку швидкісних здібностей.

Методи виховання швидкості мають внутрішні протиріччя. З одного боку, щоби покращити швидкість у якому-небудь русі, його необхідно багатократно повторювати. В той же час багаторазове повторення приводить до утворення сталого динамічного стереотипу, в наслідок якого параметри руху, в тому числі і швидкісні, стабілізуються. Утворюється так званий «швидкісний бар'єр» [67]. Його можна подолати шляхом оптимального використання спеціальних та загальних вправ, а також своєчасною зміною умов виконання нових вправ.

Максимальна швидкість рухів залежить не тільки від розвитку відповідних швидкісних здібностей але й від динамічної сили, гнучкості, спритності тощо. Тому виховання швидкості тісно пов'язане з розвитком інших фізичних здібностей.

Технології розвитку сили передбачають - в продовж багаторічного виховання силових здібностей, забезпечити її всебічний розвиток і можливості

максимального прояву у різних видах рухової діяльності (спортивної, трудової, ін.). Загальними завданнями силової підготовки є:

1) надбання та удосконалення здібностей до всіх видів силових зусиль: статичних, динамічних, долаючих, уступаючих, власне-силових, швидкісно-силових;

2) гармонійне зміцнення всіх м'язових груп рухового апарату;

3) виховання здібності доцільно використовувати силу в різних умовах.

Існують також специфічні завдання у вихованні сили в залежності від виду спортивної діяльності.

Для розвитку силових здібностей застосовуються різноманітні засоби силової підготовки. Умовно ці засоби можна розділити на дві групи. Так до першої групи увійдуть вправи із зовнішнім опором:

а) вагою предметів;

б) протидією партнера;

в) опором пружних предметів;

г) опором зовнішнього середовища. До другої - вправи з власною вагою тіла (статичні та динамічні). Переважне використання для розвитку сили важких предметів приводить до напруження м'язів тільки в окремих фазах руху.

Методика розвитку сили передбачає вирішення двох основні проблем:

1) вибору величини опору;

2) вибору оптимальної швидкості або темпу виконання силової вправи

(Рис. 4.11).



Рис. 4.11. Основні проблеми методики розвитку сили

В процесі вирішення першої основної проблеми вибору величини опору використана наведена нижче шкала величин опору (Таблиця 4.4).

Таблиця 4.4.

Шкала величин опору, що використовуються в силовій підготовці

№	Величина опору	Кількість можливих повторень в одному підході
1	На межі	1
2	Біля межі	2-3
3	Великий	4-7
4	Помірний	8-12
5	Середній	13-18
6	Малий	19-25
7	Зовсім малий	більше 25

Дослідження показують, що вибір оптимальної величини опору залежить від розуміння наслідків використання різних за величиною видів навантажень. Загалом у силовій підготовці розрізняють три основних види фізичних навантажень:

- 1) не достатньо потужні;

2) з різною концентрацією зусиль у просторі та часі (з прискореннями, сповільненнями, напруженнями, розслабленнями);

3) тривалі та достатньо потужні.

Перший вид не достатньо потужних навантажень - не викликає відчутної афекторної імпульсації. Активність рухових одиниць (РО) носить виражений змінний характер. Втовлені м'язи виключаються з роботи, їх місце займають інші. Відбувається зростання в більшій мірі витривалості, в меншій – сили. Другий вид навантажень з напруженнями, які постійно змінюються - не призводить до достатнього тренувального ефекту, та може сприяти закріпленню негативного стереотипу роботи м'язів-антагоністів. Третій вид тривалих та достатньо потужних навантажень – вважається універсальним, так як створює найкращі умови для розвитку загальних силових здібностей.

Що стосується вирішення другої методичної проблеми, вибору оптимальної швидкості або темпу виконання силової вправи, то вирішення цієї проблеми залежить, в першу чергу, від завдань силової підготовки. Так наприклад, для розвитку загальної сили - максимальний та повільний темпи силових рухів менш ефективні, ніж середній темп чи середня швидкість; для вдосконалення «вибухової сили» - кращим є максимальний темп рухів. В силовій підготовці розрізняють три основних методичних напрями: долання сталого опору з необмеженим числом повторень; використання опору на межі та біля межі; використання ізометричних м'язових напружень; (Рис. 4.12):

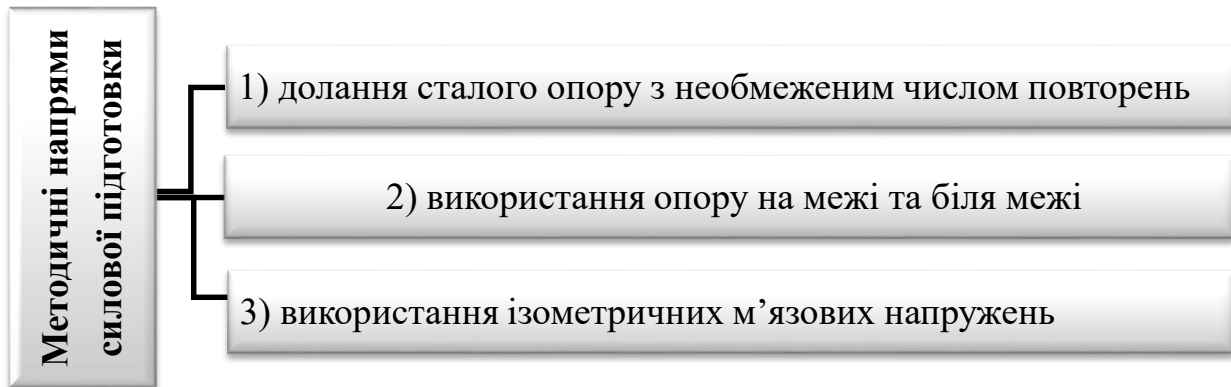


Рис. 4.12. Основні методичні напрями силової підготовки

Додання сталого опору з необмеженим числом повторень; цей напрям передбачає так звану роботу «до межі». Доведено, що така робота не дуже ефективна, бо не сприяє утворенню тонкої нервової координації. Однак цим напрямом не слід нехтувати, так як він викликає найбільші зміни в обміні речовин і не такий травмонебезпечний.

Використання опору на межі та біля межі; цей напрям нерідко вважається основним для кваліфікованих спортсменів. Зловживання цим напрямом приводить до звикання та зупинки у розвитку сили.

Використання ізометричних м'язових напружень; розглядають як допоміжний напрям, перевага якого у тривалій та контрольованій роботі м'язів на відміну від попередніх двох, де м'язи напружуються максимально тільки в окремих моментах руху.

Крім методичних напрямів в силовій підготовці сучасними технологіями розвитку сили передбачені загальні та спеціальні методи. До загальних методів силової підготовки належать:

Ізометричний - виконання силових вправ при нерухомому положенні суглобів без зміни довжини м'язів («кут на брусах», ...);

Концентричний - з акцентом на долаючий характер роботи (підтягування,...);

Ексцентричний - з акцентом на уступаючий характер роботи («опускання на гімнастичних кільцях з упору в вис»,...);

Пірометричний - використання кінематичної енергії тіла, набутої при падінні з висоти (ловля медицинбола,...);

Ізокінетичний - постійна швидкісна робота у всіх положеннях (кутах) суглобів з напруженням біля межі (окремі вправи на тренажерах ...);

Перемінних вправ - новий метод, який передбачає використання складних тренажерів з комп'ютерним управлінням, що дозволяє у різних фазах руху задавати власне напруження.

В технологіях силової підготовки велике значення мають супутні умови виконання силових вправ, які сприяють кращому вирішенню її завдань. До супутні умови виконання силових вправ належать:

- попередня розминка;
- концентрація та розподіл зусиль у просторі і часі;
- правильне регулювання дихання;
- вибір зручного положення тіла;
- самонастанова;
- використання допоміжного інвентарю (талька, магnezія, еластичні бинти, пояс штангіста ін.).

Спритність наступна фізична якість людини, для розвитку якої використовуються свої специфічні технології.

М.М. Булатова, В.М. Платонов та ін. [10, 67] вважають, що спритність рухів є складовою координаційних здатностей людини, так як остання охоплює також здатності до рівноваги, орієнтування у просторі, відчуття ритму, довільного розслаблення м'язів, ін.

Розвиток спритності зазвичай досягається через оволодіння якомога більшою кількістю різноманітних рухових умінь та навичок. Це дає змогу кожному спортсмену створювати протягом життя особисту базу рухів, яка допомагатиме в подальшому освоювати нові більш складні рухові вміння та навички. При цьому, процес освоєння все нових і нових рухових умінь та навичок має бути безперервним. Повторення вже освоєних рухових дій не розвиває спритність. Отже, якщо вправа на спритність губить елемент новизни бо часто повторюється, вона перестає бути ефективною саме для розвитку цієї фізичної якості (наприклад, згинання та розгинання рук в упорі на брусах у розгойдуванні на перших порах розвиває спритність, та з часом стає ефективною тільки у розвитку сили).

Слід зауважити, що вищенаведене правило не стосується повторення рухових дій значної складності та їх виконання у різноманітних сполуках з іншими рухами. В таких випадках розвиток спритності продовжується до того часу, поки йтиме процес вдосконалення техніки виконання вправи.

Методикою розвитку спритності переймаються постійно як науковці, так і фахівці фізичної культури та спорту. Особливу увагу, з точки зору аналізу ефективності, заслуговують методичні прийоми розвитку спритності по Л.П. Матвєєву:

- застосування незвичних вихідних положень;
- «дзеркальне» виконання вправ;
- зміна швидкості і темпу рухів;
- зміна просторових меж, в яких виконується вправа;
- зміна способів виконання вправ;
- зміна протидії у групових чи парних вправах;
- ускладнення вправ допоміжними рухами;

– виконання знайомих рухів у нових сполуках.

Дослідження підтверджують достатню ефективність вказаних методичні прийоми розвитку спритності. Вправи на спритність швидко ведуть до втоми, в той же час, їх виконання потребує постійної зосередженості та керованості м'язових напружень і розслаблень. Тому в методиці розвитку спритності використовуються достатні для повного відновлення сил інтервали відпочинку між повтореннями складно-координаційних рухових дій.

Спритність розвивається також шляхом впливу на деякі супутні здібності людини, такі як додання нераціональної м'язової напруженості, здібності підтримувати рівновагу, вдосконалення відчуття простору (дистанції), ін. (Рис.4.13).

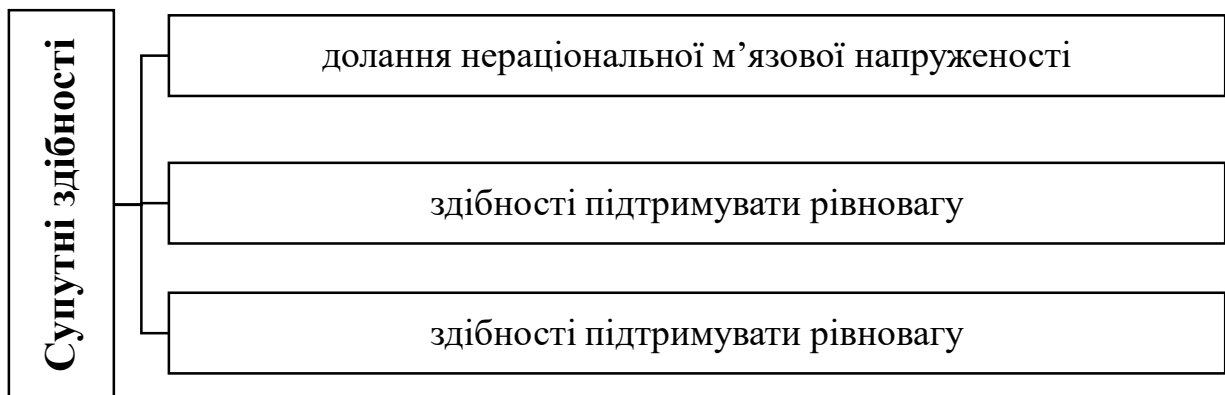


Рис. 4.13. Спритність розвивається краще через вплив на деякі супутні здібності

Додання нераціональної м'язової напруженості. Напруженість м'язів сковує рухи і перешкоджає прояву спритності. Вона може виникати із різних причин, але завжди проявляється в трьох формах (Рис.4.14):

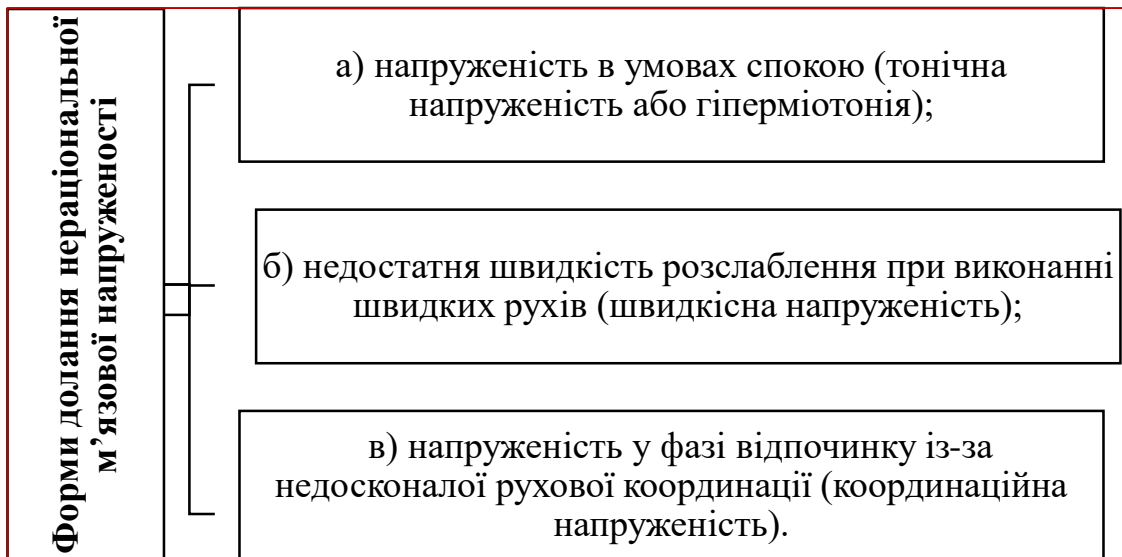


Рис. 4.14. Форми долання нераціональної м'язової напруженості

Найбільш поширеними способами усунення м'язової напруженості в практиці спортивної підготовки є такі:

- a) потрясти кінцівками, зробити 3-4 глибокі вдихи, міцно стиснути кулаки;
- б) швидко напружити та розслабити м'язи;
- в) згадати улюблену мелодію, приємні події з особистого життя, використати методику самопромовляння та самозаспокоєння, ін.

Вдосконалення здібності підтримувати рівновагу є важлива компонента спритності. Розрізняють статичну та динамічну види рівноваги (Рис. 4.15).



Рис. 4.15. Розрізняють статичну та динамічну види рівноваги

Прикладами статичної та динамічної рівноваги можуть слугувати вправи спортивної гімнастики, вправи на натягнутій стропі, ін.

При статичній рівновазі, навіть при повній нерухомості тіло постійно коливається. Людина ніби на мить губить рівновагу і потім знову до неї вертається. Навіть, коли людина сидить на стільці, вона змушена постійно підтримувати рівновагу. Якщо, вона спробує заснути в сидячому положенні, розслабивши повністю м'язи, то обов'язково впаде. Тому поняття статичної рівноваги є відносним.

Динамічна рівновага необхідна при виконанні динамічних вправ, особливо таких, які пов'язані з швидкими змінами напрямку руху, переміщенням у визначених коридорах, на вузькій опорі, тощо. У всіх видах спорту, пов'язаних з переміщенням тіла у просторі, спортсмени навчаються утримувати рівновагу з найменшим напруженням м'язів.

Здатність утримувати рівновагу можна постійно вдосконалювати. Є три способи удосконалення здібності утримувати рівновагу (Рис. 4.16):

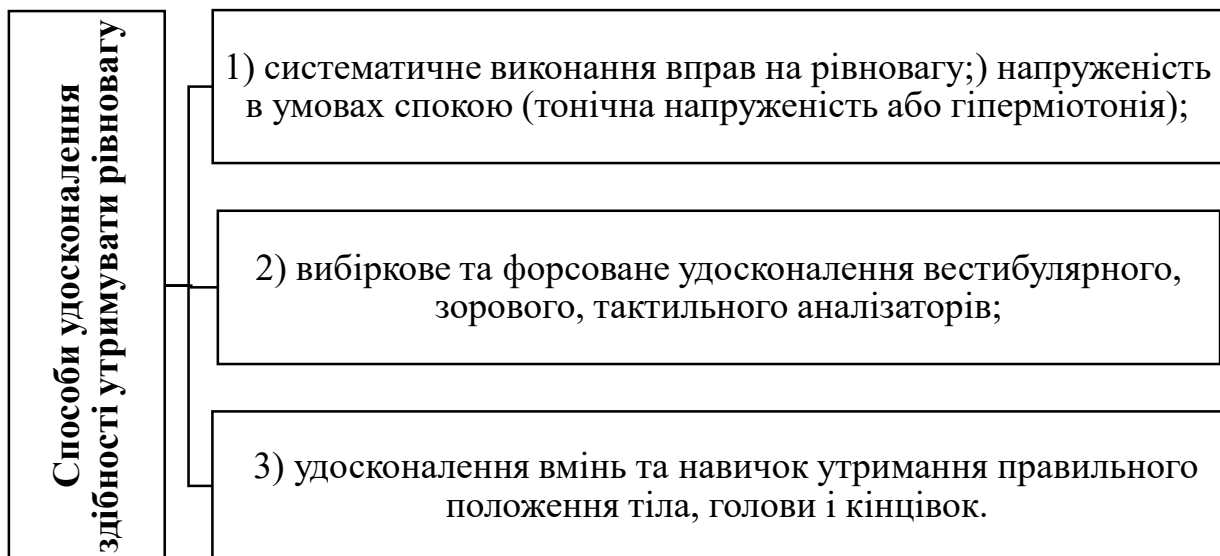


Рис. 4.16. Способи удосконалення здібності утримувати рівновагу.

Точне відчуття простору (дистанції) – важлива складова спритності. Так, у боксі, гімнастиці, фрістайлі, стрибках у воду, спортивних іграх здатність визначення правильної відстані до партнера, спортивного приладу чи м'яча деколи відіграє вирішальну роль в спорті. В повсякденному житті розвиток цієї здібності теж є важливим.

Технологією вдосконалення цієї здібності передбачається багатократне виконання вправ, які вимагають спочатку грубого, потім більш точного диференціювання рухів. Доведено, відчуття дистанції для кожної швидкості переміщення у просторі відпрацьовується окремо, бо перенесення тренуваності у виконанні рухових дій з однієї швидкості, на іншу, в цьому випадку буде мінімальним.

Гнучкість є однією з п'яти основних фізичних якостей, які забезпечують фізичний розвиток людини. Під поняттям гнучкості розуміють максимальний діапазон рухів у одному суглобі чи у декількох суглобах, що досягається в динамічних або статичних вправах під дією зусиль м'язів та зовнішніх силових впливів. Отже гнучкість, як фізичну якість людини, можна характеризувати ступенем рухливості ланок опорно-рухового апарата та здатністю виконувати рухи зі значною амплітудою. Як зазначають фахівці, фізичну якість гнучкість доцільно розвивати із раннього дитинства, і робити це необхідно систематично. З віком суглоби та м'язи втрачають рухливість. Але вікові зміни в показниках гнучкості можна загальмувати, або навіть призупинити на тривалий час, якщо постійно дбати про підтримку стану її розвитку. При наявності в нашому тілі більше ніж 230 рухомих суглобів, при постійному їх тренуванні людина здатна увесь час зберігати високі показники гнучкості.

Для успішного розвитку гнучкості, насамперед, необхідна теоретична обґрунтованість методів її вдосконалення. Обґрунтуванням таких методів

переймаються представники різних галузей знань: теорії та методики фізичного виховання і спорту, анатомії, біомеханіки, фізіології, ін.

За допомогою спеціальних технологій можна домогтися хороших результатів у розвитку гнучкості. Так, за даними досліджень за 3-4 місяці щоденних занять можна досягти покращення рухливості у суглобах на 80-95% відносно їх анатомічного потенціалу. Розвивати гнучкість понаднормово до граничних величин недоцільно, бо надмірна розтягнутість м'язів, зв'язок та сухожилля може призвести до пошкоджень суглобів, тому гнучкість слід розвивати лише до такого рівня, який забезпечить виконання необхідних рухових дій без надмірних зусиль. Для цього параметри гнучкості повинні бути лише трохи більшими за максимальну амплітуду, яка необхідна для економного виконання рухової дії. Слід враховувати, що вправи на гнучкість сприяють зміцненню суглобів, покращенню еластичності м'язів та зв'язок, удосконаленню координації рухів, ефективному оволодінню технікою виконання вправ, уникненню травм.

Встановлено, спеціальні техніки розвитку гнучкості передбачають дотримання у тренуванні низки правил:

- досягнення оптимуму у розвитку гнучкості (гіпергнучкість так само може бути шкідливою, як її недостатність);
- розвиток запасу гнучкості (амплітуда рухів завжди повинна бути трохи меншою від максимальної величини гнучкості у кожному суглобі);
- оптимальна частота повторень (тривалість роботи над гнучкістю протягом одного заняття – не менше 12 хвилин; тривалість відпочинку між заняттями – не менше 24 годин, кількість занять на тиждень – 5 разів, для інтенсивного розвитку гнучкості краще виконувати вправи 3 рази на день);
- проведення попереднього розігрівання м'язів (попередню розминку слід проводити від 7 до 10 хв до появи поту);

– вдосконалення гнучкості доцільно проводити в кращий період її розвитку – 11-14 років.

Засобів розвитку гнучкості є дуже багато. Їх ефективність залежить від завдань з розвитку гнучкості в тому чи іншому виді спорту, фізичної готовності, віку, статі, стану здоров'я, інших чинників. Загалом засоби розвитку гнучкості за їх дією на один суглоб або одноразово на декілька суглобів поділяються на дві групи: локальної та загальної дії. У фізичному вихованні і спорті використовують іншу класифікацію засобів розвитку гнучкості, яка передбачає поділ вправ за їх формою та характеру зовнішніх сил, що приймають участь у виконанні вправи. Отже до засобів розвитку гнучкості належатимуть: активні та пасивні вправи; однофазні та пружні вправи; махові та фіксовані рухи; вправи з обтяженнями (гантелями, еспандерами, гумовими стрічками, протидією партнера); з вагою власного тіла (з використанням гравітаційних сил), тощо.

Витривалість є однією з п'яти основних фізичних якостей, які забезпечують фізичний розвиток людини. Витривалість - це термін, який має кілька значень. Витривалість може означати: міцність, стійкість, здатність витримувати велике фізичне чи моральне напруження. У фізичному вихованні і спорті під фізичною витривалістю розуміють здатність протистояти стомленню, зберігаючи високу працездатність під час тривалого тренування або змагання.

В основі технології розвитку фізичної витривалості лежить спосіб регулювання навантаження. Він передбачає регулювання наступних п'яти показників фізичного навантаження: інтенсивність роботи або швидкість пересування; тривалість роботи; тривалість інтервалів відпочинку; характер відпочинку (активний, пасивний); число повторень рухових дій.

У зв'язку з тим, що розвиток витривалості найкращим чином проходить на фоні стомленості, важливим є, з методичної точки зору, акцентувати увагу на

удосконаленню витривалості наприкінці заняття чи тренування, і використовувати для цього уже добре вивчені вправи.

Головними завданнями у розвитку витривалості є збільшення аеробних та анаеробних можливостей організму. Збільшення анаеробних можливостей організму можливе за рахунок підвищення максимального рівня споживання кисню, розвитку здібності підтримувати рівень споживання кисню тривалий час і збільшенню швидкості дихальних процесів. Основний метод покращення аеробних можливостей передбачає використання рівномірної, безперервної, повторної і перемінної вправи. Збільшення аеробних можливостей організму можливе за рахунок удосконалення функціональних можливостей креатинфосфатного механізму (алактатної витривалості) і удосконалення гліколітичного механізму (лактатної витривалості). Основний метод покращення анаеробних можливостей - повторно-прогресуюче використання інтервальної вправи.

Ефективною технологією розвитку витривалості передбачається акцентування основної уваги на методах тренування, які збільшують фізіологічні межі стійкості до стомлення через збільшення буферної ємності крові. Розвиток витривалості також пов'язаний з адаптацією організму до надлишку вуглекислого газу та недостатності кисню. Важливим компонентом технології розвитку витривалості вважаються процеси розширення психологічної межі опірності до стомлення шляхом виховання морально-вольових і психологічних якостей та вдосконалення вміння протистояти стомленню.

Наразі проведено достатню кількість досліджень з проблем формування морально-вольових та психологічних якостей спортсменів [81]. Ця проблема має надзвичайну актуальність не тільки тому, що впливає на результати спортивної підготовки. Вона тісно пов'язана з іншою соціальнозначущою

проблемою - формуванням особистості громадянина держави. Відомо, що морально-вольові та психологічні якості у спортсменів формуються у процесі тренувань та спортивних змагань під час їх психологічної підготовки. При цьому використовуються специфічні технології та методи виховання. В літературі зазначається, що психологічною підготовкою вважається процес виховання якостей, які є проявами цілеспрямованості, наполегливості, самостійності і ініціативності, рішучості і сміливості, витримки та самовладання, групової злагодженості, культури поведінки і спілкування, сили волі і концентрації уваги. Це далеко не весь перелік морально-вольових та психологічних якостей, на які акцентують увагу керівники спорту, судді, тренери, спортсмени.

Більшість експертів вважає цілеспрямованість однією із пріоритетних якостей спортсмена. Ця якість дозволяє чітко визначати перспективні завдання та цілі, обирати адекватні засоби і методи їх досягнення. Щоб досягти поставлені перед собою цілі, спортсмен поділяє макроцикл свого тренувального процесу на мезо і мікроцикли. Повне виконання завдань кожного циклу тренування дозволяє реалізовувати цілеспрямованість, як морально-психологічну якість.

Опитування тренерів свідчать, що наполегливість є не менш важливою якістю в спорті. Вона означає прагнення досягти поставленої мети, не зважаючи на труднощі. Наполегливі спортсмени зазвичай досягають кращих результатів навіть при посередніх спортивних задатках. Тому на вдосконалення методів виховання наполегливості звертається особлива увага. Реалізація цієї якості завжди пов'язана з суворим дотриманням графіку тренування, режиму харчування, відпочинку, тощо.

Відомо, що самостійність і ініціативність пов'язані з розвитком інтелектуальних здібностей спортсмена та здатністю ефективно їх

використовувати на практиці. Ця якість передбачає вміння використовувати творчий підхід, проявляти винахідливість і кмітливість. Технологія виховання самостійності і ініціативи полягає у формуванні вмінь самостійно виконувати і оцінювати якість виконання рухових завдань, аналізувати помилки, критично ставитися до думок колег по команді, корегувати свою поведінку з врахуванням допущених помилок.

Рішучість і сміливість, якість важлива у всіх видах спорту. Ця якість передбачає здатність на швидку але обдуману дію з мінімальними ризиками для самого спортсмена і для навколишніх осіб. Рішучість і сміливість не слід плутати з безстрашністю, яка може штовхати спортсмена на необдумані і ризикові дії. Методи виховання цієї якості передбачають особистий приклад тренера та роз'яснювальну роботу щодо значення якості для досягнення нових результатів і відмінностей від повної відсутності страху.

Витримка і самовладання допомагають спортсмену зберігати «холодний розум» і спокій в непередбачуваних ситуаціях. Ця якість допомагає долати розгубленість, страх, емоційне напруження. Вона дозволяє уберегти себе від помилкових дій та вчинків.

Без сумнівів сила волі і концентрації уваги потрібні у всіх видах спорту. Ця якість добре виховується при значних емоційних і фізичних навантаженнях в умовах стомленого організму, тобто коли мета ще не досягнута, але потрібно викластися по повній, щоби її досягти. В стані стомленості важко концентрувати увагу на потрібних деталях, що негативно позначається на результаті роботи. Самонакази та концентрація зусиль на складному руховому завданні виховують в кращий спосіб силу волі і концентрацію уваги. З часом здатність проявляти силу волі і концентрацію уваги при виконанні будь-яких завдань у спортивній діяльності перетворюються у сталу звичку та переносяться на трудову, навчальну і громадську роботу.

Проведені спостереження за тренуваннями спортсменів в різних видах спорту показали, що виховання особистості в процесі занять спортом дає бажаних результатів тільки якщо цей процес здійснюється безперервно та цілеспрямовано. В спортивній підготовці виховання особистості тісно пов'язане з фізичною, технічною, тактичною і інтелектуальною підготовкою, разом з якими воно утворює єдину цілісну навчально-виховну дію. Технологія виховання особистості в процесі занять спортом має свою специфіку. Перш за все цей виховний процес здійснюється відповідно до вимог принципу етапності. Так, у вихованні особистості виділяють три основних етапи (Рис. 4.17):

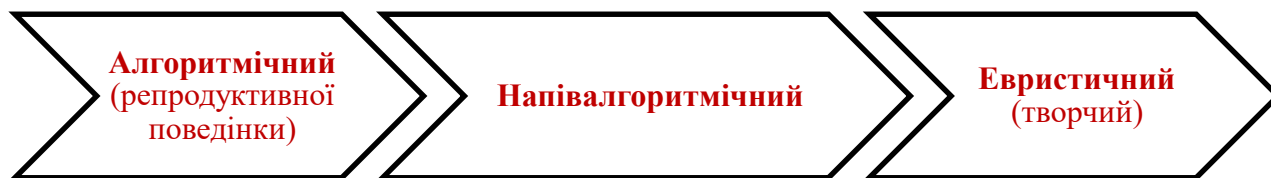


Рис. 4.17. Основні етапи виховання особистості в процесі фізичного виховання та занять спортом

Перший етап у вихованні особистості, алгоритмічний або репродуктивної поведінки, притаманний спортсменам на початкових етапах спортивного тренування. Особливістю цього етапу є те, що тренер привчає спортсменів діяти за певними алгоритмами, виправляючи будь-які відхилення від загальноприйнятих алгоритмів.

Напівалгоритмічний етап у вихованні особистості притаманний на стадії формування спортивної майстерності. На цьому етапі спортсмени вже володіють основами умінь і навичок правильної поведінки, але ще не мають достатнього досвіду, розвинутої самокритичності та необхідних здібностей до самоаналізу і самовдосконалення.

Евристичний (творчий) етап у вихованні особистості притаманний на завершальній стадії вдосконалення спортивної майстерності. На цьому етапі особистість спортсмена майже сформована. Він вже здатен до творчого пошуку та самостійного вирішення будь-яких проблем. Отже основна роль у вихованні особистості на цьому етапі переходить від тренера до спортсмена, який продовжує вдосконалюватися як особистість і поступово сам перетворюється у тренера.

У процесі формування особистості використовуються як загальні, так і специфічні методи виховання.

Опитування, проведені серед досвідчених тренерів, дозволили сформулювати найбільш загальні методи виховання морально-вольових і психологічних якостей у спортсменів, а саме: метод наочності та переконання; метод практичного привчання; метод заохочення та покарання.

Таким чином виховання морально-вольових і психологічних якостей спортсменів є невід'ємною частиною процесу спортивної підготовки. Низкою досліджень було доведено, якщо цілеспрямовано не займатися вихованням необхідних особистісних якостей, то можна з часом зустрітися з проблемою проявів у спортсменів агресивності, егоїзму, непорядності тощо. Значну роль у вихованні спортсменів відіграє особистий приклад тренера. Тренер, який є зразком для наслідування, домагається кращих результатів у вихованні особистості спортсмена.

Підсумовуючи дослідження про поняття «віртуальної реальності» і «доповненої реальності», можна погодитися з тезою, що наразі все частіше почали використовуватися у всіх сферах життєдіяльності суспільства. Фізична культура і спорт у використанні передових досягнень науки та техніки не стали виключенням. Впровадження нових ІТ-технологій значно покращили результативність навчально-тренувального процесу. Вони надали відчутні

переваги спортсменам, тренерам, фітнес-інструкторам, науковцям, педагогам, а саме дозволили оптимізувати процес їх спортивної і фізичної підготовки, зробити тренування більш безпечними. Використання сучасної VR-гарнітури і розумних гаджетів суттєво підвищило мотивацію та інтерес громадян до занять руховою активністю. Проте віртуальна реальність не позбавлена своїх недоліків, якими вважаються певні незручності при виконанні рухових завдань у спеціальному обладнанні та, поки що, чимала вартість самих VR-пристроїв. Однак, не зважаючи на тимчасові недоліки віртуальної і доповненої реальності, VR-технологія має хороші перспективи для розвитку.

Загалом результати аналізу особливостей сучасних інформативних методів діагностики фізичного розвитку і стану здоров'я осіб, що займаються фізичним вихованням і спортом, дозволили обґрунтувати їх значення для вирішення проблеми оптимального дозування фізичних навантажень. Також визначено показники та симптоми надмірних фізичних навантажень, встановлено перелік шести типових причин перетренованості, обґрунтовано сім найбільш значимих заходів профілактики перетренованості.

Було встановлено, що виховання морально-вольових і психологічних якостей спортсменів є невід'ємною частиною процесу спортивної підготовки. Технологія виховання особистості в процесі занять спортом має свою специфіку. Перш за все цей виховний процес здійснюється відповідно до вимог принципу етапності. Низкою досліджень було доведено, якщо цілеспрямовано не займатися вихованням необхідних особистісних якостей, то можна з часом зустрітися з проблемою проявів у спортсменів агресивності, егоїзму, непорядності тощо. Виявлено, що значну роль у вихованні спортсменів відіграє особистий приклад тренера. Тренер, який є зразком для наслідування, домагається кращих результатів у вихованні особистості спортсмена. Опитування, проведені серед досвідчених тренерів, дозволили сформулювати

найбільш загальні методи виховання морально-вольових і психологічних якостей у спортсменів, а саме: метод наочності та переконання; метод практичного привчання; метод заохочення та покарання.

За результатами дослідження обґрунтовано рекомендації щодо вдосконалення системи фізичного виховання і спорту в Україні в парадигмі європейського розвитку. Так отримані результати можуть бути використані для вдосконалення системи фізичного виховання і спорту в Україні в парадигмі європейського розвитку. Зокрема впровадження нових ІТ-технологій може значно покращити результативність навчально-тренувального процесу. Технологія віртуальної і доповненої реальності здатна надати відчутні переваги спортсменам, тренерам, фітнес-інструкторам, науковцям, педагогам через оптимізацію процесу спортивної і фізичної підготовки. Також VR-технологія має хороші перспективи для покращення безпеки спортивних тренувань. Визначені показники та симптоми надмірних фізичних навантажень, перелік типових причин перетренованості і найбільш значимих заходів профілактики перетренованості можуть бути використані для покращення результативності занять у фізичному вихованні і спорті з усіма категоріями населення. Обґрунтування найбільш загальних специфічних методів виховання морально-вольових і психологічних якостей може бути успішно використаним у тренувальному процесі для формування особистості спортсмена.

Подальше вдосконалення технології використання сучасної VR-гарнітури і розумних гаджетів є важливим з точки зору підвищення мотивації та інтересу громадян до занять руховою активністю.

Вивчення технологій моніторингу та аналізу фізичного розвитку осіб, що займаються фізичним вихованням і спортом, є перспективним напрямом досліджень, в яких акцентується увага на обґрунтуванні доступних та

інформативних методик діагностики фізичного розвитку і стану здоров'я при дії на організм значних фізичних навантажень.

Не зважаючи на значну кількість інформації, проблема дослідження специфічних методів виховання морально-вольових і психологічних якостей засобами фізичного виховання і спорту залишається актуальною. Особливе значення проблема формування особистості і громадянської свідомості набуває у воєнний та післявоєнний час.

ВИСНОВКИ

Усамітнення системи фізичного виховання та спорту у контексті європейського розвитку є важливою складовою сучасного суспільства. Дана монографія присвячена глибокому аналізу та дослідженню цієї проблематики з метою виявлення найкращих практик, рекомендацій та інноваційних можливостей для подальшого вдосконалення систем фізичного виховання та спорту в Україні та інших країнах Європи.

Важливість фізичного виховання та спорту для здоров'я та загального благополуччя людей важко переоцінити. Сучасний світ стикається з рядом викликів, таких як зростання рівня сидячого способу життя, глобальні проблеми зі здоров'ям, інклюзивний підхід до спорту та довготривала пандемія COVID-19. У цьому контексті системи фізичного виховання та спорту мають велике завдання – сприяти фізичному та психологічному розвитку, підтримці здоров'я і формуванню активного способу життя серед населення.

Один із важливих аспектів, висвітлених у монографії, – це аспект розвитку фізичної культури та спорту в Європі. Дослідження цього аспекту допомагає розуміти, звідки беруть початок сучасні системи фізичного виховання та спорту, та враховувати спадкові традиції при розвитку нових програм та стратегій.

Сучасні тенденції та методи фізичного виховання та спорту в різних країнах Європи виявилися різноманітними, і вони об'єднують в собі як загальноприйняті підходи, так і унікальні рішення для кожної країни. Порівнюючи ці підходи, ми можемо виявити найкращі практики та перевірені методи, які можуть бути успішно адаптовані в інших країнах.

Огляд діючих стандартів та законодавства в галузі фізичного виховання та спорту в Україні та країнах Європи показав, що існують певні недоліки та

суперечності, які потребують уваги та подальшого вдосконалення. Це стосується як організаційних аспектів, так і питань фінансування, регулювання та забезпечення доступності спорту для всіх верств населення.

Окремою темою у монографії було розглянуто фізичну активність дорослого населення. Питання збереження та підтримки фізичної активності серед дорослих мають важливе значення, оскільки це впливає на зниження ризику хронічних захворювань та підвищення якості життя. Огляд існуючих програм та проектів показав, що необхідно активно розвивати ініціативи, спрямовані на збільшення рівня фізичної активності серед дорослих.

Інноваційні технології стали невід'ємною частиною сучасного світу, і вони також мають великий потенціал у фізичному вихованні та спорті. Використання віртуальної та доповненої реальності, сучасних технологій моніторингу та аналізу фізичного розвитку, інноваційних методик та технологій у тренуванні та підготовці спортсменів дозволяють покращити результати тренувань та зробити їх більш цікавими та ефективними. Ці технології допомагають підтримувати мотивацію та зацікавленість в фізичній активності, особливо серед молоді.

Загальні висновки з монографії підкреслюють необхідність подальших досліджень та вдосконалення систем фізичного виховання та спорту в Європі та Україні. Системи фізичного виховання та спорту повинні активно адаптуватися до сучасних викликів і змінюватися, щоб відповідати потребам населення та сприяти здоров'ю та активному способу життя.

Однією з ключових рекомендацій є підвищення співпраці між країнами Європи для обміну досвідом та найкращими практиками. Спільне обговорення проблем і пошук оптимальних рішень сприятиме покращенню систем фізичного виховання та спорту в регіоні.

Для забезпечення вдосконалення системи фізичного виховання та спорту важливо постійно відстежувати та оцінювати результати. Використання сучасних технологій та методів аналізу допомагає вдосконалити якість надання послуг та визначити тенденції розвитку. Порівняння даних та обмін інформацією між країнами може сприяти впровадженню кращих практик та стратегій у фізичному вихованні та спорті.

Підвищення фізичної активності серед дорослого населення потребує системного підходу та розробки цілісних програм. Популяризація інформації про важливість активного способу життя та створення доступних та цікавих програм може заохочувати більше людей до зайняття спортом та фізичною активністю.

Інноваційні технології служать магістраллю до майбутнього у галузі фізичного виховання та спорту. Вони можуть полегшити доступ до тренувань та моніторингу фізичного розвитку, роблять процеси більш цікавими та ефективними. Сучасні технології дають можливість перейти на новий рівень в організації тренувань та підготовці спортсменів.

Вдосконалення системи фізичного виховання та спорту в контексті європейського розвитку вимагає спільних зусиль та визначених дій. Вона може сприяти покращенню якості життя громадян, зменшенню ризику захворювань, та сприяти створенню здорового та активного суспільства. Наукові дослідження та практичні заходи у цій галузі повинні бути постійними і обов'язково здійснюватися з урахуванням нових викликів та можливостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агалаков В. С., Петросян Д. А. Фізична активність під час бойових дій для студентів вищих навчальних закладів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах*. Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції (м. Дніпро, 17 листопада 2022 р.). Дніпро: Дніпровський національний університет ім. Олеся Гончара, 2022. С. 7-11.
2. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації на сучасному етапі розвитку держави. Матеріали Міжнародної наук.-практ. конференції (м. Київ, 17-18 листопада 2022 р.). Львів-Торунь: Liha-Pres, 2022. 40 с.
3. Александрова О. Схоластика. Філософський енциклопедичний словник. В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. Київ: Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України: Абрис, 2002. С. 625-742 с.
4. Батюк А. М. Роль масового спорту в соціалізації молоді сучасної України. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2018. Вип. 77. С. 87-94.
5. Біленко Д. О. Підтримання необхідного обсягу рухової активності студентів у дистанційному режимі навчання. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах*. Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції (м. Дніпро, 17 листопада 2022 р.). Дніпро: Дніпровський національний університет ім. Олеся Гончара, 2022. С. 21-24.
6. Бондарчук Н. Я., Круцевич Т. Ю., Погасій Л. І. Використання європейського досвіду при розробці нових концептуальних підходів до фізичного виховання українських старшокласників. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2023. № 1 (52). С. 37-40.

7. Борецька Н. О. Фізична культура і спорт як один із пріоритетних напрямків державної політики. *Молодий вчений*. 2018. № 11 (2). С. 530-533.
8. Борисова О. В., Петрушевський Є. І. Система організації та управління спортом в Україні в умовах глобалізації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 3. С. 3-7.
9. Брехунцова Л. С. Впровадження ритмічної гімнастики в систему фізичного виховання школярів. *Здоровий спосіб життя – здорова нація – здорове суспільство*. Матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конференції (м. Кіровоград, 8-9 квітня 2010 р.). Кіровоград: Центральноукраїнський національний технічний університет, 2010. С. 21-23.
10. Булатова М.М. Розвиток фізичних якостей. Підручник: Теорія і методика фізичного виховання. К: Олімпійська література, 2008. Т.1. С.175-195.
11. Вербицький В. А., Бондаренко І. Г. Історія фізичної культури та спорту в Україні: навч. посібник. Миколаїв: Чорноморський державний університет ім. Петра Могили, 2014. 340 с.
12. Верховська М. В. Форми фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Вісник Запорізького національного університету*. 2014. Вип. 1. С. 11-19.
13. Вихляєв Ю. М., Дудорова Л. Ю. Рекреаційні технології, їх роль і місце в системі фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. № 1 (145). С. 27-31.
14. Віртуальність В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. Філософський енциклопедичний словник - Київ: Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України: Абрис, 2002. - 742 с.

15. Вітер А. О. Особливості розвитку ринку SPA-індустрії в Україні. *Юність науки – 2021: соціально-економічні та гуманітарні аспекти розвитку суспільства*: збірник тез XI Міжнародної наук.-практ. конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (м. Чернігів, 25-26 березня 2021 р.). У 2-х ч. Ч. 1. Чернігів: Чернігівська політехніка, 2021. С. 367-369.
16. Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх" <https://sportforall.gov.ua/>
17. Гацко О. В., Євдокимова Л. Г. Фізкультура і спорт у сучасних умовах. *Дослідження молодих учених у контексті розвитку сучасної науки*: Матеріали IV Всеукраїнської наук.-практ. конференції. Київ, 2015. С. 3-9.
18. Грабовський Ю. А., Ткачук В. П., Степанюк С. І. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики: навч. посібник. Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2013. 231 с.
19. Державна служба статистики України: <http://www.ukrstat.gov.ua/>
20. Долгієр А. І. Розвиток масового спорту в Україні. У кн.: Студент. Здоров'я. Спорт: зб. наук. праць. Дніпро: Нова Ідеологія, 2019. 122 с. С. 33-37.
21. Донець О. В., Гуцул Н. З., Вовк І. В., Мадяр-Фазекаш Е. О. Методика проведення занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти засобами сучасних фітнес-технологій: навч.-метод. посібник. Полтава: Сімон, 2022. 49 с.
22. Дослідження Євробарометру про спорт та фізичну активність в Європі (https://ec.europa.eu/sport/news/2018/eurobarometer-sport-and-physical-activity_en)
23. Дослідження ENSE про доступність фізичної активності в Європі (<https://www.physicalactivityforall.eu/access-to-physical-activity/>)
24. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика. Київ: Олімпійська література, 2009. 279 с.

25. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті. Київ: Олімпійська література, 2007. 112 с.
26. Європейська комісія: <https://ec.europa.eu/>
27. Європейська асоціація здоров'я та фізичної активності: <https://www.eufapa.eu/>
28. Жданова О. М., Тучак А. М., Поляковський В. І., Котова І. В. Організація та методика оздоровчої фізкультури і рекреаційного туризму. Луцьк: Вежа, 2000. 248 с.
29. Забіяко Ю. О. Педагогічні технології навчання фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. 2013. № 1 (21). С. 103-106.
30. Звіт Європейської комісії "Sport and Physical Activity: Economic and Social Benefits" (https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/documents/benefits-of-sport_en.pdf)
31. Звіт Міжнародного олімпійського комітету "The promotion of the role of sport for peace and development" (<https://www.olympic.org/role-of-sport-for-peace-and-development>)
32. Інноваційні технології фізичного виховання студентів: навч. посібник. Заг. ред. Ю. М. Вихляєва. Київ: Київський політехнічний інститут ім. І. Сікорського, 2018. 543 с.
33. Кифяк В. Ф. Організація туристичної діяльності в Україні. Чернівці: Книги-XXI, 2003. 300 с.
34. Ковальчук Г. П. Менеджмент у галузі фізичної культури і спорту. Кам'янець-Подільський: Рута, 2014. 227 с.
35. Кондратьєва К. В. Сучасні проблеми фізичної культури в закладах вищої освіти. Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах. Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції (м. Дніпро, 17

листопада 2022 р.). Дніпро: Дніпровський національний університет ім. Олеся Гончара, 2022. С. 103-106.

36. Кононович В. Г. Закордонний досвід державного управління розвитком фізичної культури та спортом. Вісник Національного університету цивільного захисту України. Серія: Державне управління. 2017. № 2 (7). С. 469-475.

37. Коркішко І.А. Переваги та недоліки використання віртуальної реальності у закладах загальної середньої освіти (зарубіжний досвід). Звітна науково-практична конференція Інституту інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України: матеріали наук.-практ. конф., 11 лют. 2021 р., м. Київ упоряд.: О.П. Пінчук, Н.В. Яськова. Київ: ІТЗН НАПН України, 2021. С. 54-55.
<https://lib.iitta.gov.ua/724023/>

38. Корнійчук А. А. Сучасні тенденції розвитку підприємництва в індустрії спорту. Економіка, управління та адміністрування. 2019. № 3 (89). С. 153-157.

39. Кошелева О. О., Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО: метод. рекомендації. Дніпро: Журфонд, 2021. 46 с.

40. Красов О. І., Кусай М. В. Інноваційні технології в фізичному вихованні школярів. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: кол. монографія. Заг. ред. Н. Є. Пангелової. Переяслав: Домбровська Я. М., 2020. С. 138-147.

41. Криличенко О. В. Стан і перспективи розвитку системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 7. С. 45-48.

42. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. К. Олімпійська література, 2010. 248 с.

43. Круцевич Т. Ю., Малахова Ж. В. Проблеми реформувань у системі фізичного виховання закладів вищої освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. № 1. С. 268-277.
44. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Москаленко Н. В. Фізичне виховання в закладах освіти: сучасний стан і реалії сьогодення. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023. № 1. С. 67-77.
45. Круцевич Т. Ю., Саїнчук М. М., Підлетьчук Р. В. Наслідки політики девальвації фізичної підготовки у фізичному вихованні освітніх закладів України для громадян і держави. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. 2018. Вип. 2 (96). С. 51-55.
46. Круцевич Т. Ю., Трачук С. В. Нормативні основи сучасної системи фізичного виховання різних груп населення України. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 1. С. 184-188.
47. Ліщук С. В. Система державного регулювання у сфері фізичної культури та спорту в Україні. Державне управління: удосконалення та розвиток: електронний журнал. 2014. № 12. URL: <http://www.dy.nauka.com.ua/?op=1&z=794>.
48. Лошицька Т. І. Модельно-цільові характеристики фізичної підготовленості юнаків призовного віку в системі фізичного виховання. Автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту. Спец. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2007. 22 с.
49. Лясота Т. І. Інноваційні підходи та засоби фізичної культури. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини. Матеріали IV Міжнародної наук.-практ. конференції (м. Чернівці, 5-6 листопада 2015 р.). Чернівці, 2015. С. 197-200.

50. Лясота Т. І., Левицька О. М. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів. Молодий вчений. 2017. № 3.1 (43.1). С. 202-205.
51. Ляхова І. М., Верховська М. В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фітнес-індустрії. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. 2015. № 2 (30). С. 51-54.
52. Мальцева Т. М., Любієва В. А., Чала О. І. Поточний стан матеріально-технічного забезпечення галузі фізичної культури і спорту в Україні та перспективи його змін. Здоров'я, спорт, реабілітація. 2017. № 2. С. 50-54.
53. Митчик, О. П. Аналіз сучасного стану фізичного виховання дорослого населення України. Молодіжний науковий вісник. Фізичне виховання і спорт: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки. Луцьк, 2007. С. 27-30.
54. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Київ: Олімпійська література, 2007. 216 с.
55. Молдован А. Д. Особливості і проблеми підприємницької діяльності у сфері фізичної культури і спорту. Молодий вчений. 2018. № 3.3 (55.3). С. 67-70.
56. Моніторинг фізичного стану: навч.-метод. посібник уклад. Лясота Т.І., Чернівці: Чернівецький національний університет, 2018. 136 с.
57. Москаленко Н. В., Власюк О. О., Степанова І. В., Шиян О. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник. Дніпропетровськ: Інновація, 2011. 238 с.
58. Москальов А. А. Сучасний стан фінансування сфери фізичної культури і спорту в Україні. Вісник Чернівецького торговельно-економічного інституту. 2013. № 1. С. 282-287.

59. Наумко Ю. С. Розвиток спортивної інфраструктури як дієвий інструмент провадження соціальної політики в регіоні. Інфраструктура ринку. 2019. № 37. URL: <http://www.market-infr.od.ua/uk/26-2018>.
60. Національний інститут публічного здоров'я Норвегії: <https://www.fhi.no/en/>
61. Національний центр спортивної підготовки "Стейплфорд" (The National Sports Centre at Bisham Abbey) <https://www.bishamabbeynsc.co.uk/>
62. Нікітенко С. В. Особливості фінансування фізичної культури та спорту в Україні. Державне управління. 2016. № 1 (53). С. 103-106.
63. Обозна О. М. Розвиток фізичної культури і спорту як важливий напрям державної політики України щодо забезпечення здоров'я громадян. Державне управління: теорія та практика. 2014. № 2. С. 39-44.
64. Отравенко О. В., Довгань Н. Ю., Ганчева В. І., Гончаренко В. І. Новітні технології навчання фізичній культурі учнівської молоді в умовах глобальних змін і викликів. Вісник Луганського національного університету ім. Т. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2022. № 3 (351).
65. Павлова Ю. О. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини: монографія. Львів: Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, 2016. 356 с.
66. Перспективи розвитку фізичної культури і спорту у закладах освіти. Матеріали Всеукраїнської онлайн наукової конференції з міжнародною участю (м. Луцьк, 19-20 травня 2022 р.). Ред. В. В. Чижик, В. Я. Ковальчук. Луцьк: Луцький національний технічний університет, 2022. 145 с.
67. Платонов В.М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К. Олимпийская подготовка, 2004. 787 с.
68. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Матеріали V Всеукраїнської наук.-практ. конференції (г.

Полтава, 23-24 квітня 2020 р.). Гол. ред. О. К. Корносенко. Полтава: Сімон, 2020. 270 с.

69. Рибалко П. Ф., Хоменко С. В., Хоменко О. С. Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання: навч.-метод. посібник. Суми: Сумський національний аграрний університет, 2018. 146 с.

70. Ротерс Т.Т. Організаційно-педагогічні технології фізичного виховання школярів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 6. С. 98-100.

71. Руководство по планированию, мониторингу и оценке результатов развития: Программа Развития Организации Объединенных наций. New York, NY 10017, USA. 223 с.

72. Світова організація охорони здоров'я: <https://www.who.int/>

73. Сергієнко В. М., Полтавцева Т. І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: навч. посібник. 2-е вид., перероб. і доп. Суми: Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка, 2008. 164 с.

74. Спортивний центр фізичної підготовки в Італії <https://ghirada.it/>

75. Спортивний центр фізичної підготовки в Франції <https://www.insep.fr/>

76. Спортивний центр фізичної підготовки в Німеччині <https://www.sporthilfe.de/>

77. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року. Київ: Міністерство молоді та спорту України, 2020. 25 с.

78. Сутула В. О., Власов Г. В., Булгаков О. І. Сучасні педагогічні технології в системі фізичного виховання школярів: навч.-метод. посібник. Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2013. 117 с.

79. Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: зб. наук. праць. Вип. 11. Харків: Національна академія Національної гвардії України, 2021. 260 с.

80. Теорія і практика національної системи спорту для всіх. Навчальний посібник. Укладачі: В.А. Товт, В.Я. Сусла. Ужгород: ПП «Данило С.І.». 2017. 128 с.

81. Товт В. Формування морально-вольових та психологічних якостей у гімнастів засобами рухливих ігор на початкових етапах тренувального процесу. Професійні компетентності фахівців фізичної терапії та ерготерапії: інноваційні підходи: матеріали II науково-практична конференція з міжнародною участю (м. Ужгород 21 – 22 жовтня 2021 р.). Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2021. С.89-92.

82. Трачук С. В., Долженко Л. П., Молодовський О. Л. Фізична підготовленість учнівської молоді: аналіз у вимірі сьогодення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022. № 2. С. 44-48.

83. Турка Р. О. Активізація оздоровчої рухової активності населення з використанням спортивно-масових заходів системи спорту для всіх. Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Спец.: 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Львів: Львівський держ. ун-т фізичної культури ім. І. Боберського, 2019. 247 с.

84. Указ президента №42/2016. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація".
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text>

85. Фізичне виховання дорослого населення: навч. посіб. укладачі В.А. Товт, Л.М. Джуган. Ужгород: «ТОВ "РiК-У"», 2020. 165 с.

86. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія. За заг. ред. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.

87. Центр спортивної підготовки в Норвегії
https://www.olympiatoppen.no/om_oss/norske-ol-sentre/

88. Цибульська В. В., Безверхня Г. В. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник. Умань: Візаві, 2014. 220 с.

89. Цимбалюк С. М. Стан та перспективи розвитку спортивно-оздоровчої сфери в Україні. Вісник Хмельницького національного університету. Серія: Економічні науки. 2020. № 4. Т. 3. С. 31-36.

90. Ципов'яз А. Т., Бондаренко В. В. Організація і управління фізичною культурою і спортом: навч. посібник. Кременчук: Кременчуцький педагогічний коледж, 2019. 128 с.

91. Черба В. М., Герасимова Є. В. Стан та перспективи розвитку сфери фізичної культури в Україні. Економіка та держава. 2017. № 7. С. 70-75.

92. Чеховська Л. Я. Сучасний стан і проблеми розвитку інфраструктури масового спорту України. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 3К. С. 526-531.

93. Шадських Ю. Еволюція смислового значення поняття «віртуальна реальність» Вісн. Нац. ун-ту «Львів. політехніка». Філософ. науки. 2012. № 723. С. 73-78.

94. Шоробура І. М. Інноваційні педагогічні технології дистанційного навчання студентів з фізичного виховання. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: збірник тез доповідей II регіональної наук.-практ. інтернет-конференції, присвяченої 60-річчю Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, 20 жовтня 2022 р.). Хмельницький: Хмельницький національний університет, 2022. С. 3-4.

95. Шуст О. М., Вербицький В. О., Конопляник О. В. Перспективи розвитку та проблеми фізичного виховання студентів у системі вищої освіти.

Наукові праці Чорноморського державного університету ім. Петра Могили. Серія: Педагогіка. 2018. Т. 313. № 301. С. 133-136.

96. Щур Л. Оцінювання фізичного стану студентів вищих навчальних закладів мистецьких спеціальностей. Молода спортивна наука України. 2013. Т.2. С. 263-267

97. Ярмоленко М. А. Особливості використання технології віртуальної реальності у підготовці спортсменів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. - № 2 (146). С. 143-147.

98. Asztalos, M., Wijndaele, K., De Bourdeaudhuij, I., Philippaerts, R., Matton, L., Duvigneaud, N., ... & Cardon, G. (2009). "Specific associations between types of physical activity and components of mental health". *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(4), 468-474. doi: 10.1016/j.jsams.2008.05.005

99. Azuma R. A Survey of Augmented Reality [Архівовано 1 червня 2010 у Wayback Machine.] *Presence: Teleoperators and Virtual Environments*, August 1997. - P. 355-385.

100. Brian X. Chen (25 серпня 2009). If You're Not Seeing Data, You're Not Seeing. *Wired*. Архів за 25 грудня 2010. <https://www.wired.com/2009/08/augmented-reality/#more-22882>.

101. Bundesrechnungshof. (2014). Abschließende Mitteilung an das Bundesministerium des Innern über die Prüfung Förderung der Spitzensportverbände. <https://www.bundesrechnungshof.de/de/veroeffentlichungen/pruefungsmittelungen/langfassungen/langfassungen/2014-pm-foerderung-derspitzensportverbaende-pdf> (retrieved 27 August 2015)

102. Christoph Breuer, Remco Hoekman, Siegfried Nagel, Harold van der Werff. (2016) Sport Clubs in Europe <https://doi.org/10.1007/978-3-319-17635-2>

103. Christopher, Green. "Psychology strikes out: Coleman R. Griffith and the Chicago Cubs". Researchgate. PubMed. Retrieved September 14, 2021.

104. Cooper, K. H. The Aerobics Program for Total Well-Being. New York: Bantam Books. Copyright. 1982.

105. Čingienė, V., & Gobikas, M. (2011). Sport in Lithuania. In C. Sobry (Ed.), Sports governance in the world. A socio-historic approach. Volume II The transition in central and eastern european sport. Paris: Sport Social Studies, Editions. Le Manuscript

106. Čingienė, V., Laskienė, S., & Vyštaraitė, G. (2014). The Organizational performance of Lithuanian sport federations. Physical activity in science & practice: Conference Proceedings. Faculty of Physical Education and Sport, Charles University in Prague: [Prague, 19–21 June 2013]/Editors: Libor Flemr, Jiří Němec, Kateřina Kudláčková; Charles University in Prague. Czech Olympic Committee. Czech Kinanthropology Association. Prague: Karolinum Press, 2014. (6. Economics, management and marketing of sport.). ISBN 9788024626208 ; 9788024626550. p. 303-310.

107. Deutscher Bundestag. (2012). Basic law for the Federal Republic of Germany.https://www.bundestag.de/blob/284870/ce0d03414872b427e57fccb703634dcd/basic_law-data.pdf (retrieved 27 August 2015).

108. Deutscher Bundestag. (2014). 13. Sportbericht der Bundesregierung (Drucksache18/3523). <http://dip21.bundestag.de/dip21/btd/18/035/1803523.pdf> (retrieved 27 August 2015).

109. Effects of physical activity on health outcomes: a systematic review of meta-analyses. <https://bjsm.bmj.com/content/52/6/369>

110. Eurobarometer: Sport and Physical Activity. European Commission. https://ec.europa.eu/sport/policy/policy-documents/eurobarometer-sport-and-physical-activity_en (доступно 18 березня 2023 року).

111. European Commission. (2014). Special Eurobarometer 412: Sport and physical activity. Report.
112. Eurostrategies. (2011). Study on the funding of grassroots sports in the EU: With a focus on the internal market aspects concerning legislative frameworks and systems of financing. Final report, Volume II-Country Reports.
113. Fischer, C. (2013). France. In K. Hallmann & K. Petry (Eds.), *Comparative sport development: Systems, participation and public policy* (pp. 61–73). Heidelberg, Germany: Springer.
114. Folkhälsopolitisk plattform 2018-2026 <https://docplayer.se/32371138-Folkhalsopolitisk-policy-vastra-gotaland.html>
115. France Olympique. (n.d.-a). Le CNOSF représente le mouvement sportif français [CNOSF represents the French sport movement]. http://franceolympique.com/art/90e_cnosf_represente_le_mouvement_sportif_francais.
116. France Olympique. (n.d.-b). Le système fédéral français [The French federal system]. http://franceolympique.com/art/1674-le_systeme_federal_francais.html (retrieved 31 October 2016).
117. France: Organisation of Sport and Policy Towards Sport Federations 153
118. "Geração Saudável": Офіційний сайт програми: <https://geracaosaudavel.dgs.pt/>
119. GHK. (2010). *Volunteering in the European Union*. Educational, Audiovisual & Culture Executive Agency (EAC-EA) and Directorate General Education and Culture (DG EAC). Final report submitted by GHK. 17 February.
120. Godin, G. (2011). The Godin-Shephard Leisure-Time Physical Activity Questionnaire. *The Health & Fitness Journal of Canada*, 4(1), 18–22. <https://doi.org/10.14288/hfjc.v4i1.82>

121. Heinemann, K. (1996). Sport policy in Germany. In L. Chalip, A. Johnson, & L. Stachura (Eds.), *National sport policies. An international book* (pp. 161–186). Westport, CT: Greenwood Press.
122. Henry, I. (2009). European models of sport. Governance, organisational change and sport policy in the EU. *Hitotsubashi Journal of Arts & Sciences*, 50, 41–52.
123. Ho-Ta-Khanh, J. (2015). *Le poids économique du sport en 2012*. Paris: Mission des Etudes, de l'Observation et des Statistiques: Ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports.
124. Houlihan, B. (1997). *Sport, policy and politics: A comparative analysis*. London: Routledge.
125. Institut National de la Statistique et des Etudes Economiques (INSEE). (2016).
126. International Monetary Fund. (2015, April). World economic outlook database. <https://www.imf.org/external/pubs/ft/weo/2015/01/weodata/index.aspx> (retrieved 31 October 2016).
127. Karabiyik, U., Mousas, C., Sirota, D., Iwai, T. and Akdere, M., (2019). A virtual reality framework for training incident first responders and digital forensic investigators // International Symposium on Visual Computing, pp. 469-480, (accessed December 22, 2021), available at: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-33723-0_38.
128. LaVoy, E. C. P., Hahn-Smith, S., & Fonseca, V. (2019). En Forma en 30 Minutos: An Evaluation of a 12-Week Exercise Programme Delivered in Spanish. *PloS one*, 14(5), e0216889
129. Lion A, Vuillemin A, Thornton JS, Theisen D, Stranges S, Ward M. Physical activity promotion in primary care: a Utopian quest? *Health Promot Int*.

2019 Aug 1;34(4):877-886. doi: 10.1093/heapro/day038. PMID: 29893846; PMCID: PMC6735934.

130. Milgram P., Kishino A. F. Taxonomy of Mixed Reality Visual Displays [Архівовано 3 листопада 2009 у Wayback Machine.] IEICE Transactions on Information and Systems, E77-D(12), pp. 1321-1329, 1994.

131. Muellmann S, Forberger S, Möllers T, Bröring E, Zeeb H, Pischke CR. Effectiveness of eHealth interventions for the promotion of physical activity in older adults: A systematic review. *Prev Med.* 2018 Mar;108:93-110. doi: 10.1016/j.ypmed.2017.12.026. Epub 2017 Dec 28. PMID: 29289643.

132. One You: Noone, J., & Sutherland, J. (2016). Digital behaviour change interventions for physical activity and diet: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, 6(4), e009416. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-009416>

133. "Operation Transformation": Офіційний сайт програми: <https://www.rte.ie/ot/>

134. Population totale par sexe et âge au 1er janvier, 2016, France. http://www.insee.fr/fr/themes/detail.asp?ref_id=bilandemo®_id=0&page=donnees_detaillees/bilan-demo/pop_age2b.htm (retrieved 26 October 2016).

135. "Portugal Ativo": Офіційний сайт програми: <https://www.portugalativo.pt/>

136. Puciato, D., & Rozpara, M. (2015). "Quality of life and physical activity in an older working-age population". *Clinical Interventions in Aging*, 10, 1519-1527. doi: 10.2147/CIA.S88368

137. Rütten, A., Ziemainz, H., Schumann, N., et al. Physical activity monitoring in Europe--the European Physical Activity Surveillance System (EUPASS) approach and indicator testing. *Public Health Nutrition*, 2003, 6(4): 377-384.

138. Sport-Santé: a French programme to promote physical activity and health" (Health Promotion International, Volume 33, Issue 3, June 2018, Pages 415–425)

139. "Sport im Park: An evaluation of a nationwide, low-threshold physical activity intervention.": Eckert, V., Ritzmann, S., Ferrari, N., Brach, J., Grill, E., Laxy, M., Sauter, I., Stachowiak, M., Meisinger, C., & Heier, M. (2020). Sport im Park: An evaluation of a nationwide, low-threshold physical activity intervention. BMC Public Health, 20(1), 1432. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09531-5>

140. Stone, R.C., Dionigi, R.A., Baker, J. (2018). The Role of Sport in Promoting Physical Activity Among Older People. In: , et al. The Palgrave Handbook of Ageing and Physical Activity Promotion. Palgrave Macmillan, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-71291-8_33

141. The association between physical activity and mental health in a population-based sample of Norwegian adults. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5857535/>

142. The European Sports Club Observatory - Sports Facilities in the EU - https://www.academia.edu/19909251/The_European_Sports_Club_Observatory_Sports_Facilities_in_the_EU

143. The European Union and Sport: Legal and Policy Documents - <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/b6e85f6c-1397-11e8-8bc1-01aa75ed71a1>

144. This Girl Can: Frawley, H., & Lonsdale, C. (2017). Femininity, exercise, and mental health: A review of qualitative studies. Journal of Sport and Exercise Psychology, 39(5), 373-382. <https://doi.org/10.1123/jsep.2017-0016>

145. van der Bij AK, Laurant MG, Wensing M. Effectiveness of physical activity interventions for older adults: a review. Am J Prev Med. 2002 Feb;22(2):120-33. doi: 10.1016/s0749-3797(01)00413-5.

146. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization, 2010. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf

147. Scheerder, J., Borgers, J., & Willem, A. (2015a). Sportdeelname in Vlaanderen. Trends en profielen [Sport participation in Flanders. Trends and Profiles]. In J. Lievens, J. Siongers, & H. Waeye (Eds.), Participatie in Vlaanderen 2. Eerste analyses van de Participatiesurvey 2014 [Participation in Flanders 2. First analysis of the Participation Survey 2014] (pp. 209–249). Leuven/Den Haag: Acco.

148. Sport Flanders. (2015). Flemish sport federations. https://www.bloso.be/Subsidiering/sportfeds_VSF_OSV/Pages/default.aspx (retrieved 2 June 2016).

149. European Commission. (2014). Sport and physical activity. (Special Eurobarometer 412). Brussels: European Commission.

150. GHK. (2010). Volunteering in the European Union. Educational, Audiovisual & Culture Executive Agency (EAC-EA) and Directorate General Education and Culture (DG EAC). Brussels: GHK.

151. Késenne, S., Vanreusel, B., & Van Langendonck, N. (2007). Publieke geldstromen voor de sport in Vlaanderen (Onderzoek in opdracht van de Vlaamse minister voor Cultuur, Jeugd, Sport & Brussel) [Public financing for sport in Flanders (Research commissioned by the Flemish Minister for Culture, Youth, Sport and Brussels)]. Brussels: Steunpunt Sport, Beweging & Gezondheid.

152. Scheerder, J., & Vos, S. (2013). Belgium: Flanders. In K. Hallmann & K. Petry (Eds.), Systems, participation and public policy, Bookseries: Sports Economics, Management & Policy, vol: 8, Comparative sport development (pp. 7-21). New York: Springer Science.

153. Scheerder, J., Claes, E., & Thibaut, E. (2015). Organisatie en management van sportfederaties in Vlaanderen. Resultaten van het Vlaamse Sportfederatie Panel 2.0 (VSFP2.0) [Organisation and management of sports

federations in Flanders. Results of the Flemish Sports Federations Panel 2.0 (VSFP2.0)] (Management & Bestuur in Sport 9). Gent: Academia Press.

154. Pilgaard, M., & Rask, S. (2016). Danskernes motions-og sportsvaner 2016 (Danish exercise and sports habits 2016). Copenhagen: Idrættens Analyseinstitut.

155. Ibsen, B., & Eichberg, H. (2012). Dansk idrætspolitik. Mellem frivillighed og statslig styring (Danish sports policy. Between volunteering and governmental steering). In H. Eichberg (Ed.), Idrætspolitik i komparativ belysning: National og international (pp. 147-209). Odense: Syddansk Universitetsforlag.

156. The Danish Institute for Sports Studies is a knowledge and research centre with the objective of analysing political initiatives regarding sport and to stimulate public debate around central questions related to these initiatives (Idan, 2015).

157. Vehmas, H., & Ilmanen, K. (2013). Finland. In K. Petry & K. Hallmann (Eds.), Comparative sport development. Systems, participation and public policy (pp. 47-59). New York: Springer.

158. Eurostrategies. (2011). Study on the funding of grassroots sports in the EU: With a focus on the internal market aspects concerning legislative frameworks and systems of financing. Final report, Volume II-Country Reports.

159. Bayle, E. (2005). Institutional changes and transformations in an organisational field: The case of the public/private 'model' of French sport. *International Journal of Public Policy*, 1 (1/2), 185-211.

160. Deutscher Bundestag. (2014). 13. Sportbericht der Bundesregierung (Drucksache 18/3523). <http://dip21.bundestag.de/dip21/btd/18/035/1803523.pdf>

161. Constitution of the Republic of Lithuania. (1992). <http://www3.lrs.lt/home/Konstitucija/Constitution.htm>

162. Republic of Lithuania. (1995). Law on physical education and sport. http://www.coe.int/t/dg4/sport/doping/antidoping_database/reports/2010/leg/LEG1-LTU_EN.pdf
163. Department of PE and Sport. (2014b). Dėl nacionalinių sporto (šakų) federacijų pripažinimo tvarkos aprašo patvirtinimo. (The national sports (branches) federations: Description of the procedure for recognition of approval).
164. Global physical activity questionnaire (GPAQ) – World Health Organization (WHO) посилання: <https://www.who.int/ru/publications/m/item/global-physical-activity-questionnaire>
165. IPAQ посилання: <https://sites.google.com/view/ipaq>
166. YRBS посилання: <https://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/index.htm>

Наукове видання

Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Товт В.А., Бондарчук Н.Я., Карабанов Є.О.

**ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА
СПОРТУ В КОНТЕКСТІ ЄВРОПЕЙСЬКОГО РОЗВИТКУ**

Монографія

Коректура Задорожний Олександр

Верстка Задорожний Олександр

Дизайн обкладинки Задорожний Олександр

Підписано до друку 29.04.2024 р. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 14,5. Формат 60x84/16. Наклад 300 прим. Замовл. № 176К.

Оригінал-макет видруковано з наданого оригінал-макету:
ТОВ «РІК-У», 88006, м. Ужгород, вул. Карпатської України, 36
Свідоцтво: Серія ДК № 5040 від 21 січня 2016 року