

10. Savchuk M., Chornenka G. (2009). Assessment of technical training of highly qualified hammer metal workers. Young sports science of Ukraine: coll. of science from the field of physics culture and sports. Lviv. Vol. 13, T. 1. P. 306-312.
11. Cherkashin R. E., Valkevich O. V. (2019). Development of speed and strength qualities of track and field athletes in groups for improving sportsmanship: training. method. river Lutsk: SNU named after Lesi Ukrainka. 40 p.
12. Shakhlina L.-Ya. G. (2016). Sports medicine. Kyiv: Naukova Dumka. P. 182-185.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).120](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).120)
УДК 7.01.09.796.03

Янчук Д.О.,
<https://orcid.org/0000-0001-9828-7393>
директор Кіровоградського обласного
центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»,
м. Кропивницький
Ковальов В.О.,
<https://orcid.org/0009-0005-7464-3118>
доцент, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України,
член Національного Олімпійського комітету України,
Центральноукраїнський національний технічний університет,
м. Кропивницький
Мотузенко Т.Є.,
<https://orcid.org/0000-0003-0170-1274>
старший викладач,
Центральноукраїнський національний технічний університет
м. Кропивницький

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ТА МАСОВОГО СПОРТУ В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНОГО ПРОЕКТУ «АКТИВНІ ПАРКИ – ЛОКАЦІЇ ЗДОРОВОЇ УКРАЇНИ»

Мета роботи. Основною метою роботи є висвітлення організації оздоровчої рухової активності за допомогою сучасних технологій усіх категорій громадян, у тому числі осіб з інвалідністю, внутрішньо переміщених осіб, ветеранів війни, завдяки чому створюються умови для зниження показників захворюваності, поліпшення якості та тривалості активного життя населення, профілактики захворювань і подолання їх наслідків в умовах воєнного стану. Під час проведення заходів у рамках реалізації соціального проекту на постійній основі залучаються на засадах, визначених планом заходів фахівці сфери фізичної культури і спорту, працівники закладів фізичної культури і спорту, структурних підрозділів з питань фізичної культури і спорту, фахівці громадських об'єднань фізкультурно-спортивної спрямованості та інші суб'єкти сфери фізичної культури і спорту, які забезпечують надання консультацій та проведення практичних занять. Для проведення різних видів рухової активності та ознайомлення з видами спорту, в рамках соціального проекту, залучаються провідні спортсмени, тренери та інші фахівці сфери фізичної культури і спорту.

Безпосередньо впроваджують соціальний проект «Активні парки – локації здорової України» на місцях координатори. Це фізичні особи, завданням яких є організація та проведення заходів в рамках реалізації соціального проекту, що визначені Положенням про соціальний проект «Активні парки - локації здорової України» [1], для усіх категорій громадян, в тому числі осіб з інвалідністю, внутрішньо переміщених осіб, ветеранів війни тощо.

Завданням дослідження є вивчення сучасних технологій фізичної рекреації та масового спорту соціального проекту «Активні парки – локації здорової України». Об'єктом дослідження є започаткування нових форм залучення різних груп населення, у тому числі осіб з інвалідністю, внутрішньо переміщених осіб та ветеранів війни до оздоровчої рухової активності у місцях масового відпочинку. Предметом дослідження є створення умов проведення заходів у рамках реалізації соціального проекту на постійній основі різних верств населення за допомогою сучасних технологій фізичної рекреації.

Наукова новизна. Визначено сутність заходів. За допомогою започаткування нових форм залучення різних груп населення, створення онлайн-платформи соціального проекту, організації онлайн-тренувань відбувається надання консультацій, обмін досвідом, пропозиціями між фахівцями сфери фізичної культури і спорту, спортсменами, учасниками активного відпочинку та рекреації. Людина, яка відвідує «Активний парк» може розраховувати на збереження і зміцнення здоров'я, а також зниження негативного впливу на організм одного з основних факторів ризику - гіподинамії.

Висновки. З'ясовано, що сучасні технології фізичної рекреації та масового спорту в контексті соціального проекту «Активні парки – локації здорової України», в рамках якого відбувається регулярне виконання навіть нескладних вправ за допомогою координатора чи онлайн-занять посилює роботу імунної системи, підвищує стійкість організму людини до несприятливих факторів зовнішнього середовища, що є однією з форм фізичного відновлення (рекреації) усіх категорій громадян, у тому числі осіб з інвалідністю, внутрішньо переміщених осіб та ветеранів війни.

Ключові слова: сучасні технології фізичної рекреації, масовий спорт, активні парки.

Yanchuk Dmytro, Kovalov Volodymyr, Motuzenko Tetyana. Modern technologies of physical recreation and mass sports in the context of the social project "Active parks – spaces of healthy Ukraine". The main goal of the work is to highlight the organization of health-improving physical activity with the help of modern technologies for all categories of citizens, including

persons with disabilities, internally displaced persons, war veterans, thanks to which conditions are created for reducing morbidity rates, improving the quality and duration of the active life of the population, and preventing diseases and overcoming their consequences in the conditions of martial law. During the implementation of events within the framework of the implementation of the social project, experts in the field of physical culture and sports, employees of physical culture and sports institutions, structural subdivisions for physical culture and sports of the regional and Kyiv city state administrations, specialists of public associations of physical culture and sports orientation or other entities in the field of physical culture and sports, which provide consultations and conduct practical classes. Leading athletes, trainers and other specialists in the field of physical culture and sports are involved in various types of physical activity and familiarization with sports.

The social project "Active parks - locations of a healthy Ukraine" is being implemented directly by coordinators. This is a natural person, whose task is to organize and conduct events within the framework of the implementation of the social project, defined by the Regulation on the social project "Active parks - locations of healthy Ukraine" [1], for all categories of citizens, including persons with disabilities, internally displaced persons, war veterans, etc.

The task of the research is to study the modern technology of physical recreation and mass sports of the social project "Active parks - locations of healthy Ukraine". The object of the research is the initiation of new forms of involvement of various population groups, including persons with disabilities, internally displaced persons and war veterans, in health-improving motor activity in places of mass recreation. The subject of the research is the creation of conditions for conducting events within the framework of the implementation of a social project on a permanent basis for different strata of the population with the help of modern technologies of physical recreation.

Conclusions. It has been found that modern technologies of physical recreation and mass sports in the context of the social project "Active parks - locations of healthy Ukraine", in the framework of which even simple exercises are regularly performed with the help of a coordinator or online exercises strengthen the work of the immune system, increase the resistance of the human body to adverse factors of the external environment, which is one of the forms of physical recovery of all categories of citizens, including persons with disabilities, internally displaced persons and war veterans.

Key words: modern technologies of physical recreation, mass sports, active parks.

Виклад основних положень. Нині набуває актуальності пошук сучасних форм роботи, через які можуть бути реалізовані навички оздоровчої рухової активності різних верств населення, що сприяють здоровому способу життя.

Так, за ініціативи Президента України, Міністерством молоді та спорту України і Всеукраїнським центром фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» у 2021 році був започаткований соціальний проект «Активні парки – локації здорової України», метою якого є популяризація та організація оздоровчої рухової активності усіх категорій громадян, у тому числі осіб з інвалідністю, внутрішньо переміщених осіб та ветеранів війни. В рамках соціального проекту відкрито 700 локацій активної відпочинку в парках, скверах у регіонах України, де станом на 31 грудня 2023 року проводять заходи більше 700 координаторів. Щодня близько 1000 осіб користуються QR-кодом через онлайн-платформу «Активні парки». Ведеться активна комунікація з місцевими центрами фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» [2] щодо аналізу та проблематики стану галузі в регіонах та реалізації проведення фізкультурно-оздоровчої роботи для всіх верств населення в умовах воєнного стану, а також щодо стану спортивних локацій соціального проекту «Активні парки – локації здорової України». Центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» – заклади фізичної культури і спорту, які здійснюють діяльність шляхом залучення різних груп населення, зокрема соціально незахищених, до занять фізичною культурою (працює більш ніж 2000 фахівців в місцевих центрах).

Соціальний проект утілений на рівні територіальних громад через створення осередків рухової активності для залучення людей до систематичних тренувальних сесій, збереження здоров'я і дотримання здорового способу життя. Завдяки проекту люди отримують вільний доступ та рівні можливості для занять спортом, формування навичок здорового способу життя, в т. ч. фізичного відновлення та рекреації.

Нормативною базою проекту слугують Указ Президента України «Активні парки – локації здорової України» [3], Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Положення про соціальний проект «Активні парки – локації здорової України», Постанова Кабінету Міністрів України «Деякі питання здійснення окремих заходів з реалізації соціального проекту «Активні парки – локації здорової України» [4] та наказ Міністерства молоді та спорту «Про затвердження Вимог та критеріїв до координатора (фахівця) заходу в рамках соціального проекту «Активні парки – локації здорової України» [5].

Алгоритм втілення соціального проекту чітко структурований та охоплює 10 етапів, послідовна реалізація, яких гарантує отримання результатів.

Етапи реалізації соціального проекту «Активні парки – локації здорової України».

I етап.

Початок роботи:

- поради та рекомендації щодо організації роботи;
- завдання координатора з організації роботи групи у соціальних мережах;
- механізми залучення жителів громади до груп у соціальних мережах;
- інструменти змістового наповнення групи «Активний парк» в соціальних мережах;
- засоби залучення учасників;
- актуалізація фізичної активності для дітей;
- вимоги щодо фізичної активності дітей дошкільного віку;
- особливості залучення дітей дошкільного віку до заходів;

II етап.

Планування роботи локації:

- план заходів на локації «Активний парк»;
- щоденний графік роботи на локації;
- способи поширення інформації про заходи на локації «Активний парк»;
- поради щодо залучення учасників заходу;
- загальні особливості роботи з дітьми шкільного віку;
- вимоги щодо фізичної активності дітей;
- алгоритм роботи, якщо дитина має низьку фізичну активність;
- прийоми мотивації дітей та підлітків до занять фізичною культурою та спортом;
- особливості роботи з дітьми молодшого шкільного віку (1–4 класи);

III етап.

Пошук і залучення партнерів:

- визначення партнерів (колективних та індивідуальних) для організації та проведення заходів;
- визначення спонсорів соціального проекту;
- розклад роботи на локації залучених фахівців фізичної культури і спорту;
- способи поширення інформації про заходи на локації «активний парк»;
- особливості фізичної активності дітей середнього шкільного віку (5-8 класи);

IV етап.

Організація роботи локації:

- залучення партнерів до організації і проведення заходів;
- забезпечення безперешкодного доступу до спортивних споруд та заходів для всіх категорій та верств населення, у тому числі осіб з інвалідністю;

- способи поширення інформації про заходи на локації «Активний парк»;
- поради щодо залучення учасників заходу;
- особливості залучення учнівської молоді віком 14-17 років (9-11 класи);
- види рухової активності для підлітків;
- способи мотивації та зацікавлення підлітків до занять з фізичної культури та спорту;

V етап.

Робота з особами з інвалідністю:

- механізми організації та проведення фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів;
- створення і впровадження програми рухової активності для різних груп населення;
- розміщення анонсу та висвітлення заходів на локації «активний парк» в соціальних мережах;
- поради щодо залучення учасників заходу;
- особливості роботи з дітьми з інвалідністю;
- особливості роботи з молоддю з інвалідністю;
- особливості роботи з особами з інвалідністю старшого віку;

VI етап.

Робота зі студентською молоддю:

- механізми організації та проведення фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів;
- створення і впровадження програми рухової активності для різних груп населення;
- розміщення анонсу та висвітлення заходів на локації «активний парк» в соціальних мережах;
- поради щодо залучення учасників заходу;
- вимоги до фізичної активності молоді;
- механізми партнерства з молоддю у роботі «Активного парку»;
- способи залучення молоді до фізичної активності;
- види рухової активності (спорту) для молоді;

VII етап.

Здоров'я – стиль життя (особи літнього віку):

- механізми організації та проведення фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів;
- створення і впровадження програми рухової активності для різних груп населення;
- розміщення анонсу та висвітлення заходів на локації «активний парк» в соціальних мережах;
- поради щодо залучення учасників літнього віку;
- фізичні навантаження для людей літнього віку;
- мотивація до занять спортом для людей літнього віку;
- види вправ на покращення самопочуття;
- особливості занять фізичними вправами для людей літнього віку;

VIII етап.

Робота з сім'ями:

- механізми організації та проведення фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів для сімей;
- створення і впровадження програми рухової активності для різних груп населення;
- розміщення анонсу та висвітлення заходів на локації «активний парк» в соціальних мережах;
- поради щодо залучення учасників заходу;

IX етап.

Робота із залучення ветеранів війни та їх сімей:

- механізми організації та проведення фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів для сімей;
- створення і впровадження програми рухової активності для різних груп населення;
- організація онлайн-тренування;
- організація роботи щодо залучення ветеранів війни та їх сімей до участі в заході;

Х етап.

Проведення святково-урочистих фізкультурно-оздоровчих спортивних заходів:

- Свята та дати, до яких можна приурочити фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи;
- види та особливості масових заходів різного спрямування.

Всеукраїнським центром фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» спільно з Міністерством молоді та спорту України та місцевими центрами у 2021 році було проведено координаційну роботу з підготовки та створення інформаційно-комунікаційного забезпечення, що передбачало [6, с. 132-136]:

- створення сторінок проекту в соціальних мережах (фейсбук, інстаграм), як важливих інформаційних ресурсів для розміщення методичних матеріалів, звітів, інформування та зворотного зв'язку;
- створення порталу «Активні парки», як веб-ресурсу для обліку локацій, відображення відеоматеріалів, організації спортивних заходів, проведення онлайн-тренувань;
- розроблення мобільного застосунку, як інструменту для роботи на смартфонах, планшетах та інших мобільних пристроях.

Історія створення порталу «Активні парки». Портал створено для інформативного й методичного забезпечення користувачів і координаторів. На порталі розміщено рухові активності (гнучкість, тонус м'язів, координація, сила, фітнес, витривалість для трьох рівнів – початківців, досвідчених і професіоналів), заходи (звичайні, онлайн, заходи з маршрутом), новини (актуальні й минулі заходи, інформація про оновлення, анонси та звіти), парки (маршрути, геолокації, фотоматеріали тощо) та відео-уроки.

Підготовлено інструкцію для усіх охочих, які готові долучитися до участі в заходах, маршрутах, тренуваннях та для координаторів (вони виконують роль організатора та ведучого заходів, відповідальні за його проведення), що містить кілька змістових блоків:

- авторизація і реєстрація користувача (авторизація, реєстрація, набуття статусу «верифікований користувач», надання дозволу на визначення геолокації, рейтинг, перегляд, отримання балів);
- особистий кабінет користувача (зміна паролю, відновлення доступу, редагування, видалення профілю, сповіщення, надання користувачем доступу до особистих даних);
- отримання ролі координатора (подання заявки на роль координатора, подання заявки координатора стати відповідальним за конкретну локацію, сповіщення про результат розгляду заявки);
- локації (створення спортивного майданчика, визначення координат, фіксація точки на мапі, геолокація, прикріплення файлів власника майданчика, завантаження фотографій, викладення та видалення обкладинки майданчика, відправлення картки майданчика для модерації, редагування картки);
- публічні заходи (спортивний публічний захід, захід із прив'язкою до спортивного майданчика, захід із прив'язкою до місця проведення, захід «онлайн-тренування», проведення, налаштування трансляції, перегляд запису, вікно відображення запису; публічний захід із маршрутом, створення, відправлення для модерації, перегляд маршруту, додавання точок маршруту, друк QR-кодів точок маршруту, редагування, деактивація, видалення, рух по маршруту, зарахування результатів);
- клуби (створення та відправлення для модерації, редагування картки активного клубу, деактивація активного клубу, спортивний клубний захід, перегляд клубів, створення, публікація клубних заходів, редагування, публікація клубних заходів, видалення клубного заходу, заявки користувачів на членство в активному клубі, перегляд користувачів в активному клубі, прийняття заявки користувача в клуб, прийняття користувача в клуб (надання qr-коду), прийняття користувача в клуб (надання покликання), відхилення заявки користувача в клуб, вилучення користувача з учасників клубу, стрічка новин, створення та публікація новин, деактивація новини, видалення, редагування новини);
- звіти координатора (редагування звіту, заповнення відсутніх показників, завантаження pdf-файлу);
- технічна підтримка (звернення користувачів, створення та відправлення звернення користувача, перегляд наданої відповіді, закриття звернення).

Функції порталу, які надають широкі можливості для його використання у фізкультурно-оздоровчій, спортивній роботі та фізичній рекреації:

- тренування, спортивний захід, онлайн-тренування (починається, відбувається або має відбутися); завершення всього названого вище;
- розташування поблизу майданчика (об'єкта); активного клубу; спортивного заходу, що відбувається, який може зацікавити користувача;
- результат розгляду заявки щодо вступу до активного клубу, вступ, участь у спортивному заході;
- сповіщення за одну годину до початку спортивного заходу;
- сповіщення про те, що спортивний захід уже почався; про те, що спортивний захід завершений;
- сповіщення про активні клуби, спортивні заходи та їхні статуси;
- сповіщення про новини клубу, нові відео та оголошення. Загальні новини проекту;
- отримання відповіді від фахівця технічної підтримки;
- сповіщення про зміну статусу користувача.

Кожен верифікований користувач може подати заявку на роль координатора. Для створення спортивного майданчика необхідно на порталі зазначити в картці всі параметри й відомості про об'єкт. Координатор, який закріплений за

спортивним майданчиком, може створювати та редагувати спортивний публічний захід або подавати заяву на скасування спортивного публічного заходу. Також портал дає змогу проводити онлайн-тренування, публічні заходи за маршрутом.

Також, протягом 2023 року за сприяння Міністерства молоді та спорту України і Всеукраїнського центра фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» було надано сумки зі спортивним інвентарем всім координаторам для впровадження соціального проекту.

Розроблення мобільного застосунку. Мобільний застосунок призначений для роботи на смартфонах, планшетах та інших мобільних пристроях. Він надає інтерфейс до системи так само, як і сайт, але містить додаткові функції, завдяки використанню апаратних можливостей пристрою. Застосунок містить:

- мапу активних парків і локацій (із можливістю пошуку як на найближчій території, так і по всій Україні);
- сканер для QR-кодів (для сканування точок маршруту, геолокацій тощо);
- систему сповіщень (про події, заходи, досягнення);
- профіль користувача.

Отже, використання інформаційних технологій на прикладі інформаційно-комунікаційної системи «Портал «Активні парки» підтверджена розширенням можливостей для залучення широкого кола користувачів, категорій громадян, в т. ч. осіб з інвалідністю, внутрішньо переміщених осіб, ветеранів війни до фізкультурно-оздоровчої діяльності та фізичної рекреації. Такі можливості створюють простір як для споживачів, залучених до оздоровчих заходів, так і для професійної самореалізації фахівців фізичної культури та спорту [6, с. 136].

Висновки статті. До 24 лютого 2024 року напрямок залучення до рекреаційного, оздоровчого спорту фінансувався за залишковим принципом, і відбувся здебільшого за приватної ініціативи без відповідних державних стимулів. Війна ще значно ускладнила ситуацію.

Поява програм та інструментів, які стимулюватимуть розвиток рекреаційного, оздоровчого спорту та фізичної активності у парадигмі державної політики вкрай важлива. Низький рівень фізичної активності українців негативно впливає не лише на фізичне та психічне здоров'я й добробут, а й безпосередньо на економіку України.

Масовий спорт корисний для здоров'я, як наслідок, людина менше відсутня на роботі у зв'язку з хворобами, поганим фізичним і психоемоційним самопочуттям, що сприяє скороченню презентизму через вплив фізичної активності на психічне здоров'я (спорт, як антидепресант).

Можемо зробити висновок, що проведення заходів у рамках реалізації соціального проекту на постійній основі за допомогою сучасних технологій фізичної рекреації сприяє фізичному, психічному та ментальному відновленню різних верств населення, в т. ч. соціально незахищених.

Тільки системна і цілеспрямована діяльність органів державної влади, громадських організацій, установ та закладів різних форм власності – це запорука залучення різних груп населення, у тому числі осіб з інвалідністю, внутрішньо переміщених осіб та ветеранів війни до оздоровчої рухової активності у місцях масового відпочинку.

Література

1. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Положення про соціальний проект «Активні парки - локації здорової України» від 7 квітня 2021 року № 326.
2. Постанова Кабінету Міністрів України «Про утворення центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» від 18 січня 2003 року .
3. Указ Президента України «Про започаткування соціального проекту «Активні парки - локації здорової України» від 20 грудня 2020 року № 574/2020.
4. Постанова Кабінету Міністрів України «Деякі питання здійснення окремих заходів з реалізації соціального проекту «Активні парки - локації здорової України» від 20 січня 2023 року № 46.
5. Наказ Міністерства молоді та спорту «Про затвердження Вимог та критеріїв до координатора (фахівця) заходу в рамках соціального проекту «Активні парки - локації здорової України» від 06 березень 2023 року № 1900.
6. Ребрин А.А. Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку. Хмельницький національний університет МОН України. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Хмельницький. 2023.

References

1. Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine "On approval of the Regulation on the social project "Active parks - locations of healthy Ukraine" dated April 7, 2021 No. 326.
2. Decree of the Cabinet of Ministers of Ukraine "On the establishment of centers for the physical health of the population Sport for all" dated January 18, 2003.
3. Decree of the President of Ukraine "On the initiation of the social project "Active parks - locations of a healthy Ukraine" dated December 20, 2020 No. 574/2020.
4. Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine "Some issues of the implementation of individual measures for the implementation of the social project "Active parks - locations of a healthy Ukraine" dated January 20, 2023 No. 46;
5. Order of the Ministry of Youth and Sports "On approval of Requirements and criteria for the coordinator (specialist) of the event within the social project "Active parks - locations of healthy Ukraine" dated March 6, 2023 No. 1900.
6. Rebrina A.A. Preparation of future physical education and sports specialists for the formation of personal qualities of adolescent children favorable for a healthy lifestyle. Khmelnytskyi National University of the Ministry of Education and Science of Ukraine. Qualifying scientific work on manuscript rights. Khmelnytskyi, 2023.