

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту**

**Підвищення рухової активності населення за допомогою
соціального проекту «Активні парки – локації здорової
України»**

Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття вищого ступеня освіти магістр

Виконав: студент 2 курсу 11-221М групи
Спеціальності: 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма: «Фізична культура і спорт»

Машичев Ю.В.

Науковий керівник: доктор наук з фізичного виховання
та спорту, професор, професор кафедри олімпійського
та професійного спорту Херсонського державного
університету

Задорожна О.Р.

Рецензент: кандидат педагогічних наук, професор;
декан факультету фізичного виховання і спорту
Прикарпатського національного університету ім.
Василя Стефаника

Яців Я.М

Івано-Франківськ, 2024

АНОТАЦІЯ

Машичев Ю. В. Підвищення рухової активності населення за допомогою соціального проекту «Активні парки – локації здорової України» – кваліфікаційна робота (проект) на здобуття другого (магістерського) рівня освіти зі спеціальності «017 Фізична культура і спорт» – Херсонський державний університет, Івано-Франківськ, 2024.

Роботу присвячено аналізу впливу соціального проекту «Активні парки» на підвищення рухової активності різних верств населення. В межах дослідження проаналізовано проблематику підвищення рухової активності різних верств населення. Визначено низку проблем, які притаманні для різних верств населення України при здійсненні рухової активності в умовах воєнного стану. Серед них психологічний стрес, травматичний досвід, нестабільність умов проживання, економічні проблеми, залежність від електронних пристроїв, відсутність безпечних умов для занять. На основі цих даних запропоновано реалізацію соціального проекту «Активні парки – локації здорової України». Одним з напрямів його впровадження є розробка додатку «Активні парки», спрямованого на підвищення популяризації здорового способу життя серед представників різних верств населення.

За підсумками впровадження соціального проекту «Активні парки – локації здорової України» констатовано зростання популярності рухової активності різних верств населення за рахунок належного функціонування локацій з безкоштовними та доступними умовами у різних містах України.

Ключові слова: рухова активність, різні верстви населення, здоровий спосіб життя, соціальні проекти, спорт для всіх.

ABSTRACT

Mashychev Y. V. Increasing the physical activity of the population with the help of the social project «Active parks – locations of healthy Ukraine» – qualifying work (project) for obtaining the second (master's) level of education in the specialty «017 Physical culture and sport» – Kherson State University, Ivano-Frankivsk, 2024.

The work is devoted to the analysis of the impact of the social project «Active Parks» on increasing the physical activity of various segments of the population. Within the framework of the study, the problem of increasing the physical activity of different population groups was analyzed. A number of problems that are inherent in different strata of the population of Ukraine when carrying out motor activity in the conditions of martial law have been identified. Among them are psychological stress, traumatic experience, unstable living conditions, economic problems, addiction to electronic devices, lack of safe conditions for classes. Based on these data, the implementation of the social project "Active parks - locations of healthy Ukraine" is proposed. One of the directions of its implementation is the development of the "Active Parks" application, aimed at increasing the popularization of a healthy lifestyle among representatives of various segments of the population.

According to the results of the implementation of the social project "Active Parks – Locations of a Healthy Ukraine", it was established that the popularity of physical activity among different segments of the population is increasing due to the proper functioning of locations with free and affordable conditions in various cities of Ukraine.

Key words: motor activity, different layers of the population, healthy lifestyle, social projects, sports for everyone.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМАТИКА ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ФУНКЦІОНУННЯ СУСПІЛЬСТВА.....	9
1.1. Аналіз проблемного поля підвищення рухової активності різних верств населення.....	9
1.2. Сучасні підходи до підвищення рухової активності різних верств населення.....	13
1.2.1. Аналіз нормативно-правових документів, які регламентують різні аспекти рухової активності різних верств населення.....	13
1.2.2. Перспективи використання різних видів спорту та засобів сучасного фітнесу для підвищення рухової активності різних верств населення.....	16
1.3. Вітчизняний та зарубіжний досвід використання соціальних проєктів, спрямованих на підвищення рухової активності різних верств населення.....	20
Висновки до Розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	24
2.1. Методи дослідження.....	24
2.1.1 Метод теоретичного аналізу та узагальнення.....	24
2.1.2 Документальний метод.....	25
2.1.3 Метод математичної статистики.....	25
2.2 Організація дослідження.....	25
РОЗДІЛ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА СОЦІАЛЬНОГО ПРОЕКТУ «АКТИВНІ ПАРКИ – ЛОКАЦІЇ ЗДОРОВОЇ УКРАЇНИ» ТА АНАЛІЗ ЙОГО ЕФЕКТИВНОСТІ.....	27
3.1. Структура і зміст соціального проєкту «Активні парки – локації здорової України».....	27

3.2.Результатит впровадження соціального проекту «Активні парки-локації здорової України».....	39
3.3. Проблемні аспекти та перспективи удосконалення соціального проекту «Активні парки – локації здорової України».....	42
Висновки до Розділу 3.....	46
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49
ДОДАТКИ	

ВСТУП

У зв'язку з тим, що в Україні бракує безкоштовної й доступної сучасної спортивної інфраструктури, а крім того в країні йде війна, за даними Міністерства молоді та спорту України та Державної установи «Спорт для всіх» не займаються руховою активністю приблизно 83% наших співвітчизників. Тобто лише 17 % відсотків наших громадян, які належать до різних вікових груп, регулярно займаються руховою активністю. У країнах Європейського Союзу відсоток громадян, які займаються руховою активністю, є вдвічі вищими, ніж в Україні. Тому наша країна займає 115-те місце у світі, за середньою тривалістю життя, яке становить 63 роки у чоловіків та 73 роки у жінок [25, 26].

З метою збільшення у два рази показників залучення до масових видів спорту різних верств населення, що призведе до зміцнення здоров'я та імунітету наших співвітчизників, Президентом України Володимиром Зеленським були започатковані програма «Здорова країна» та соціальний проект «Активні парки – локації здорової України». Ці програма та соціальний проект спрямовані на різні верстви населення та на всі вікові категорії незалежно від віку та статі [15,16,17].

Таким чином, вищевказані проблеми й викликали обговорення перспектив використання додатку «Активні парки» для спостереження за руховою активністю різних верств населення України.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано відповідно до теми «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації» (державний реєстраційний номер 0121U108195) плану науково-дослідної роботи Херсонського державного університету.

Мета дослідження – проаналізувати вплив соціального проекту «Активні парки» на підвищення рухової активності різних верств населення.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати проблемне поле підвищення рухової активності різних верств населення.
2. Проаналізувати сучасні підходи до підвищення рухової активності різних верств населення.
3. Охарактеризувати структуру і зміст соціального проекту «Активні парки» та оцінити його вплив на підвищення рухової активності населення.

Об'єкт дослідження – проблематика підвищення рухової активності різних верств населення.

Предмет дослідження – підвищення рухової активності населення шляхом використання соціального проекту «Активні парки».

Методи дослідження. Методи теоретичного аналізу та узагальнення, документальний метод, методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів:

- вперше проаналізовано структуру і зміст соціального проекту «Активні парки», визначено його вплив на рухову активність населення, виявлено перспективи його використання серед різного контингенту;
- удосконалено наукові дані щодо проблематики підвищення рухової активності різних верств населення, а також специфіки застосування сучасних підходів до її підвищення рухової активності;
- доповнено наукову інформацію про вітчизняний та зарубіжний досвід використання соціальних проектів, спрямованих на підвищення рухової активності різних верств населення.

Практичне значення дослідження. Отримані результати можуть бути використані для розробки нових підходів до підвищення рухової активності різних верств населення, організації активного дозвілля різного контингенту, а також запроваджені у навчально-тренувальний процес спортсменів різного віку.

Апробація результатів дослідження була проведена в межах виступу на I Всеукраїнській науково-практичній конференції «Пріоритетні напрями розвитку фізичної культури, спорту та рекреації». Тези до конференції були опубліковані у вигляді електронної версії збірника (формат pdf) як: Юрій Машичев, Ольга Задорожна «Перспективи використання додатку «Активні парки» для спостереження за руховою активністю різних верств населення» с. 94.

РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМАТИКА ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ФУНКЦІОНУННЯ СУСПІЛЬСТВА

1.1. Аналіз проблемного поля підвищення рухової активності різних верств населення

Ще до початку повномасштабної війни з російськими окупантами, кількість людей, які регулярно займалися руховою активністю за даними Міністерства молоді та спорту України та Державної установи «Спорт для всіх» становила менш ніж 20%.

Тому, аналіз проблемного поля підвищення рухової активності різних верств населення в Україні є важливим у контексті соціальних та демографічних змін, що стали наслідком війни, міграції та старіння населення. У кожній категорії є свої особливі виклики та потреби.

Внутрішньо переміщені особи, які стикаються з психологічними та соціальними проблемами, що ускладнюють підвищення рівня фізичної активності. До ключових бар'єрів можна віднести:

- Психологічний стрес та травматичний досвід. Багато внутрішньо переміщених осіб пережили важкі обставини, що призводять до депресій, тривожності та посттравматичних розладів. Це може знижувати мотивацію до фізичної активності.

- Нестабільність умов проживання. Часто внутрішньо переміщені особи не мають доступу до спортивних об'єктів або безпечних місць для занять спортом через тимчасове або ненадійне житло.

- Економічні проблеми. Внутрішньо переміщені особи обмежені у фінансових ресурсах для відвідування спортзалів або придбання спортивного обладнання.

Діти особливо потребують фізичної активності для свого фізичного та психоемоційного розвитку. Однак проблемне поле включає такі аспекти:

- Залежність від електронних пристроїв. Багато дітей віддають перевагу іграм на комп'ютері чи телефоні замість фізичної активності.

- Відсутність безпечних умов для занять. У багатьох районах відсутні дитячі майданчики або спортивні секції, що робить фізичну активність малодоступною.

- Низька зацікавленість у спорті. Деякі діти не мають мотивації або зацікавленості у фізичних вправах через відсутність належних рольових моделей або підтримки з боку дорослих.

Фізична активність може суттєво покращити якість життя людей з інвалідністю, проте існують суттєві бар'єри:

- Фізичні обмеження. Для багатьох людей з інвалідністю фізичні вправи можуть бути складними через порушення рухового апарату, болі чи інші медичні умови.

- Нестача адаптованих програм. Багато спортивних заходів та програм не адаптовані до потреб осіб з інвалідністю, що ускладнює доступ до них.

- Стигматизація. Соціальна стигматизація може знижувати мотивацію до активного способу життя.

Для ветеранів війни фізична активність має як фізіологічний, так і психологічний вплив:

- Посттравматичний стресовий розлад. Багато ветеранів війни стикаються з посттравматичними стресовими розладами, що може ускладнювати їхню інтеграцію у спорт та соціальну активність.

- Фізичні травми. Військові дії часто призводять до фізичних поранень, ампутацій або хронічних болів, що обмежує можливості для фізичної активності.

- Соціальна ізоляція. Ветерани війни можуть відчувати труднощі у взаємодії з цивільним населенням, що також впливає на їхню мотивацію брати участь у колективних спортивних заходах.

Фізична активність у людей похилого віку допомагає зберігати здоров'я та незалежність, але є ряд бар'єрів:

- Фізіологічні обмеження. З віком відбуваються природні зміни в організмі, такі як зменшення м'язової маси, зниження рухливості суглобів, погіршення рівноваги та координації.

- Страх травм. Люди похилого віку часто уникають фізичної активності через страх отримати травму, наприклад, впасти або погіршити стан здоров'я.

- Соціальна ізоляція. Літні люди можуть відчувати самотність і втрату соціальних зв'язків, що також знижує їхню активність.

Підвищення рухової активності серед внутрішньо переміщених осіб, дітей, осіб з інвалідністю, ветеранів війни та людей похилого віку потребує адаптації програм під кожен з груп, враховуючи їхні особливі потреби та виклики. Основними напрямками роботи з вирішення цих питань можуть бути:

- Організація безкоштовних або низьковартісних спортивних заходів для внутрішньо переміщених осіб.

- Створення безпечних просторів для фізичної активності в місцях проживання внутрішньо переміщених осіб.

- Психологічна підтримка та програми реабілітації через фізичну активність.

- Розробка і популяризація програм фізичної активності, спрямованих на розвиток рухливих ігор та занять спортом у навчальних закладах.
- Створення доступної та безпечної інфраструктури для фізичної активності, включаючи дитячі майданчики та спортивні гуртки.
- Залучення батьків до спільних спортивних заходів із дітьми.
- Створення адаптованих спортивних програм для осіб з інвалідністю, включаючи інклюзивні спортивні клуби.
- Забезпечення доступності спортивних майданчиків та громадських просторів для людей з фізичними обмеженнями.
- Психологічна підтримка для зменшення стигматизації та мотивація до занять спортом.
- Програми фізичної реабілітації та відновлення, які враховують особливі потреби ветеранів з фізичними і психологічними травмами.
- Спортивні заходи, орієнтовані на ветеранів, включаючи адаптивні види спорту, що сприяють соціалізації та покращенню психічного здоров'я.
- Підтримка ветеранів у громадських спортивних програмах через спеціально навчених тренерів.
- Організація спеціальних програм для людей похилого віку, що включають вправи на зміцнення м'язів, розвиток гнучкості та рівноваги.
- Залучення медичних фахівців до розробки індивідуальних програм фізичної активності для людей із хронічними захворюваннями.
- Створення соціальних клубів та громадських ініціатив, що сприяють активному способу життя серед літніх людей.

1.2. Сучасні підходи до підвищення рухової активності різних верств населення

1.2.1. Аналіз нормативно-правових документів, які регламентують різні аспекти рухової активності різних верств населення

Аналіз нормативно-правових актів України, які регламентують різні аспекти рухової активності в Україні, охоплює як національні закони та постанови, так і міжнародні нормативно-правові акти. Вони визначають права різних верств населення на фізичну активність, умови її реалізації, а також вимоги до інфраструктури та програм фізичної культури.

Стаття 49 Конституції України [18] гарантує право громадян на охорону здоров'я, що включає фізичну активність як одну з ключових складових здорового способу життя. Цей документ є базовим для визначення державної політики в галузі охорони здоров'я та спорту, включно з доступом різних верств населення до фізичної активності.

Основним законом, що регулює фізичну активність в нашій країні, є Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [19]. Приписи цього закону права громадян на участь у фізкультурно-спортивній діяльності, механізми реалізації державної політики в цій сфері, а також засади розвитку фізкультури серед різних верств населення. Закон закріплює права людей з інвалідністю, ветеранів війни, дітей, молоді та осіб похилого віку на участь у спортивних заходах і програмах, включно з реабілітаційними програмами.

Основними положеннями цього закону є:

- Державна підтримка щодо створення умов для розвитку фізичної культури та спорту, зокрема шляхом фінансування спортивної інфраструктури та програм.

- Доступність спорту для всіх, зокрема для соціально незахищених верств населення, осіб з інвалідністю та дітей.
- Програми реабілітації через фізичну активність, зокрема специфічні програми для ветеранів, осіб з інвалідністю та людей похилого віку.

Національна Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року, затверджена постановою Кабінету міністрів України, від 04.11.2020, № 1089 [20], визначає довгострокові цілі щодо розвитку фізичної культури та спорту в Україні. Основна мета цієї стратегії збільшення кількості людей, які регулярно займаються спортом та фізичною активністю, та підвищення якості життя населення, а ключовими її напрямками є:

- Розвиток спортивної інфраструктури шляхом реконструкції існуючих та будівництво нових спортивних об'єктів.
- Інклюзія шляхом забезпечення доступу до спорту всім верствам населення, включно з людьми з інвалідністю та соціально вразливими групами.
- Підтримка місцевих ініціатив, які спрямовані на розвиток регіональних програм, орієнтованих на підвищення рухової активності в громадах.

Нормами Закону України «Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю» [21] передбачають гарантії для людей з інвалідністю у сфері фізичної культури і спорту. Зокрема, вони закріплюють право осіб з інвалідністю на участь у фізкультурно-спортивних заходах і програмах, що сприяють їх соціальній адаптації та реабілітації. Законом також встановлено створення спеціальних спортивних клубів та центрів для осіб з інвалідністю, адаптацію спортивної інфраструктури.

Закон України «Про соціальний захист ветеранів війни та членів їх сімей» [22] регламентує соціальну підтримку ветеранів війни, включно з програмами фізичної реабілітації. Крім того, його положення

передбачають можливість участі ветеранів війни у спеціалізованих програмах фізичної активності та реабілітації після отриманих поранень або травм, а особлива увага приділяється розвитку фізкультури як методу психологічної реабілітації та соціальної адаптації ветеранів війни.

Державна програма «Здорова нація», яка була розроблена на виконання Указу Президента України від 08.08. 2000 № 963 «Про додаткові заходи щодо поліпшення медичної допомоги населенню України» [23] та проект Всеукраїнські шкільні ліги «Пліч-о-Пліч» спрямовані на підвищення рівня фізичної активності дітей і молоді та передбачають розвиток шкільної спортивної інфраструктури, введення нових форм фізичної активності в навчальних закладах та підтримку позашкільних спортивних гуртків.

Держава Україна є стороною низки міжнародних документів, які спрямовані на забезпечення прав людини на фізичну активність, серед яких:

- Конвенція Організації об'єднаних націй про права осіб з інвалідністю, яка зобов'язує держави забезпечувати доступність фізичної культури та спорту для людей з інвалідністю.

- Європейська хартія спорту, яка є документом Ради Європи та передбачає, що держави-члени зобов'язані розвивати фізичну активність для всіх громадян, незалежно від їх соціального статусу чи фізичних можливостей.

Окрім того в багатьох регіонах України діють місцеві програми, які спрямовані на розвиток рухової активності серед різних верств населення, а саме дітей, людей похилого віку, внутрішньо переміщених осіб та ветеранів війни шляхом їх реалізації через місцеві спортивні клуби або волонтерські ініціативи.

Таким чином, чинне законодавство України регламентує права різних верств населення на рухову активність, але існує необхідність подальшого вдосконалення та реалізації цього законодавства на практиці

щодо пріоритетності, а саме розвитку інфраструктури, інклюзивність програм та забезпечення доступності до рухової активності для різних верств населення.

1.2.2. Перспективи використання різних видів спорту та засобів сучасного фітнесу для підвищення рухової активності різних верств населення

Перспективи використання різних видів спорту та сучасних засобів фітнесу для підвищення рухової активності різних верств населення є широкими та залежать від потреб і можливостей кожної групи. В умовах сучасного суспільства спорт і фітнес виконують не тільки функцію фізичного розвитку, а й сприяють соціалізації, реабілітації, психологічній підтримці та зміцненню загального здоров'я.

Для внутрішньо переміщених осіб фізична активність може стати важливим засобом адаптації та покращення психоемоційного стану. Перспективні види спорту та засоби фітнесу для цієї верстви населення включають:

- Йогу та пілатес [11], які знижують стрес, покращують ментальне здоров'я та не вимагають спеціального обладнання чи підготовки.
- Аеробіка та танці, які проводяться в громадських просторах або місцях компактного проживання внутрішньо переміщених осіб, сприяють соціалізації та фізичному розвитку.
- Ігрові групові види спорту, такі як волейбол, баскетбол, футбол надають можливість для соціальної інтеграції та командної роботи, а також сприяють відчуттю спільноти та згуртованості серед внутрішньо переміщених осіб.

Для фізичного та психологічного розвитку дітей та підлітків фізична активність є критично важливою. Існують такі сучасні спортивні тренди і засоби фітнесу, які можуть зацікавити молодь:

- Екшн-спорт [27] набуває популярності серед молоді та сприяє розвитку координації, сили та сміливості.
- Кросфіт [28] та функціональні тренування, сприяють залученню дітей до різноманітних вправ, які спрямовані на розвиток сили та витривалості.
- Кіберспорт з елементами руху поєднує в собі віртуальну реальність та фізичні рухи та стає перспективним способом залучення молоді до фізичної активності.
- Активні ігри на свіжому повітрі, а саме біг, волейбол, футбол та інші рухові ігри дуже зацікавлюють дітей та стають частиною їх позашкільної діяльності.

Для людей з інвалідністю адаптовані види спорту та сучасні засоби фітнесу є ключовими для покращення якості життя та соціалізації, зокрема такі, як:

- Паралімпійські види спорту, зокрема пара-легка атлетика, плавання, настільний теніс, стрільба з лука сприяють забезпеченню фізичного розвитку та участі у спортивних змаганнях на різних рівнях.
- Адаптовані тренування, які включають у себе йогу для людей з обмеженими можливостями, водну аеробіку, спеціальні програми для розвитку м'язів та координації.
- Електростимуляція м'язів, це сучасний засіб, який дозволяє людям з певними видами інвалідності підтримувати або покращувати м'язову активність.
- Бочча [29], регбі на візках, це спеціальні види спорту, які було розроблено для людей з порушеннями руху для сприяння соціалізації та командній взаємодії.

Для ветеранів війни, особливо тих, хто має фізичні та психологічні травми фізична активність є важливим елементом реабілітації. Серед перспективних напрямків слід відзначити:

- Реабілітаційний спорт, а саме: плавання, легка атлетика, велоспорт для ветеранів із фізичними обмеженнями.
- Терапевтична йога [11] та медитація, яка допоможе ветеранам війни справлятися з посттравматичним стресовим розладом, шляхом зниження рівня тривоги і буде сприяти їх психологічній реабілітації.
- Функціональні індивідуальні тренування допоможуть відновити сили та мобільність після травм.
- Ветеранські спортивні ігри, такі як Міжнародні та національні змагання серед ветеранів та Invictus Games (Ігри нескорених) [30], стимулюють ветеранів війни займатися спортом і сприяють їх соціалізації.

Для людей похилого віку рухова активність є ключовою для збереження здоров'я, мобільності та якості життя. Перспективи фізичної активності для цієї верстви населення включають у себе:

- Скандинавську ходьбу, яка є однією із найкращих видів рухової активності для цієї категорії людей, за допомогою якої вони можуть підтримувати свою серцево-судинну систему, покращувати координацію та знижувати навантаження на суглоби.
- Аквафітнес [2], є безпечним і ефективним способом підтримки активності у людей похилого віку, так як вода зменшує навантаження на суглоби.
- Тай-чи та гімнастика циган, є чудовими для розвитку рівноваги, координації та гнучкості, що особливо важливо для профілактики падінь у людей похилого віку.
- Легкі аеробні програми, такі як зайняття танцями для цієї верстви населення допомагають підтримувати серцево-судинне здоров'я та підтримують соціальну активність.

Крім того, сучасний фітнес пропонує безліч нових технологічних рішень, які можна адаптувати для підвищення рухової активності різних верств населення, а саме:

- Фітнес-трекери та додатки, це цифрові засоби моніторингу активності, за допомогою яких люди можуть контролювати свій фізичний стан та мотивувати себе до регулярних занять руховою активністю.
- Онлайн-фітнес програми, це веб-платформи та мобільні додатки, які пропонують тренування вдома, що є особливо актуальним для внутрішньо переміщених осіб та людей похилого віку, які мають обмежений доступ до спортивних залів
- Групові фітнес-заняття на свіжому повітрі, це один з екологічно чистих та доступних варіантів активності для різних верств населення, який можна організувати навіть у місцях з недостатньою спортивною інфраструктурою.

Таким чином, перспективи використання різних видів спорту та засобів сучасного фітнесу для підвищення рухової активності різних верств населення є широкими і багатофункціональними. Тому вони повинні враховувати індивідуальні потреби кожної верстви населення, особливості фізичного стану та рівень фізичної підготовки. Інклюзивні підходи, технології та доступ до рухової активності можуть стати ключовими факторами для забезпечення активності різних верств населення.

1.3. Вітчизняний та зарубіжний досвід використання соціальних проектів, спрямованих на підвищення рухової активності різних верств населення

На даний час соціальні проекти, які спрямованні на підвищення рухової активності населення, відіграють важливу роль у зміцненні здоров'я та покращенні якості життя. Крім того, вітчизняний і зарубіжний досвід демонструє успішність таких ініціатив у різних країнах, а також відображає адаптацію програм до конкретних умов і потреб різних верств населення.

Основна мета державної програми «Здорова нація», є підвищення рівня фізичної активності серед різних верств населення в Україні. Ця програма включає в себе популяризацію здорового способу життя через масові спортивні заходи, кампанії зі здорового харчування та рухової активності в школах, на робочих місцях і в громадах. Ключовими аспектами цієї програми є:

- Фізкультурні паузи у школах, під час яких учні мають перерви, на яких проводяться короткі комплекси вправ для підтримки фізичної активності.
- Здорові громади, це коли на рівні міст і сіл організовуються спортивні заходи, марафони, велопробіги, спрямовані на залучення різних верств населення до рухової активності.

Проект "Активні парки – локації здорової України", який був започаткований Президентом України Володимиром Зеленським та запущений у 2021 році, спрямований на створення відкритих майданчиків для фізичних тренувань у парках і громадських зонах. На таких майданчиках встановлюються спортивні комплекси, доступні для всіх бажаючих. Завдяки мобільному додатку «Активні парки», різні верстви населення можуть отримувати вичерпну та різноманітну інформацію, яка стосується проведення заходів в рамках цього проекту. Основною філософією цього проекту є те, що він є безкоштовним та орієнтованим на всі верстви населення, від дітей до людей похилого віку.

На даний час в Україна збережено традиції щодо проведення виробничої гімнастики на деяких підприємствах, особливо в секторі важкої промисловості та державних установах. Ці програми передбачають короткі фізичні вправи під час робочого дня для працівників, що сприяє зменшенню втоми, поліпшенню настрою та профілактиці професійних захворювань.

Проект Всеукраїнські шкільні ліги «Пліч-о-Пліч», який був впроваджений Міністерством освіти України та Міністерством молоді і

спорту України, орієнтований на підвищення рухової активності серед школярів. Він спрямований стимулювання дітей займатися спортом та руховою активністю через участь у змаганнях з різних видів спорту, а саме: футбол, баскетбол, волейбол. Основна ціль цього проекту, зробити спорт та рухову активність популярними серед молоді.

Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Сокіл» («Джура»), положення про яку було затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 17.10.2018 № 845 [24], є системною формою національно-патріотичного виховання дітей та молоді, важливим засобом громадянської освіти, формування національно-патріотичної свідомості відповідно до ціннісних орієнтирів та індикаторів ефективності Стратегії національно-патріотичного виховання.

Одним із завдань Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура») є популяризація серед учнівської та студентської молоді здорового способу життя, активного відпочинку та життя в природі; розвиток навичок мандрівництва (туризму), орієнтування та таборування. А в Кодексі лицарської честі учасника цієї гри визначено, що він повинен бути активний та здоровий.

Країни Скандинавії, такі як Данія, Швеція, Норвегія традиційно займають лідерські позиції в питаннях розвитку фізичної культури та спорту серед свого населення. Ключовими аспектами є соціальна рівність та інклюзія в програмах фізичної активності.

У Норвегії програма «Фізична активність для всіх» (Norway's «Physical Activity for All») [31] пропонує безкоштовні та доступні спортивні можливості для різних верств населення, включно з людьми похилого віку, дітьми та людьми з інвалідністю. Особливий акцент робиться на природні види рухових активностей, таких як ходьба на лижах, хайкінг, плавання в озерах та річках.

У Швеції традиційно проводяться «Дні здоров'я», які присвячені здоров'ю та руховій активності, під час яких державні установи, школи

та приватні компанії організовують масові заходи з фізичної активності на робочих місцях.

У Фінляндії успішно реалізується проект «Schools on the Move» [32], який спрямований на збільшення рухової активності серед школярів. Цей проект стимулює введення фізичних пауз під час навчання, активне використання шкільного подвір'я для ігор і занять спортом, а також створення гнучкого розкладу уроків з фізичною активністю. Таким чином, Школярі самі можуть обирати активності, які їм до вподоби.

На території сполучених штатів Америки проект «Let's Move!» [33] був ініційований колишньою першою леді Мішель Обамою для боротьби з дитячим ожирінням та популяризації здорового способу життя серед дітей та їхніх батьків. Основними завданнями цього були:

- Збільшення рухової активності серед дітей через розвиток шкільного спорту та створення безпечних місць для занять спортом у громадах.
- Залучення батьків до здорового способу життя дітей та розробка програм здорового харчування для шкільних закладів.

У Японії приватні компанії активно впроваджують для своїх працівників програми тайсо (аналог виробничої гімнастики в Україні). Щоденні заняття включають короткі комплекси вправ перед початком робочого дня та під час перерв. Тайсо сприяє покращенню фізичного стану працівників, підвищенню продуктивності та зниженню кількості лікарняних.

Крім того, у Японії існує відомий формат радіо-гімнастики «Rajio Taiso» [34], трансляції якої здійснюються щодня по всій території країни і є частиною культурної традиції, залучаючи як працівників, так і людей похилого віку до щоденних регулярних занять.

Програма «ParticipACTION» [35], яка запроваджена урядом Канади, спрямована на заохочення місцевого населення до активного способу життя та рухової активності. Ця програма включає у себе

медіакомпанії, які спрямовані на інформування населення про важливість рухової активності, та локальні ініціативи на рівні громад для розвитку спорту. Крім того, в рамках цієї програми проводяться спортивні змагання та заходи, що залучають різні верстви населення до участі, а також проводяться освітні заходи щодо користі рухової активності.

Висновки до Розділу 1

Досвід України та зарубіжних країн свідчить про важливу роль соціальних проєктів для стимулювання рухової активності різних верств населення. Основними напрямками таких ініціатив спрямовані на створення доступних умов для занять спортом, розробка адаптованих програм для різних верств населення, а також використання інноваційних підходів, таких як цифрові технології та медіакомпанії для інтеграція рухової активності у щоденне життя населення, яка дуже сприяє підвищенню здоров'я нації та покращенню якості життя людей різних верств населення.

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Побудова дослідження в межах нашої роботи передбачала використання методів як теоретичного, так і емпіричного рівнів, оскільки цього вимагали поставлені мста і завдання.

При виборі методів для реалізації нашого дослідження ми керувалися загальноприйнятою методологією наукового дослідження і обрали наступні: теоретичний аналіз та узагальнення, документальний метод, методи математичної статистики.

2.1.1 Методи теоретичного аналізу та узагальнення

Аналіз в методології наукових досліджень - метод, котрий дозволяє проникнути в сутність складових частин об'єкту. З його допомогою можна детально вивчити усі сторони об'єкту та виявити важливі для дослідження ознаки, властивості, відношення тощо. Узагальнення (синтез), своєю чергою дозволяє об'єднати проаналізовані сторони об'єкту в єдине ціле. Аналіз і синтез - взаємообумовлені методи наукового пізнання. Аналіз виконує попереднє розчленування предмета на складові частини і розгляд кожної з них відбувається з допомогою аналізу. Однак процес розчленування тільки тоді стане засобом досягнення предмета, коли він буде не механічною операцією, безвідносно щодо місця і значення кожного з елементів, які утворюють предмет, а виділенням суттєвого, того, що становить основу зв'язку всіх сторін досліджуваного об'єкта. Так, діалектичний аналіз перетворюється на засіб проникнення в сутність речей. Проте, відіграючи велику роль у пізнанні, аналіз не дає знання конкретного, знання об'єкта як єдності різноманітного, єдності численних визначень. Це завдання виконує синтез. Аналіз і синтез органічно взаємопов'язані і взаємообумовлюють один одного на кожному етапі процесу пізнання.

Використання методу теоретичного аналізу та узагальнення дозволило об'єктивно оцінити стан вивчення існуючих проблем тактичної підготовки в науково-теоретичній базі спорту, визначити методики отримання необхідних емпіричних даних. Застосування цього методу дозволило також конкретизувати мету і предмет дослідження, встановити чітке коло завдань та шляхи їх розв'язання, виявити думки спеціалістів щодо питань тактики у спорті загалом та активних руханках зокрема та, в результаті, виявити важливі сторони актуальності нашого дослідження.

Загалом в процесі дослідження нами було проаналізовано інформацію з літературних джерел. Серед них: підручники, монографії, посібники, періодичні наукові видання.

2.1.2 Документальний метод

Документальний метод базується на аналізі нормативних документів Виконавчої влади України (Постанови Кабінету Міністрів України, Укази президента України, тощо), було переглянуто офіційні сайти активних руханок та програм, в тому числі їх офіційні правила, методики, категорії громадян. Також до документального методу можна віднести інструкції для координаторів та їх звіти для загальної математичної статистики.

2.1.3 Методи математичної статистики

Даний метод включає в себе збір та обробку документально-звітних даних, щодо відвідування в тому числі віку, статті та категорії осіб, що відвідували певні види руханок за певний період часу та утворення гістограмної прогресії для різних періодів (місяць, квартал, рік).

2.2. Організація дослідження

Організація дослідження включала такі етапи:

- Перший етап (вересень – грудень 2023) – визначено тему, складено і затверджено обґрунтування магістерської роботи, аналіз науково-методичної літератури за напрямом дослідження, написання першого розділу магістерської роботи. проаналізовано науково-методичну літературу за темою дослідження, написано перший, другий та третій розділи магістерської роботи
- Другий етап (січень 2024 – вересень 2024) – проведення експериментальних занять та звітів з подальшим узагальненням результатів та створенням математичної-статистики.
- Третій етап (жовтень 2024 – грудень 2018) - узагальнено результати дослідження, доопрацьовано текст магістерської роботи, складено акти впровадження, рецензування роботи, попередньо захищено на кафедрі теорії спорту та фізичної культури

РОЗДІЛ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА СОЦІАЛЬНОГО ПРОЕКТУ «АКТИВНІ ПАРКИ – ЛОКАЦІЇ ЗДОРОВОЇ УКРАЇНИ» ТА АНАЛІЗ ЙОГО ЕФЕКТИВНОСТІ

3.1. Структура і зміст соціального проекту

«Активні парки – локації здорової України»

Соціальний проєкт «Активні парки – локації здорової України» був запроваджений президентом України Володимиром Зеленським відповідно до його Указу «Про започаткування соціального проекту «Активні парки – локації здорової України» від 17.12.2020, № 574/2020 [15]. Норми цього Указу спрямовані на підвищення активного дозвілля та популяризацію здорового способу життя серед різних верств населення України шляхом організації спортивних занять і тренувань на відкритому повітрі.. Основною метою соціального проекту «Активні парки – локації здорової України» є підвищення рухової активності населення шляхом залучення його до занять спортом на безкоштовні основі, тобто зробити спорт доступнішим для всіх, незалежно від віку, фізичної підготовки або соціального статусу.

07.04.2021 року Кабінет Міністрів України постановою № 326 [16] затвердив Положення про соціальний проєкт «Активні парки – локації здорової України» , в якому було визначено організацію та порядок проведення щорічних заходів у рамках реалізації даного соціального проекту.

Відповідно до цього Положення в рамках реалізації соціального проекту «Активні парки – локації здорової України» передбачено проведення різноманітних основних заходів, а саме шляхом започаткування нових форм залучення різних верств населення, у тому числі внутрішньо переміщених осіб, осіб з інвалідністю, дітей, ветеранів війни, громадян похилого віку до оздоровчої рухової активності у місцях масового відпочинку, зокрема:

- Формування маршрутів із спортивного орієнтування.

- Організація рухливих ігор з спортивними елементами за участю провідних спортсменів та тренерів.
- Облаштування велосипедних , пішохідних та інших видів маршрутів.
- Організація спортивних заходів, які включають у себе естафети та вікторини.
- Проведення занять з ознайомлення з різними видами спорту та рухової активності.
- Проведення показових виступів спортсменів та проведення майстер-класів з різних видів спорту.
- Виконання комплексних фізичних вправ помірної інтенсивності для учасників без спеціальної підготовки.
- Проведення культурно-розважальних програм.
- Організація та проведення онлайн тренувань.
- Проведення різноманітних місцевих та всеукраїнських інформаційно-просвітницьких та фізкультурно-оздоровчих заходів, а також організація та проведення спортивних фестивалів.

Згідно з приписами вищевказаного Положення для успішної реалізації соціального проекту «Активні парки – локації здорової України» необхідно зробити наступні кроки, а саме:

- Облаштувати у місцях масового відпочинку безперешкодний доступ громадян, зокрема внутрішньо переміщених громадян, дітей, ветеранів війни, осіб з інвалідністю та громадян похилого віку до відповідних спортивних майданчиків і місць для заняття різними видами рухової активності, а також пунктів безоплатного прокату спортивного обладнання та інвентарю.
- Розробити програми із різноманітних видів рухової активності для різних верств населення, зокрема внутрішньо переміщених громадян, дітей, ветеранів війни, осіб з інвалідністю та громадян похилого віку.

- Створити онлайн платформи «Активні парки – локації здорової України» з метою обміну пропозиціями та досвідом, наданням консультацій, між усіма зацікавленими особами, серед яких повинні бути безпосередні учасники активного відпочинку, спортсмени та фахівці, які працюють у сфері фізичної культури та спорту.

Нормами вищевказаного положення на Міністерство Молоді та спорту України та Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» покладено координацію та проведення заходів в рамках соціального проекту «Активні парки – локації здорової України».

На виконання вищевказаного Положення наказом Міністерства молоді та спорту України від 06.04.2023 № 1900, зареєстровано в Міністерстві юстиції України 06.06.2023 за № 939/39995 було затверджено Вимоги та критерії до координатора (фахівця) заходу в рамках соціального проекту «Активні парки – локації здорової України», які визначають рівень знань та характер роботи координатора (фахівця) заходу в рамках реалізації соціального проекту «Активні парки – локації здорової України». Крім того в ньому зазначено, що координатор (фахівець) заходу – це фізична особа, яка організовує та проводить відповідні заходи в рамках цього соціального проекту.

Згідно з нормами цих Вимог Координатор (фахівець) заходу повинен відповідати таким вимогам: пройти курси підготовки координаторів (фахівців) заходу щодо проведення заходів у рамках реалізації соціального проекту «Активні парки - локації здорової України», що проводиться Всеукраїнським центром фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»; вільно володіти державною мовою, дотримуватися професійної етики. При цьому особливих вимог до стажу роботи немає.

Діяльність координатора (фахівця) заходу соціального проекту проекту «Активні парки – локації здорової України» визначається відповідно до таких критеріїв:

- Організація та проведення заходів за різними напрямками фізичної культури для усіх категорій громадян. Координатор (фахівець) заходу надає довідку про участь у проведенні заходу, надану головним організатором (суддею) такого заходу.
- Володіння комп'ютерними, інформаційними і комунікаційними технологіями для організації та проведення заходів (розміщення інформації в соціальних мережах, робота в програмах excel, word, paint). Координатор (фахівець) заходу надає розроблену презентацію фізкультурно-оздоровчого заходу.
- Використання спортивного інвентаря та обладнання для проведення заходів. Координатор (фахівець) заходу демонструє вміння використання спортивного інвентарю.

У 2023 році Кабінет Міністрів України постановою від 20.01.2023 № 46 затвердив Порядок та умови надання у 2023 році субвенцій з державного бюджету місцевим бюджетам на виконання окремих заходів з реалізації соціального проекту «Активні парки - локації здорової України».

Також у 2024 році Кабінет Міністрів України постановою від 16.01.2024 № 38 затвердив Порядок та умови надання у 2024 році субвенцій з державного бюджету місцевим бюджетам на виконання окремих заходів з реалізації соціального проекту «Активні парки - локації здорової України».

Відповідно до приписів вищевказаних постанов Кабінету Міністрів України функцію головного розпорядника субвенції спрямованої на реалізацію соціального проекту «Активні парки - локації здорової України» покладено на Міністерство молоді та спорту України, а функцію розпорядників субвенції за місцевими бюджетами визначаються рішеннями про такі бюджети згідно з чинним законодавством України.

Субвенція спрямовується на оплату послуг координаторів (фахівців) з проведення заходів з реалізації соціального проекту «Активні парки - локації здорової України», а умовами її надання є:

- Проведення заходів на відповідних територіях, які не включені до переліку територій, на яких ведуться/велися бойові дії або тимчасово окупованих російською федерацією, затвердженого наказом Міністерства з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України.
- Наявність безпечних місць для проведення заходів у рамках реалізації соціального проекту «Активні парки - локації здорової України» з урахуванням дотримання вимог правового режиму воєнного стану.
- Доступ до локацій та послуг координаторів (фахівців) з урахуванням принципів безбар'єрності, доступності різних верств населення, включаючи ветеранів війни, їх сімей, внутрішньо переміщених осіб, дітей та осіб похилого віку.

Розподіл субвенції між обласними бюджетами та міським бюджетом м. Києва затверджується Кабінетом Міністрів України за поданням Міністерства молоді та спорту України, а розподіл субвенції між місцевими бюджетами здійснюється обласними держадміністраціями (обласними військовими адміністраціями, обласними військово-цивільними адміністраціями у разі їх утворення), на підставі підтвердних документів щодо наявності локацій із дотриманням вимог правового режиму воєнного стану, гарантування стабільної роботи координаторів (фахівців) на локаціях, строків залучення/наймання координаторів (фахівців), які подаються виконавчими органами місцевих рад (військовими адміністраціями, військово-цивільними адміністраціями населених пунктів у разі їх утворення) протягом чотирнадцяти днів з дня затвердження Кабінетом Міністрів України розподілу субвенції.

Згідно з вимогами вищевказаних постанов Кабінету Міністрів України оплата послуг координаторів (фахівців) на локаціях за проведення заходів з реалізації соціального проекту «Активні парки - локації здорової України» здійснюється розпорядниками субвенції за місцевими бюджетами відповідно до цивільно-правових договорів про надання послуг на підставі актів приймання-передачі наданих послуг, що складаються у порядку, визначеному такими договорами.

Цивільно-правовий договір укладається з урахуванням рекомендацій Міністерства молоді та спорту України щодо його форми, строку дії та обсягів наданих послуг, інших істотних умов.

Відповідно до умов цивільно-правового договору, який укладається між місцевим органом виконавчої влади та координатором, останній зобов'язаний, зокрема:

- Завантажити додаток «Активні парки».
- Зареєструвати свою локацію на мапі в додатку «Активні парки» або подати заявку на координатора вже існуючої локації.
- Зареєструвати сторінки в соціальних мережах (Facebook, Instagram, Tiktok) з назвою «Активні парки громади/міста».
- При формуванні щоп'ятниці план/розкладу заходів у додатку «Активні парки» використовувати фото банк створений Всеукраїнським центром фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».
- Організовувати та провести (не мене двох заходів по дві години в будні дні та один захід чотири години у вихідний) на своїй локації.
- Під час проведення заходів бути одягненим в екіпірування «Активних парків» та використовувати інвентар із сумки координатора та відповідати за його належний стан та експлуатацію локацій.
- Провести якісну фото/відео зйомку (контент) заходів.

- Поширювати інформацію про проведення заходів, а саме публікувати: анонси, новини, звіти про їх проведення в додатку «Активні парки» та соціальних мережах (Facebook, Instagram, Tiktok).
- При публікації анонсів, новин, звітів у соціальних мережах (Facebook, Instagram, Tiktok) використовувати затверджений Логобук.
- Здійснювати комунікацію з різними верствами населення, у тому числі з особами з інвалідністю, внутрішньо переміщеними особами, громадянами похилого віку, ветеранами війни та членами їх сімей, вивчати потреби, вести статистику замученості до оздоровчої рухової активності.
- Здійснювати залучення та реєстрацію учасників через додаток «Активні парки».
- Під час проведення заходів розміщувати банер «Активні парки» на заході.
- Брати участь у тренінгах організованих Всеукраїнським центром фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» та їх співорганізаторів.
- Бути підписаним на офіційні сторінки Міністерства молоді та спорту України та Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».
- Дотримуватись професійної етики.
- Брати участь у семінарах, тренінгах нарадах Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».
- Щопонеділка до 12-00 год., подавати звіт Всеукраїнському центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» протягом одного дня після закінчення звітного періоду відповідно до форми звітування на офіційному сайті «Активні парки» <https://ap.sportforall.gov.ua/start>.

Після підписання відповідних цивільно-правових договорів координатори соціального проекту «Активні парки – локації здорової України» отримують сумки координатора.

В комплектацію цієї сумки входить: тренувальна петля, кулі для гри в «Петанк», бумеранг, стрічка-еспандер для крос-тренінгу, еластичні міні-резинки для пілатесу, набір для швидкісного бадмінтону, футбольний м'яч, скакалки, гнучка драбина, м'яч для пляжного волейболу, фризбі, тематичний мобільний стенд з банером з логотипом «Активних парків», футболки та вітрозахисна куртка.

В соціальному проекті «Активні парки-локації здорової України» у його учасників є можливість займатися різноманітними видами спорту, які будуть їм до вподоби. Окремо треба наголосити про деякі види спорту та окремі види ігор, які є основними та застосовуються в рамках даного проекту.

Дитячий варіант гри петанк [36], яка є дуже захоплюючою та всебічно спрямованою на дитячу аудиторію. В комплект цієї гри складається з вісьмох різнокольорових пластикових кульок наповнених водою маленької пластикової білої кульки битка, яку французи, які є засновниками цієї гри називають «кошонет». Правила цієї гри дуже прості:

- Кількість гравців від двох до чотирьох, кількість кульок поділяється в залежності від учасників.
- Ігрове поле будь-яка рівна поверхня, зокрема трав'яне покриття чи пісок.
- Кожен із гравців кидає кульки, чия кулька буде ближче до кидаючих гравців той кидає «кошонет».
- Кожен із гравці кидає свої кульки, завдання розмістити свої кульки, як найближче до «кошонета».
- Переможцем гри стає тій гравець, чиї кульку будуть розташовані найближче до «кошонета».

Таким чином, дитячий петанк сприяє розвитку координації та вмінню точно поцілювати в ціль.

Руханки є невідомою та регулярною складовою частиною соціального проекту «Активні парки-локації здорової України», які проводяться на відкритому повітрі за сприятливих погодних умов на спеціально облаштованих для цього майданчиках в себе елементи стретчингу, фітнесу та інших різноманітних видів рухової активності. Руханки можуть бути проходити у вигляді квесті, різноманітних спортивних ігор чи буди окремими частинами фітнесу, що робить їх доступними та цікавими для різних верств населення.

Таким, чином руханки сприяють підвищенню рухової активності та профілактиці різноманітних захворювань різних верств населення, незалежно від віку та статі.

Швидкісний бадмінтон є динамічною версією класичного бадмінтону, який притаманна більша швидкість гри та спеціально розроблені для цього ракетки та волани, які сприяють швидкості польоту волана та вимагають від гравці приймати більш швидкі рішення.

Таким чином, швидкісний бадмінтон є цікавим як для дорослих так і для дітей, а також сприяє до залучення їх до активного життя та підвищенню їх рухової активності.

Вуличний футбол це окремий вид футболу, який є дуже спрощеною формою класичного футболу, що дозволяє долучити до нього більше бажаючих, незалежно від їхнього рівня фізичної та технічної підготовки. Основні особливості вуличного футболу в соціальному проекті «Активні парки-локації здорової України» полягають в її меншій формалізації, що дозволяє грати в нього невеликими групами, без застосування спеціального обладнання. Локації вуличного футболу розташовані в багатьох місцях по всій Україні, а саме головне, що участь у цій грі є абсолютно безкоштовною.

Таким чином, вуличний футбол є абсолютно доступним та сприяє підвищенню координації та рухової активності, різних верств населення, незалежно від віку та статі.

Корнхол [37] є дуже чудовою грою для різних верств населення, під час якої гравці по черзі кидають мішечки наповнені відповідними сипучими матеріалами у спеціально пристосовану для цього дошку з отвором. Ціллю цієї гри набрання якомога більше балів, за потрапляння в отвір нараховується три бали, а у дошку один бал. Ця гра не вимагає складної фізичної підготовки, а вимагає лише точність та координацію.

Таким чином, корнхол є дуже простою та доступною грою, яка швидко освоюється та надає можливість її учасника грати як командно так і індивідуально, що сприяє розвитку спілкування та командної роботи.

Алтимат є командною динамічною грою з літаючою тарілкою (фрізбі) [38]. У грі беруть участь дві команди, які намагаються передати фрізбі своїм гравцям без його падіння, просуваючись до зони суперника, щоб заробити очки. Ця гра є безпечною так вона є безконтактною, що знижує ризик отримання травми під час гри. Принципи чесної гри є її основною філософією так, як під час гри гравці сами стежать за дотримання правил, що розвиває спортивну етику. Таким чином, алтимат сприяє розвитку витривалості, координації та командної роботи.

Диск-гольф є варіацією класичного гольфу, де замість м'ячика, ключки та лунок застосовуються спеціальні диски, які потрібно закинути у спеціальні корзини з металевою сіткою. Під час цієї гри гравці по черзі кидають диск і певної стартової точки, намагаючись потрапити у кошик, використавши при цьому найменшу кількість кидків проходячи при цьому різну кількість етапів з різними видами перешкод. Перемогу отримає той учасник гри, який витратить меншу кількість кидків, щоб пройти всі кошики та перешкоди.

Таким чином, гра диск-гольф сприяє підвищенню рухової активності на свіжому повітрі, та розвиває витривалість та координацію.

Регбі-5 є спрощеною та безконтактною версією класичного регбі і адаптована для різних верств населення, не потребуючи при цьому наявності відповідного досвіду в цьому виді спорту. У грі беруть участь

п'ять гравців, що додає гри швидкісного темпу та відсутні силові захвати, що робить цю гру більш безпечною. Основною метою цієї гри є те, що необхідно передавати м'яч руками, не даючи при цьому перехопити його суперникам. Контакт з м'ячем здійснюється лише руками.

Таким чином регбі-5 сприяє розвитку комунікаційних навиків, командної взаємодії та значно сприяє підвищенню рухової активності.

Корфбол [39] є грою, яка водночас поєднує елементи баскетболу та сетболу і в якій існує рівноправ'я щодо участі в гри як чоловіків так і жінок. Завдяки гендерній збалансованості у гри беруть участь чотири жінки та чотири чоловіка, які повинні закинути м'яч у кошик, який встановлюється на висоті три з половиною метра. Безпечність цієї гри закладається в тому, що за її правилами фізичний контакт між гравцями строго заборонений.

Таким чином, корфбол [40] потребує мінімальну кількість обладнання, а крім того сприяє підвищенню навиків взаємодії на полі та розвиває спритність та командну роботу.

Флорбол (зальний хокей) [7] є дуже популярною грою, яка схожа на класичний хокей. Для гри у флорбол використовують відкриті майданчики або приміщення із рівним, твердим покриттям. У цієї гри використовується легкий да доступний інвентар, зокрема м'ячі та пластикові ключки.

Таким чином, флорбол, не тільки покращує рухову активність, а також сприяє розвитку командного духу та спритності.

Доджбол або грав в «вибивного» - є дуже цікавою та корисною командною спортивною грою, основною ціллю якою є намагання гравцями однієї команди вибити гравців іншої команди, шляхом кидання в них м'ячем. Гравці повинні уникати від влучень в них м'ячем, ухилення, відхилення або лову м'яча.

Грав в доджбол відбувається між двома командами у складі яких повинно бути від шістьох до десяти гравців на прямокутному поділеному

на дві рівних частини майданчику, кожна з яких є належить одній з команд. Під час гри, використовують від трьох до шести м'ячів, що надає можливість під час гри одночасно роботи атакуювальні або захисні дії. Гравець вважається виключеним з гри (вибитим), у разі прямого влучання в нього м'яча, а бо у випадку коли він не зміг піймати м'яча після кидка у нього суперником. У випадку коли гравець зміг спіймати м'яч, який кинув в нього суперник, вибитий перед тим гравець його команди повертається в гру.

Стратегія додзболу полягає у тому що усі учасники ігри повинні миттєво ухилятися від нього та дуже швидко рухатись. Успішний захват м'яча виконаний гравцем однієї з команд не тільки захищає самого гравця, але й повертає в гру його партнера, який був вибитий. Щоб ускладнити ухилення свої суперників від м'яча гравцям необхідно координувати свої кидки.

Таким чином, додзбол сприяє підвищенню командної взаємодії, реакції та координації.

Функціональний фітнес включає у себе тренування, які спрямовані на поліпшення здатності виконання повсякденних фізичних завдань різними верствами населення. Функціональний фітнес пропонує замість зайняття ізольованими вправами на певні групи м'язів, функціональні тренування, які складаються з комплексних рухів, та водночас задіюють водночас декілька м'язових груп. До цих вправ, які імітують природні рухи, зокрема відноється нахили, випади, підйом важких предметів, присідання та інші вправи, які різні верстви населення виконують у своєму повсякденному житті.

До основних переваг функціонального фітнесу треба віднести:

- Покращення рухової активності та загальної фізичної форми за рахунок підвищення витривалості, сили, балансу, координації та гнучкості.

- Значне зниження травматичності, за рахунок тренування навичко, які необхідні для правильного виконання природних рухів.
- Зміцнення тіла людини за рахунок вправ, які складаються з роботи декількох груп м'язів та розвивають основні м'язи тіла людини.

3.2.Результатит впровадження соціального проекту «Активні парки – локації здорової України»

Соціальний проект «Активні парки – локації здорової України» був започаткований Президентом України Володимиром Зеленським у 2021 році для оздоровлення та підвищення рухової активності населення шляхом створення для нього великої кількості доступних місць придатних для регулярних занять спортом на відкритому повітрі.

За даними Міністерства молоді та спорту України та Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» основними результатами впровадження цього проекту на території України стали:

- Значне зростання рівня рухової активності різних верств населення, за рахунок доступності у громадських місцях відповідних спортивних майданчиків, на яких різні верстви населення можуть безкоштовно займатися фізкультурою та спортом.
- Значне збільшення кількості відповідних локацій для підвищення руховою активності. Це стало можливим завдяки облаштуванню спеціальних та безкоштовних майданчиків в багатьох містах та селах України біговими доріжками та тренажерами.
- Значна пропаганда щодо приєднання до здорового способу життя, так як основною складовою філософії даного проекту є популяризація спортивних фестивалів, змагань, відкритих заходів та тренувань з професійними тренерами, що невід'ємно сприяє підвищенню інтересу громадян до занять руховою активністю.

- Значне залучення великої кількості волонтерів та місцевих громад до проекту. Це призвело до того, що завдяки ним відбулося забезпечення сталого розвитку на місцевому рівні спортивних ініціатив спрямованих на підвищення рухової активності різних верств населення.
- Значне покращення відповідної інфраструктури міст і селищ, так як багатьма місцевими громадами було отримано сучасні спортивні зони, за рахунок яких було створено комфортні умови для підвищення рухової активності різних верств населення та розвитку місцевої інфраструктури.

Взагалі соціальний проект «Активні парки – локації здорової України» дуже позитивно впливає на підвищення рівня рухової активності різних верств населення, покращує здоров'я нації та сприяє соціальній взаємодії між різними верствами населення.

Для написання своєї магістерської роботи, я як координатор «Активних парків Кодимської міської ради» Одеської області використав статистичні дані за період з травня по вересень 2024 року наданих мені Одеською обласною комунальною організацією «Обласний центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всі», який я підпорядковуюсь.

Відповідно до наданих мені статистичних даних за період з травня по вересень 2024 року в рамках соціального проекту «Активні парки – локації здорової України» було проведено 2 718 заходів на території Одеської області.

Всього у цих заходах взяло участь 51 884 людей, з них: 10 590 чоловіків, 10 770 жінок, 34 510 дітей, 1 447 осіб похилого віку, 4 340 внутрішньо переміщених осіб, 145 ветеранів війни, 573 особи з інвалідністю.

Наведені вище дані підтверджуються зведеною таблицею звітів координаторів Одеської області за період з травня по вересень 2024 року (Додаток Б).

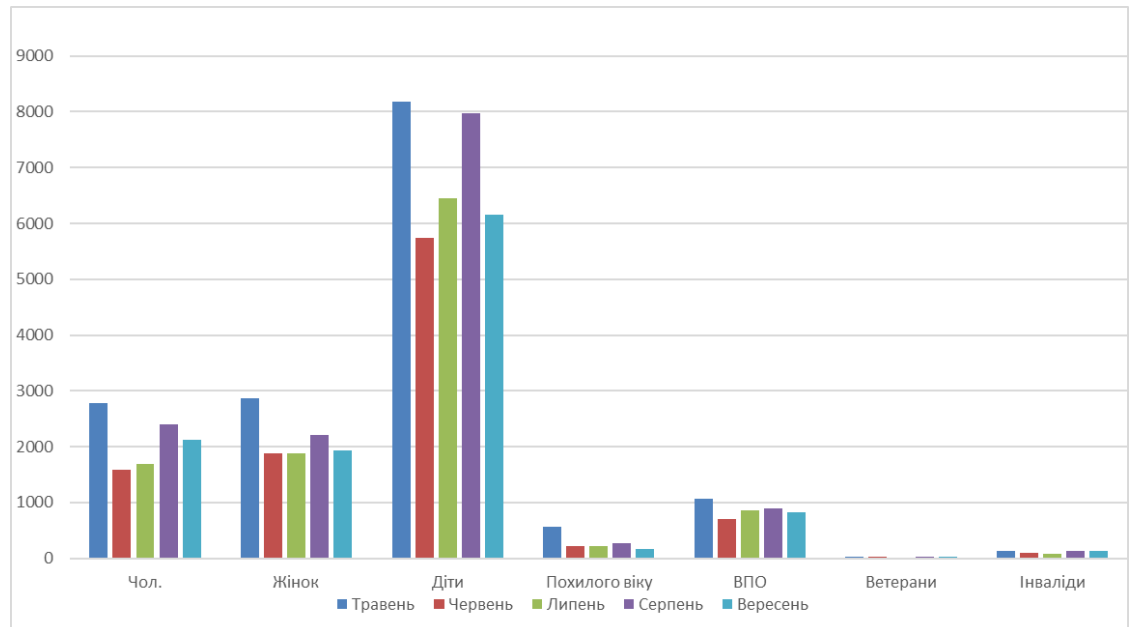


Рис.1. Кількість осіб, залучених у межах соціального проекту
«Активні парки – локації здорової України»

Для здійснення оцінки ефективності соціального проекту «Активні парки – локації здорової України» я використав метод математичного аналізу. Під час розрахунку тренда зазвичай використовуються декілька методів, зокрема методи лінійної, експоненціальної чи поліноміальної регресії, сплайнами та іншими. В умовах впливу сезонності та малих об'ємах даних, добре зарекомендував себе метод лінійної регресії.

За допомогою комп'ютерних технологій з використанням математичних бібліотек на основі наявних даних було розраховано рівняння лінійної регресії $Y = 8992 + 407,9X$.

На підставі цього, можна зробити висновок про те, що коефіцієнт нахилу (b): $407,9X$, а вільний член (a) становить $8992,3$ що в сукупності разом вказує на те, що тренд який зображено на гістограмах (Рис.1) є позитивним в умовах сезонності.

3.3. Проблемні аспекти та перспективи удосконалення соціального проекту «Активні парки – локації здорової України»

Започаткований Президентом України Володимиром Зеленським соціальний проект «Активні парки – локації здорової України» спрямований на створення нових сучасних відкритих майданчиків для безкоштовного підвищення рухової активності та активного відпочинку різних верств населення, незалежно від віку та статі.

Започаткувавши цей проект, Президент України мав за мету популяризацію рухової активності та здорового способу життя серед різних верств населення, шляхом того, що усі спортивні заходи в рамках цього проекту будуть доступними та безкоштовними.

Я працюю координатором «Активних парків Кодимської міської ради» вже другий рік. Свій перший цивільно-правовий договір як координатор я уклав з відділом, освіти, молоді та спорту Кодимської міської ради в 2023 році. Після укладання цього договору, отримавши сумку координатора з відповідним знаряддям та прослухавши два тренінги, які проводив Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» за підтримки Міністерства молоді та спорту України я у травні місяці 2023 року приступив до виконання своїх обов'язків координатора.

Спочатку я зареєструвався у додатку «Активні парки» як координатор «Активних парків Кодимської міської ради», після чого у цьому ж додатку я здійснив реєстрацію своєї локації на якій я тоді збирався та до цього часу проводжу свої заходи, яка розташована на території стадіону КЗ «ДЮСШ Кодимської міської ради» за адресою: місто Кодима, вул. Ю. Любомирського, 1.

Після цього, відповідно до умов цивільно-правового договору, я створив у соціальній мережі Facebook сторінку під назвою «Активні парки Кодимської міської ради» де мені необхідно було робити анонси заходів, публікувати фото звіти проведених мною заходів та

висвітлювати іншу цікаву інформацію, яка стосується соціального проекту «Активні парки – локації здорової України».

У перший місяць роботи координатором «Активних парків Кодимської міської ради» було мало охочих відвідувати захід, але потім коли люди дізнавалися, що усе це безкоштовно тоді потік бажаючих став збільшуватись.

На початку своєї роботи координатором, враховуючи те, які спортивне знаряддя я мав в сумці координатора, я проводив заходи з загально фізичної підготовки, фітнесу, руханок, футболу та бадмінтону.

В процесі проведення заходів до мене стали звертатися люди, щодо урізноманітнення заходів, а саме у людей було бажання займатися скандинавської ходьбою, грати в баскетбол та волейбол, а також займатися настільним тенісом.

Враховуюче те, що до мене на заходи приходила велика кількість внутрішньо переміщених осіб, я звернувся до Громадської організації «Десяте квітня», яка опікується проблемами внутрішньо переміщених осіб за допомогою в наданні необхідного спортивного спорядження.

Розглянувши моє прохання Громадська організація «Десяте квітня» надала мені як координатору «Активних парків Кодимської міської ради» спортивне знаряддя, яке мені було необхідне для задоволення потреб внутрішньо переміщених учасників моїх заходів.

Наприкінці осені, я звернувся до керівництва КЗ «ДЮСШ Кодимської міської ради» щодо отримання дозволу на проведення своїх заходів в спортивному залі, так як погодні умови щодо проведення заходів на відкритому повітрі були дуже не сприятливі. Отримавши такий дозвіл, я до кінця грудня проводив свої заходи з настільного тенісу у залі.

Наприкінці року за підсумками моєї роботи на посаді координатора «Активних парків Кодимської міської ради» я отримав подяку від Міністерства молоді та спорту України за вагомий особистий внесок у розвиток соціального проекту «Активні парки – локації здорової

України». Окремо, хочу зазначити, що за підсумками 2023 року Одеська область посіла друге місце в Україні по реалізації цього проекту.

Завдяки отриманій мною подяки за плідну працю координатором Кодимська територіально громада отримала субвенцію від держави на подальше продовження дії соціального проекту «Активні парки – локації здорової України» на території свої громади.

На протязі цього року я також працював на посаді координатора і окрім проведення власних заходів, мене неодноразово запрошували для участі в різноманітних заходах, які організовував відділ освіти молоді та спорту Кодимської міської ради, в якості організатора заходу, фахівця, який розуміється на підвищенні рухової активності населення та арбітра з футбольних змагань.

Враховуючи вище викладене, хочу зазначити, що соціальний проект «Активні парки – локації здорової України» мав наступні успіхи, а саме:

- Значно зросла популярність рухової активності серед різних верств населення за рахунок належного функціонування локацій з безкоштовними та доступними умовами.
- Покращився громадський простір, так як локації на яких проводяться заходи, тренування та змагання стали центрами рухової активності різних верств населення, що сприяло значному покращенню соціальної взаємодії та збільшення часу, який різні верстви населення проводити на свіжому повітрі.
- Значно зросла реалізація проекту у мегаполісах, таких як столиця України місто Київ та обласних центрах, зокрема Дніпро, Львів, Харків, Івано-Франківськ та інші.

Необхідно також зазначити, що окрім успіхів під час реалізації соціального проекту «Активні парки – локації здорової України» були й проблеми щодо його реалізації, які полягають наступному, а саме:

- Труднощі фінансового характеру, пов'язані з тим, що багато малих міст та селищ не можуть за рахунок коштів і так малого власно бюджету підтримувати цей проект на належному рівні фінансування, що призводить до малої кількості локації та дуже малої чисельності координаторів.
- Нерівномірний розвиток цього проекту, пов'язаний з тим, що у мегаполісах та великих місцях знаходяться багато зацікавлених інвесторів та спонсорів, які готові вкладати власні кошти в цей проект. Крім того малі міста та селища не мають у себе в громадах таких спонсорів, а також стикаються з проблемою відсутності належної інфраструктури для локацій, що породжує великий дисбаланс у безкоштовності та доступності різних верств населення до локацій.
- Низька замученість населення до заходів щодо підвищення рухової активності, пов'язана з низькою їх поінформованістю про ці заходи. Ця проблема тісно пов'язана з відсутністю активної інформаційно-пропагандистської компанії, особливо в маленьких містах та селах.
- Дуже низька підтримка з боку органів місцевого самоврядування пов'язана з тим, що вони мають мало коштів у місцевому бюджеті, перешкоджають розвитку ініціатив спрямованих на розвиток проекту, а саме головне їм бракує або не вистачає висококваліфікованих кадрів для реалізації його проекту.
- Погано обладнані або недобудовані локації, які не відповідають стандартам якості не використовуються та не зацікавлюють різні верстви населення до занять руховою активністю.

Вище перелічив успіхи та проблеми соціального проекту «Активні парки – локації здорової України», хочу голосити які, я як діючий координатор проекту бачу перспективи його удосконалення. Вони полягають в наступному:

- Збільшення активного залучення бізнес структур та приватних інвесторів шляхом надання їм податкових пільг та рекламних можливостей, які будуть спонукати їх до спонсорської діяльності.
- Необхідності здійснення підвищення обізнаності різних верств населення, шляхом проведення інформаційних компаній спрямованих на надання інформації про заходи та локації, а також про користь рухової активності на відкритому повітрі.
- Здійснення рівномірного розвитку інфраструктури, шляхом розроблення та впровадження механізмів та програм фінансової підтримки невеликих громад для одержання ними грантів від міжнародних донорів, що забезпечить рівний доступ до проекту у різних регіонах України.
- Підвищення партнерства з територіальними громадами та органами місцевого самоврядування, шляхом залучення їх до управління та планування цим проектом. Таке партнерство підвищить зацікавленість органів місцевого самоврядування та збільшить їх відповідальність за підтримку інфраструктури локацій в належному стані.
- Здійснення удосконалення послуг та локацій, шляхом забезпечення сучасним спортивним спорядженням, зокрема тренажерами та зонами для відпочинку і рухової активності.

Висновки до Розділу 3

Соціальний проект «Активні парки – локації здорової України» спрямовано на створення нових сучасних відкритих майданчиків для безкоштовного підвищення рухової активності та активного відпочинку різних верств населення, незалежно від віку та статі.

Ефективність від впровадження цього проекту підтверджено зростанням популярності рухової активності серед різних верств населення за рахунок належного функціонування локацій з

безкоштовними та доступними умовами. Окрім цього, констатовано покращення умов, наданих для проведення різноманітних заходів у межах проєкту. Це, своєю чергою, сприяло значному покращенню соціальної взаємодії та збільшенню часу, який різні верстви населення можуть проводити на свіжому повітрі. Також встановлено зростання популярності проєкту у різних містах України.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було здійснено глибокий та ґрунтовний аналіз щодо впливовості соціального проекту «Активні парки – локації здорової України» на те, як підвищується рівень рухової активності різних верств населення, зокрема на відкритому повітрі. Проект за своєю філософією спрямований на утворення безкоштовних та найдоступніших локацій для регулярних занять руховою активністю. Крім того проект має дуже великий потенціал, який формує у різних верств населення культуру здорового способу життя, покращує стан здоров'я людей та підвищує їх рухову активність.

У ході проведеного мною дослідження, було встановлено що соціальний проект «Активні парки – локації здорової України» мають позитивний вплив щодо фізичного та психологічного стану учасників проекту, сприяють розвитку спільнот об'єднаних навколо здорового способу життя та залученню до рухової активності різних верств населення. Крім того, проект показує, що для досягнення його мети одним з найважливіших факторів є співробітництво та партнерство між приватними бізнес структурами, органами місцевого самоврядування та державними інституціями.

Результати проведеного мною дослідження зайвий раз підтвердили необхідність розвитку соціального проекту «Активні парки - локації здорової України» так як він значно сприятиме підвищенню рухової активності різних верств населення України. Мої рекомендації щодо подальшого розвитку цього проекту складаються з покращення співпраці між державними інституціями та приватним бізнесом, розширення географічного розташування локацій на території нашої держави, необхідності додаткового залучення волонтерів та інструкторів, а також

підвищення рівня інформаційної підтримки проекту серед різних верств населення.

Відтак, соціальний проект «Активні парки – локації здорової України» демонструє, що він є дуже ефективним інструментом щодо підвищення рухової активності населення за допомогою якого формується здорове суспільство та забезпечується безкоштовна доступність населення для зайняття руховою активністю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондар І. Р. Теорія і методика фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи : методичний посібник / Бондар І. Р. – Львів, 2004. – 38 с.
2. Гоглювата Н. Аквафітнес як ефективний засіб фізкультурно - оздоровчих занять з жінками першого зрілого віку // Молода спортивна наука України : зб. наук. Ст
3. . з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2003. - Вип. 7 , т. 2. – С. 403-407.
4. Бондар І. Р. Теорія і методика фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи : методичний посібник / Бондар І. Р. – Львів, 2004. – 38 с.
5. Данилов Д. Трансформація поняття дг'яна у вченні йоги. /К. Дух і Літера 2020, 192 с.
6. Імас Є.В. та інші, Кіберспорт. /Видавництво: Олімпійська література; 2024; 616 с.
7. Каширіна О., Луценка Д., Ільченко А., Жемерова Г. / Видавництво АССА, 2010,448 с.

8. Максименко Л.М., Кравченко І.М., Мирна А.І. Флорбол на початковому етапі підготовки : навчально-методичний посібник з навчальної дисципліни «Рухливі та рекреаційні ігри з методикою викладання» /Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2023. – 123 с.
Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Л. : Штабар, 1997. – 208 с
9. Локшин, П. (2020). Флорбол: що це і як цей вид спорту розвивається в Україні. [Електронний ресурс]. URL: <https://mixsport.pro/blog/florbol-sto-eto-i-kaketot-vid-sport-razvivaetsa-v-ukraine>
10. Ляховець Л.О., Ляховець-Булеца К.М., Степчук Н.В., Товт В.А. Основи теорії спорту для всіх. Метод. Посібник.,– Ужгород: "Говерла", 2014. – С 8-12.
11. Сафронов А.. Йога, фізіологія, психосоматика, біоенергетика // Українська федерація йоги, Харків. 2008, с. 446
12. Сергієнко Л. П.Тестування рухових здібностей школярів. / К. : Олімпійська література, 2001. – 349 с.
13. Товт В.А, Сусла В.Я. Теорія і практика національної системи спорту для всіх, Навчальний посібник // Ужгород: ПП «Данило С.І.».2017 – С 11-16.
14. Філенко Л. В., Філенко І. Ю., Мартиросян А. А. Дослідження показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану учнів 10-11 років під впливом занять регбі-5. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. С. 53-58.
15. Про започаткування соціального проекту «Активні парки – локації здорової України: Указ Президента України від 17.12.2020 № 574/2020 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/574/2020#Text>
16. Про затвердження Положення про соціальний проект «Активні парки – локації здорової України»: Постанова Кабінет міністрів України.

від 07.04.2021 № 326 (Із змінами, внесеними згідно з Постановами КМ (№ 735 від 07.07.2021 № 46 від 20.01.2023) URL:

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/326-2021-%D0%BF#Text>

17. Про затвердження Вимог та критеріїв до координатора (фахівця) заходів рамках соціального проекту «Активні парки – локації здорової України». Наказ Міністерства Молоді та спорту України від 06.04.2023 № 1900 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0939-23#Text>

18. Конституція України Конституція України (Із змінами, внесеними згідно із Законами 2222-IV від 08.12.2004, ВВР, 2005, № 2, ст.44; № 2952-VI від 01.02.2011, ВВР, 2011, № 10, ст.68; № 586-VII від 19.09.2013, ВВР, 2014, № 11, ст.142; № 742-VII від 21.02.2014, ВВР, 2014, № 11, ст.143; № 1401-VIII від 02.06.2016, ВВР, 2016, № 28, ст.532; № 2680-VIII від 07.02.2019, ВВР, 2019, № 9, ст.50; № 27-IX від 03.09.2019, ВВР, 2019, № 38, ст.160)– URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text>

19. Про фізичну культуру і спорт: Закон України. (Із змінами, № 770-XIV від 18.06.99, ВВР, 1999, № 34, ст.271; № 1453-III від 10.02.2000, ВВР, 2000, № 13, ст.101; № 2548-III від 21.06.2001, ВВР, 2001, № 41, ст.200; № 2264-IV від 16.12.2004, ВВР, 2005, № 5, ст.122; № 2416-IV від 03.02.2005, ВВР, 2005, № 11, ст.204; № 3370-IV від 19.01.2006, ВВР, 2006, № 22, ст.184; № 1021-V від 15.05.2007, ВВР, 2007, № 34, ст.443} URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

20. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року: Постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089 Київ

URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>

21. Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні: Закон України {Із змінами, внесеними згідно із Законами № 200/94-ВР від 13.10.94, ВВР, 1994, № 45, ст.404l; № 204/94-ВР від 14.10.94, ВВР, 1994,

№ 45, ст.406; № 481/96-ВР від 12.11.96, ВВР, 1996, № 52, ст.301; № 1926-III від 13.07.2000, ВВР, 2000, № 43, ст.363; № 2606-III від 05.07.2001, ВВР, 2001, № 45, ст.237; № 232-IV від 21.11.2002, ВВР, 2002, № 52, ст.380; № 860-IV від 22.05.2003, ВВР, 2003, № 37, ст.300; № 910-IV від 05.06.2003, ВВР, 2003, № 39, ст.333; № 1344-IV від 27.11.2003, ВВР, 2004, № 17-18, ст.250; № 1771-IV від 15.06.2004, ВВР, 2004, № 37, ст.451; № 1773-IV від 15.06.2004, ВВР, 2004, № 37, ст.453; № 2285-IV від 23.12.2004, ВВР, 2005, № 7-8, ст.162; № 2505-IV від 25.03.2005, ВВР, 2005, № 17, № 18-19, ст.267; № 2602-IV від 31.05.2005, ВВР, 2005, № 25, ст.337; № 2960-IV від 06.10.2005, ВВР, 2006, № 2-3, ст.35; № 3235-IV від 20.12.2005, ВВР, 2006, № 9, № 10-11, ст.96; № 3483-IV від 23.02.2006, ВВР, 2006, № 32, ст.271; № 1000-V від 03.05.2007, ВВР, 2007, № 33, ст.441} URL:

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/875-12#Text>

22. Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту: Закон України {Вводиться в дію Постановою ВР № 3552-XII від 22.10.93, ВВР, 1993, № 45, ст.426 Із змінами, внесеними згідно із Законами: № 3898-XII від 01.02.94, ВВР, 1994, № 20, ст.120; № 458/95-ВР від 23.11.95, ВВР, 1995, № 44, ст.329; № 488/95-ВР від 22.12.95, ВВР, 1996, № 1, ст. 1 № 498/95-ВР від 22.12.95, ВВР, 1996, № 3, ст. 11; № 608/96-ВР від 17.12.96, ВВР, 1997, № 8, ст. 62; № 367-XIV від 25.12.98, ВВР, 1999, № 24, ст.209; № 944-XIV від 14.07.99, ВВР, 1999, № 38, ст.342; № 2349-III від 05.04.2001, чинності 01.08.2003 року} URL:

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12#Text>

23. Про додаткові заходи щодо поліпшення медичної допомоги населенню України: Указ Президента України URL:

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/963/2000#Text>

24. Про деякі питання дитячо-юнацького військово-патріотичного виховання: Постанова Кабінету Міністрів України від 17 жовтня 2018 р. № 845 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/845-2018-%D0%BF#Text>

25. Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу: Постанова Кабінету Міністрів України від 5 листопада 2008 р. № 993 {Із змінами, внесеними згідно з Постановами КМ № 549 від 24.07.2013; № 601 від 19.08.2015; № 248 від 30.03.2016; № 943 від 30.11.2016; № 568 від 11.07.2018; № 707 від 14.08.2019; № 1159 від 25.11.2020} URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF#Text>
26. «Активні парки» [Інтернет-ресурс].
URL: <https://ap.sportforall.gov.ua/start>.
27. Міністерство молоді та спорту [Інтернет-ресурс]. URL: <https://mms.gov.ua>.
28. Екшен-спорт. Правила Пейнтболу (один з видів екшен-спорту)
URL: <https://bnbpaintball.com/publication/scho-take-peyntbol>
29. Програма Кросфіт тренування для початківців URL: <https://sportsvit.com.ua/uk/news/programma-krosfit-trenuvannya-dlya-pochatkivciv>
30. Boccia International Sports Federation Ltd is a Company Limited by Guarantee registered in England and Wales, number 8199521 Registered address: 60 Charlotte Street, London W1 T2NU, United Kingdom
31. Програма Ігри нескорених в Україні
URL: <https://invictusgames.in.ua>.
32. Офіційний сайт Норвезької програми «Фізична активність для всіх». URL: <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/norway/73-sport-youth-fitness-and-physical-activity>
33. Офіційний сайт Фінської програми «Schools on the move». URL: <https://schoolsonthemove.fi/>
34. Офіційний сайт Програми «Lets move» США URL: <https://letsmove.obamawhitehouse.archives.gov/>

35. Офіційний сайт Японської програми «Radio Tasio» URL:
<https://www.radiotaiso.com/>
36. Офіційний сайт Канадської програми «Participation» URL:
<https://www.participation.com>.
37. Офіційні правила гри в «Петанк» -URL:
<https://naurok.com.ua/petank-pravila-gri-material-dlya-uroku-313463.html>
38. Офіційні правила гри в «Корнхол» URL:
<https://www.kievfishka.com.ua/2-uncategorised/83-pravila-igry-kornkhol>
39. Офіційні правила гри в «Фрізби» URL:
<https://vseosvita.ua/library/altymat-fryzbi-pravylyla-hry-563246.html>
40. Офіційні правила гри в «Кофбол» URL:
<https://naurok.com.ua/prezentaciya-korfbol-326127.html>

ДОДАТКИ

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

я, Мащичев Іорізі Валентинівич
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, УСВІДОМЛЮЮ, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ:

- дотримуватися:
 - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
 - принципів та правил академічної доброчесності;
 - нульової толерантності до академічного плагіату;
 - моральних норм та правил етичної поведінки;
 - толерантного ставлення до інших;
 - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
 - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
 - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
 - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
- надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
- не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
- своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
- не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
- підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
- поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
- не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
- відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
- запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
- не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
- не підроблювати документи;
- не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
- не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
- не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
- не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
- не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
- не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягти власних корисних цілей;
- не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

26.10.2024

(дата)

І. Мащичев
(підпис)

І. Мащичев

(ім'я, прізвище)

Зведена таблиця звітів координаторів Одеської області за період з травня по вересень 2024 року

№ з/п	Місяць	Кількість заходів	Кількість учасників							
			Всього	Чол.	Жінок	Діти	Похилог о віку	ВПО	Ветерани	Інваліди
1	Травень	641	8854	2789	2870	8181	561	1070	35	127
2	Червень	463	9220	1592	1883	5745	215	699	34	99
3	Липень	510	10017	1688	1877	6452	224	859	19	86
4	Серпень	596	12579	2401	2207	7971	279	891	26	125
5	Вересень	508	10214	2120	1933	6161	168	821	31	136
	ВСЬОГО:	2718	51884	10590	10770	34510	1447	4340	145	573



СПОРТ
ДЛЯ ВСІХ



МІНІСТЕРСТВО
МОЛОДІ ТА СПОРТУ
УКРАЇНИ



АКТИВНІ ПАРКИ

ПОДЯКА

НАГОРОДЖУЄТЬСЯ

Машинчев

Юрій Валентинович

За вагомий особистий внесок у розвиток соціального проекту «Активні парки - локації здорової України», популяризацію здорового способу життя, залучення громадян до активного відпочинку, впровадження та залучення громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості сучасних форм, методів і засобів фізкультурно-спортивної роботи, яка приурочена до триріччя започаткування соціального проекту «Активні парки - локації здорової України».

Т.В.О. Міністра



МАТВІЙ БІДНИЙ