

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

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

Кваліфікаційна наукова праця  
на правах рукопису

**АКИМОВА МАРІЯ ПЕТРІВНА**

УДК 796.412.062(477)

**ДИСЕРТАЦІЯ**

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ УМОВИ РОЗВИТКУ ОЗДОРОВЧИХ  
ВИДІВ ГІМНАСТИКИ В УКРАЇНІ**

017 – Фізична культура і спорт

01 Освіта / Педагогіка

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

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

\_\_\_\_\_ М. П. Акімова

Науковий керівник: д. фіз.вих., професор Мічуда Ю. П.

КИЇВ – 2021

## АНОТАЦІЯ

*Акімова М. П.* Організаційно-управлінські умови розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття ступеня вищої освіти доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт (галузь знань 01 Освіта/Педагогіка). – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2021.

Дисертаційну роботу присвячено удосконаленню організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні.

У сучасних умовах, через значний рівень захворюваності населення України, зростає значення ефективного використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності в різних сферах життєдіяльності особи. Упродовж останніх років авторитетні міжнародні організації звертають увагу урядів держав на необхідність створення сприятливих умов для заохочення громадян до регулярної рухової активності. Багатьма науковцями відзначено важливість використання оздоровчих видів гімнастики в повсякденному житті людей. Тому питання розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні та удосконалення її організаційно-управлінських засад стає надзвичайно актуальним.

Встановлено, що серед механізмів і засобів фізичного виховання оздоровча гімнастика відіграє ключову роль, будучи базовим механізмом і засобом особистого виховання. Внаслідок застосування гімнастики підтримуються різні аспекти фізичного розвитку. Гімнастика створює умови для підвищення активності, зміцнення здоров'я, посилення імунітету та резистентності, корекції постави тощо. Вона також є базовим механізмом відпрацювання рухових навичок та розвитку рухових здібностей.

Проаналізовано вплив ринку фізкультурно-спортивних послуг на формування організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів

гімнастики в Україні. Найбільш проблемним питанням є недостатній рівень залучення громадян до занять руховою активністю. З'ясовано, що при визначенні складу управлінських органів сфери фізичної культури і спорту зазвичай відсутні реальні чинники і юридичні основи заміни одного управлінського органу іншим, простежується тенденція до мінімізації позицій держави в стимулюванні фізичної культури громадян, частими є випадки передчасного делегування державними органами управління певних своїх функцій громадським об'єднанням і інститутам, відсутність впровадження позитивного досвіду менеджменту сфери фізичної культури і спорту та досвіду світових країн-лідерів.

З метою з'ясування сучасного стану організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні нами проведено дослідження окремо для двох груп респондентів, а саме: для споживачів фізкультурно-оздоровчих послуг (населення) та виробників послуг (інструкторів, фітнес-тренерів). Серед респондентів переважають жінки – 62 %, щодо вікової приналежності, то превалюють особи першого періоду зрілого віку – 40 % опитаних. Респонденти вказали найбільші переваги оздоровчих видів гімнастики та визначилися з пріоритетними видами оздоровчих занять. Перевагами оздоровчих видів гімнастики є різноманітність вправ, можливість чіткої регуляції навантажень і регламентації навчального процесу та різнобічний вплив на людину. Результати оцінювання організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики показали, що більшість респондентів рівень кваліфікації персоналу з оздоровчих видів гімнастики оцінює як середній, так само як і рівень доступності оздоровчих видів гімнастики. Серед надавачів фізкультурно-оздоровчих послуг респондентів-тренерів за статевою приналежністю переважають жінки 26–35 років (53 %). 83 % тренерів мають стаж роботи від 3 до 10 років. Результати оцінювання організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики показали, що

70 % вказали на низький рівень мотивації праці, 60 % респондентів вказали на середній рівень доступності оздоровчих видів гімнастики.

У дослідженні, спрямованому на виявлення напрямів удосконалення організаційно-управлінського забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні, взяли участь 57 фахівців, досвід роботи яких коливався у межах від 5 до 20 років. Самооцінка власної компетентності експертів склала 3,72 бала. Кластеризація респондентів методом k-середніх показала, що вибірка опитуваних розбивається на 3 кластери, причому 11 учасників опитування були визнані експертами в питаннях організаційно-управлінського забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні й надалі склали експертну групу.

Пріоритетними методами вирішення удосконалення організаційно-управлінського забезпечення оздоровчих видів гімнастики є соціально-психологічні методи, методи організаційно-стабілізуючого впливу, а також економічні методи менеджменту. З-поміж негативних сторін існуючого організаційно-управлінського забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні найбільш несприятливим аспектом, із точки зору експертів, є низький рівень залучення різних груп населення України до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, неналежний стан матеріально-технічного та методичного забезпечення.

Вивчаючи чинники, що лімітують ефективність організаційно-управлінського забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні, встановлено, що найбільше обмежує їх розвиток низький рівень взаємодії організацій, що надають такі послуги, неналежний рівень впровадження наукових досягнень, технологій у практику оздоровчої діяльності та недостатня матеріальна база.

Узагальнюючим підсумком досліджень стала розроблена модель удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні, для чого, насамперед, з'ясовано необхідність

удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики; сформульовано мету та головні завдання моделі; спрогнозовано очікувані результати реалізації її завдань. Розроблена модель включає три етапи: обґрунтування необхідності удосконалення організаційно-управлінських умов, діагностика організаційно-управлінського забезпечення, прийняття управлінських рішень. Реалізація моделі передбачає розробку програми, яка включала певні цілі та завдання. Відповідно, спроектованими цілями будуть: «Розробка довгострокової програми зміцнення здоров'я населення»; «Завоювання ринку»; «Забезпечення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики». Для реалізації окреслених цілей та завдань сформовано ієрархічну структуру основних робіт програми, при цьому етапами робіт програми були: «Організація програми»; «Впровадження програми»; «Контроль виконання програми». Оцінка розроблених підходів буда визначена у перетворювальному педагогічному експерименті. У дослідженні брали участь жінки першого періоду зрілого віку, які за попередніми дослідженнями становили найбільш активну групу. Було запропоновано узагальнену структуру занять оздоровчими видами гімнастики, в основу якої покладено «блоковий» принцип побудови комплексів. За цільової спрямованості виділено 8 блоків: підвідний, аеробний, танцювально-хореографічний, корегуючий, профілактичний, рекреаційний, додатковий і довільний. Проведені дослідження свідчать про високий ступінь результативності запропонованої програми занять оздоровчим фітнесом за показниками фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, фізичної підготовленості. Так, заняття дозволили поліпшити форму тіла і чинили позитивний вплив на морфологічний статус жінок. Зниження маси тіла склало 5,6 %. Значно зменшилися обхватні розміри: талія на 8,3 %, живіт на 10,9 %, стегна на 8,3 %. Відбулося поліпшення функціонального стану, що проявляється в зниженні частоти серцевих скорочень у стані спокою на

16,2 %, зниженні артеріального тиску на 9,2–10,7 %, прирості у результатах проб з затримкою дихання на 44,0–53,7 %, зменшенні подвійного добутку і адаптаційного потенціалу на 21,8 % і 60,3 %, які свідчать про зменшення ризику серцево-судинних захворювань. Значно зросли показники фізичної працездатності – на 41,6 %. Застосування на заняттях силових і статодинамічних вправ сприяло позитивній динаміці силових якостей на 32,3 %, швидкості – на 33,6 %, швидкісно-силової і швидкісної витривалості – на 31,5 % і 49,1 %. Вправи стретчинга, що використовувалися під час кожного заняття, сприяли поліпшенню функціонального стану м'язів, а також збільшенню гнучкості на 63,7 %. При комплексній оцінці за тестовою методикою «Контрекс – 2» підтверджено поліпшення рівня фізичного стану жінок у середньому на 32,6 %. Усі зміни є достовірними на рівні  $p < 0,05$ .

Майже завжди фактично реалізована програма не забезпечує досягнення запланованого результату. Для впливу та корекції зміни програми доцільно і необхідно здійснювати постійний моніторинг етапів її реалізації та проводити заходи корегування, для досягнення поставлених цілей на всіх етапах реалізації програми.

Результати проведеного дослідження підтвердили й доповнили вже відомі розробки, а також сприяли одержанню нових даних щодо проблеми, яка вивчалась: обґрунтовано та розроблено модель удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні, визначено чинники, що лімітують ефективність розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні, обґрунтовано та запропоновано шляхи удосконалення організаційно-управлінського забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні. Запропоновано власне визначення оздоровчої гімнастики як комплексу певним чином підібраних вправ, виконуючи які людина здійснює оздоровлюючий та профілактичний вплив на фізичний стан свого організму, розвиває власний потенціал та відкриває можливості для подальшого вдосконалення. Доповнено інформацію щодо

особливостей впливу ринку оздоровчо-рекреаційних послуг на формування організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні, доповнено й розширено інформацію про створення оптимального секторального алгоритму управління, який буде чітко розмежовувати і координувати повноваження і компетенції всіх учасників фізкультурно-оздоровчої діяльності як на рівні країни, так і на рівні регіонів та місцевого самоврядування.

**Ключові слова:** оздоровча гімнастика, оздоровчо-рекреаційна рухова активність, фізичне виховання, здоров'я, фізична культура, організаційно-управлінські умови, фітнес-індустрія.

## SUMMARY

*Akimova M. P.* Organizational and managerial conditions for the development of health-enhancing gymnastics in Ukraine. Qualifying scientific work on the rights of the manuscript. Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in the specialty 017 Physical Culture and Sports (field of knowledge 01 Education/Pedagogy). – National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, 2021.

The dissertation addresses the issue of improvement of organizational and managerial conditions for the development of health-enhancing gymnastics in Ukraine.

In modern conditions, due to the significant level of morbidity of the Ukrainian population, the effective use of health-enhancing and recreational physical activity in various spheres of life is of increasing importance. In recent years, the respected international bodies have drawn the attention of governments to the need to create favorable conditions to encourage people to regular physical activity. A number of scientists have noted the importance of using health-enhancing gymnastics in everyday life. Therefore, the issue of development of health-enhancing gymnastics in Ukraine and improvement of its organizational and

managerial principles is increasingly relevant.

It was found that, among the mechanisms and means of physical education, health-enhancing gymnastics takes a significant place, being the basic mechanism and means of personal education. The use of gymnastics contribute to various aspects of physical development. Gymnastics creates conditions for increased activity, health promotion, strengthening immunity and stress tolerance, posture correction, etc. It is also a basic mechanism for practicing motor skills and developing physical abilities.

The influence of the market of physical exercise and sports services on the formation of organizational and managerial conditions for the development of health-enhancing gymnastics in Ukraine was analysed. The most problematic issue is the insufficient level of population's involvement in physical activity. It was found that in determining the composition of governing bodies in the field of physical culture and sports, there are usually no actual factors and legal basis for replacing one governing body with another, there is a tendency to minimize the government's position in promoting physical culture. There are frequent cases of premature delegation by public authorities of certain functions to public associations and institutions, lack of implementation of positive experience and the experience of leading countries in the management of physical culture and sports.

In order to elucidate the current state of organizational and managerial conditions for the development of gymnastics in Ukraine, we conducted a study of two separate groups of respondents, namely, consumers of physical culture and health-enhancing services (population) and service providers (instructors and fitness trainers). Among the respondents, women predominated (62% of respondents), in terms of age, the young adult females predominated (40% of respondents). Respondents indicated the main advantages of health-enhancing types of gymnastics and determined the priority types of health-enhancing exercise classes. The advantages of health-enhancing types of gymnastics are a variety of exercises that can be performed, the possibility to control exercise load and



regulate the educational process, and various positive effects on the body. The results of the assessment of organizational and managerial conditions for the development of health-enhancing gymnastics showed that the majority of respondents assessed the level of personnel qualification in health-improving gymnastics and the level of availability of health-improving gymnastics as an average one. Among the providers of health-enhancing exercise services, the trainers-respondents were dominated by women aged 26 to 35 (53%). Among the trainers, 83% had work experience of 3 to 10 years. The results of the assessment of organizational and managerial conditions for the development of health-enhancing gymnastics showed that 70% of respondents emphasized a low level of motivation for work and 60% of them indicated an average level of availability of health-improving gymnastics.

Participants of the study, that was focused on identifying the areas for improving organizational and managerial support for the development of health gymnastics in Ukraine, included 57 experts who had work experience of 5 to 20 years. The self-assessment of the experts' own competence amounted to 3.72 points. Clustering of respondents by the k-means algorithm revealed three groups of respondents; 11 respondents were recognized as experts in organizational and managerial support for the development of health gymnastics in Ukraine and formed an expert group in this study.

The priority methods for improvement of organizational and managerial support of health-enhancing gymnastics are socio-psychological methods, methods of organizational and stabilizing influence, as well as economic methods of management. Among the negative aspects of existing organizational and managerial support for the development of health gymnastics in Ukraine, the most unfavorable aspect, according to the experts, is the low level of involvement of various population groups in the health-enhancing and recreational physical activity and inadequate material and technical resources and methodological support.

Study of the factors limiting the effectiveness of organizational and managerial support for the development of health gymnastics in Ukraine showed that the development of health-enhancing gymnastics is most limited by the low level of interaction between organizations providing health-enhancing gymnastics services, inadequate level of practical implementation of scientific achievements and technologies, and insufficient material base.

The generalizing result of the studies became the development of the model of improvement of organizational and administrative conditions for development of health-enhancing types of gymnastics in Ukraine, which included elucidating the necessity for improvement of organizational and managerial conditions for development of health-enhancing types of gymnastics; stating the aim and main objectives of the model; and outlining the expected results of the implementation of the objectives. The developed model included three stages: substantiation of the need to improve organizational and managerial conditions; assessment of organizational and managerial support, and making management decisions. Implementation of the model involved the development of a program, which included the following goals and objectives: development of a long-term program to promote public health; the conquest of markets; providing organizational and managerial conditions for the development of health-enhancing gymnastics. To implement the outlined goals and objectives, a hierarchical structure of the program tasks was developed, which included the following stages: organization of the program; program implementation; and control over the program implementation. The effectiveness of the developed approaches was evaluated with the transformative pedagogical experiment. The study involved young adult women, who were the most active group according to the data of previous studies. A generalized structure of health-enhancing gymnastics classes was proposed, which was based on the block principle of design. The design included eight blocks which differed by the focus: lead-up, aerobic, dance-choreographic, corrective, preventive, recreational, additional, and variable ones. The results of the

study demonstrated the high degree of effectiveness of the developed program of health-enhancing exercise classes in terms of physical development, improved function of the cardiorespiratory system and physical fitness. Participation in the classes improved the shape of the body and had a positive effect on the morphological status of women. Weight loss amounted to 5.6%. Significant decrease in the circumferences occurred: the waist circumference decreased by 8.3%, abdomen circumference by 10.9%, and hip circumference by 8.3%. The functional state improved, in particular resting heart rate decreased by 16.2%, blood pressure decreased by 9.2-10.7%, the results of breath holding test increased by 44.0-53.7%, and double product and adaptive capacity decreased by 21.8% and 60.3%, respectively, that indicate a reduction in the risk of cardiovascular disease. Physical working capacity indicators increased significantly by 41.6%. The use of strength and statodynamic exercises in workouts contributed to the positive changes in strength abilities by 32.3%, in speed by 33.6%, in speed-strength and speed endurance by 31.5% and 49.1%, respectively. The stretching exercises performed in each workout helped to improve the functional state of the muscles, as well as increased flexibility by 63.7%. A comprehensive assessment using Kontreks-2 scoring system confirmed the improvement of women's physical condition by an average of 32.6%. All changes were significant at  $p < 0.05$ .

In reality, the implementation of the program almost always does not ensure the achievement of the planned result. To achieve the set goals at all stages of program implementation, it is appropriate and necessary to constantly monitor the stages of its implementation and make proper adjustments.

The results of the study confirmed and supplemented the already known developments as well as provided new data: the model for improving organizational and managerial conditions for the development of health gymnastics in Ukraine was substantiated and developed; the factors limiting the effectiveness of health-enhancing gymnastics development in Ukraine were identified, and the ways to improve the organizational and managerial support for the development of

health-enhancing gymnastics in Ukraine were substantiated and proposed. The own definition was offered for health gymnastics as a set of exercises, which are selected in a certain way and, when performed, have health-enhancing and preventive effects on physical condition of the body, enhance its potential, and open opportunities for its further improvement. The obtained data contributed to the information on the peculiarities of the influence of the market of health-enhancing and recreational services on the formation of organizational and managerial conditions for the development of health gymnastics in Ukraine, as well as to the information on creating an optimal sectoral management algorithm that will clearly delineate and coordinate the powers and competencies of all participants of health-enhancing physical activities at the national, regional, and local self-government levels.

**Keywords:** health-enhancing gymnastics, health-enhancing and recreation physical activity, physical education, health, physical culture, organizational and managerial conditions, fitness industry.

### **Список публікацій здобувача за темою дисертації**

#### ***Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації***

1. Акімова-Терновска МП. Значення та роль оздоровчої гімнастики для населення України. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018;9 (103):7-11. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

2. Акімова МП. Особливості організаційно-управлінських форм забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики у зарубіжних країнах Український журнал медицини, біології та спорту. 2020;5(2):262-70. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

3. Andrieieva O, Yarmak O, Kashuba V, Drozdovska S, Gineviciene V, Blagii O, & Akimova-Ternovska M. Efficiency of a Combined Fitness Program for Improving Physical Condition in Young Women. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2020;20(4):195-204. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.0/>  
 Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Scopus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, науковому обґрунтуванні отриманих результатів і висновків. Внесок співавторів полягає у наданні допомоги щодо проведення дослідження, написання висновків та оформлення публікації.*

4. Olena Andrieieva, Maria Akimova-Ternovska, Olena Yarmak, Vitalii Kashuba, Myroslav Dutchak, Boris Ocheretko, Vira Trofimenko, Lolita Denysova and Vladislav Blagiiю Changes in Physical Status of Young Women in Response to Exercise Training. *Sport Mont*. 2021;19(3):89-94. DOI 10.26773/smj.210915.  
 Наукове періодичне видання Чорногорії, яке включено до міжнародної наукометричної бази Scopus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, науковому обґрунтуванні отриманих результатів і висновків. Внесок співавторів полягає у наданні допомоги щодо проведення дослідження, написання висновків та оформлення публікації.*

***Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації***

1. Акімова-Терновська МП. Зарубіжний досвід організаційно-управлінського забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 11-ї Міжнар. конф. молодих вчених [Інтернет]; 2018 Квіт 10-12; Київ. Київ: НУФВСУ; 2018. с. 16-8. Доступно: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk\\_tez\\_2018.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk_tez_2018.pdf)

2. Акімова-Терновська М. Напрями поширення здорового способу життя серед молоді у контексті загальнодержавної програми "Здоров'я-2020: Український вимір". В: Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Матеріали 11-ї Міжнар. наук.-практ. конф.; 2018 Трав 10-11; Львів. Львів; 2018. с. 67-9.

3. Акімова М. П. Особливості підходів до визначення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 12-ї Міжнар. конф. молодих вчених [Інтернет]; 2019 Трав 17; Київ. Київ: НУФВСУ; 2019. с. 12-4. Доступно: [https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk\\_tez\\_0.pdf](https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_0.pdf)

4. Акімова-Терновська МП. Оцінка відношення різних груп населення України до занять оздоровчими видами гімнастики. В: Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві: зб. тез доп. Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції приуроченій Всесвітньому дню науки [Інтернет]; 2020 Лист 10; Чернівці. Чернівці; 2020. с. 254-5.

5. Акімова МП. Проблеми розвитку оздоровчих видів фізичної культури в Україні. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 13-ї Міжнар. конф. молодих вчених [Інтернет]; 2020 Трав 16; Київ. Київ: НУФВСУ; 2020. с. 44-6. Доступно: <http://www.unisport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyi-ta-seminary>

***Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації***

1. Акімова-Терновська МП. Значення оздоровчих видів гімнастики у контексті психофізичного розвитку молоді. Альманах Науки. Науковий журнал. 2018;7(16):50-3. [http://almanah.ltd.ua/save/2018/7%20\(16\)/12.pdf](http://almanah.ltd.ua/save/2018/7%20(16)/12.pdf)

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	17
ВСТУП .....	18
РОЗДІЛ 1 СУЧАСНИЙ СТАН ФУНКЦІОНУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ ТА УМОВИ ЇХ ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ .....	27
1.1. Оздоровчі види гімнастики як засіб збереження здоров'я населення...	27
1.2. Класифікація оздоровчих видів гімнастики та особливості їх використання .....	36
1.3. Зарубіжний досвід організаційно-управлінського забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики.....	47
Висновки до розділу 1 .....	56
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	58
2.1. Методи дослідження.....	58
2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет та документальних матеріалів ...	62
2.1.2. Метод порівняння та зіставлення.....	64
2.1.3. Метод абстрагування .....	65
2.1.4. Логіко-теоретичний аналіз.....	66
2.1.5. Структурно-функціональний аналіз .....	69
2.1.7. Педагогічні методи дослідження.....	71
2.1.8. Соціологічні методи дослідження.....	73
2.1.9. Методи оцінки фізичного здоров'я .....	79
2.1.10. Метод моделювання .....	78
2.1.11. Антропометричні методи дослідження .....	79
2.1.12. Фізіологічні методи дослідження.....	80
2.1.13. Біомеханічні методи дослідження.....	81
2.1.14 Методи математичної статистики .....	81
2.2. Організація дослідження .....	82

РОЗДІЛ 3 ФОРМУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКИХ УМОВ РОЗВИТКУ ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ В УКРАЇНІ.....	85
3.1. Сучасний стан розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні .....	85
3.2. Вплив ринку фізкультурно-спортивних послуг на формування організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні.....	108
3.3. Державна підтримка формування організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні.....	113
Висновки до розділу 3 .....	121
РОЗДІЛ 4 МОДЕЛЬ УДОСКОНАЛЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКИХ УМОВ РОЗВИТКУ ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ В УКРАЇНІ .....	125
4.1. Необхідність та головні підходи до удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики .....	125
4.2. Мета та головні завдання моделі.....	142
4.3. Очікувані результати реалізації завдань моделі .....	153
4.4. Оцінка ефективності реалізації заходів запропонованої моделі.....	160
Висновки до розділу 4 .....	172
РОЗДІЛ 5 АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	175
ВИСНОВКИ.....	185
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	190
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	192
ДОДАТКИ.....	219



**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

АП – адаптаційний потенціал

АТ – артеріальний тиск

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я

ЕГК – екскурсія грудної клітки

ЗВО – заклади вищої освіти

ЗМІ – засоби масової інформації

ІЖ – індекс живота

ІП – індекс плеча

ІС – індекс стегна

ІТ – індекс талії

ОРРА – оздоровчо-рекреаційна рухова активність

СРО – саморегулюючі організації

ЧСС – частота серцевих скорочень

## ВСТУП

**Актуальність.** У сучасних умовах, через значний рівень захворюваності населення України, зростає значення ефективного використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ОРПА) в різних сферах життєдіяльності особи [88]. Упродовж останніх років авторитетні міжнародні організації (ООН, ВООЗ), Рада Європи, керівні органи Європейського Союзу) звертають увагу урядів держав на необхідність створення сприятливих умов для заохочення громадян до регулярної рухової активності. Роль оздоровчих видів гімнастики в житті людей неухильно зростає. Розвитку і популяризації гімнастики сприяють умови праці з їх високою психічною напруженістю і зниженню рухової активності. Гімнастичні вправи сприяють підтримці високого рівня здоров'я, фізичної і розумової працездатності, емоційної стійкості, вольової активності, що, в підсумку, обумовлює високу продуктивність праці.

Багатьма науковцями [33, 42, 56, 57, 97 та ін.] відзначено важливість оздоровчих видів гімнастики в повсякденному житті людей. Тому питання розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні та удосконалення її організаційно-управлінських засад стає надзвичайно актуальним.

Дослідження щодо функціонування та розвитку спорту, як компонента системи фізичного виховання, особлива увага приділялася публікаціям провідних фахівців світового рівня, а також провідних фахівців з країн, що мають великий досвід в організації фізкультурно-оздоровчої діяльності (Фінляндія, США, Німеччина та ін.). Проблеми фізичного виховання проаналізовано у працях вітчизняних вчених, зокрема: І. Хожило, [199] М. Завадської [97], І. Брехмана [36], Г. Апанасенка [16, 17], Р. Баєвського [20], Н. Міцкевича [143], Я. Герасимовича [58], О. Дубогай, Л. Мовчана [85], Н. Цимбал [206], Ю. Коваль [116], А. Хрипкової [202], О. Городецького [67], Б.

Шияна [214] та ін. Основні аспекти розвитку та функціонування гімнастики розглядалися у працях, Л. Айунц [5], В. Айунц, Д. Мельничук [4], Н. Борецької [33], А. Смовженка [177], О. Тимочко [189] та ін.

У численних публікаціях останніх років відзначається тривожна тенденція прогресивного погіршення стану здоров'я людей [31, 39, 87 та ін.]. Одним з найважливіших критеріїв здоров'я є фізичний розвиток. У Концепції розвитку охорони здоров'я населення України затверджена наказом президента від 7 грудня 2000 року № 1313/2000 зазначено, що вона спрямована на запровадження нових ефективних механізмів фінансування та управління у сфері охорони здоров'я, створення умов для формування здорового способу життя. Державна політика у сфері охорони здоров'я спрямовується на підвищення рівня здоров'я, поліпшення якості життя і збереження генофонду українського народу. Але дана концепція була розроблена майже 20 років тому, що свідчить про її застарілість.

Актуальним питанням постає розроблення моделі розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності, зокрема заснованої на оздоровчих видах гімнастики відповідно до сучасних реалій суспільного розвитку. Зазначене вище і сприяло розробленню моделі удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні, як ефективного механізму реалізації державної політики щодо збереження здоров'я пересічних громадян шляхом удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики.

Необхідність розв'язання цієї проблеми зумовила актуальність теми дисертаційної роботи.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Дисертаційне дослідження здійснене в межах Плану НДР НУФВСУ на 2016-2020 рр. за темами кафедри менеджменту та економіки «Теоретичні та прикладні аспекти підприємництва у сучасному спорті» (номер державної реєстрації 0121U108293) і кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретико-

методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер державної реєстрації 0121U107534). Роль автора (як співвиконавця теми) полягала в обґрунтуванні та розробленні моделі удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні.

**Мета роботи** – обґрунтувати та розробити модель удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні з метою підвищення рівня залученості населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, покращення їх фізичного стану.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз сучасної фахової науково-методичної літератури та провідного світового досвіду з питань функціонування оздоровчих видів гімнастики в Україні та умов їх організаційно-управлінського забезпечення.

2. Проаналізувати вплив ринку оздоровчо-рекреаційних послуг на формування організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні.

3. Вивчити мотивацію осіб різного віку до занять оздоровчими видами гімнастики, оцінити систему надання послуг з оздоровчих видів гімнастики в Україні.

4. Розробити модель удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні і оцінити її ефективність.

**Об'єкт дослідження** – розвиток оздоровчих видів гімнастики в Україні.

**Предмет дослідження** – модель удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні.

**Методи дослідження.** Аналіз теоретичного матеріалу здійснювався враховуючи багатоплановість історичних, соціологічних, організаційно-управлінських, фінансових, педагогічних та інших аспектів, які формують сутність досліджуваного питання. У ході дослідження був здійснений аналіз

низки наукових публікацій, нормативних документів Міністерства молоді та спорту України, рекомендацій та офіційних видань міжнародних фізкультурно-спортивних організацій, зокрема інформаційних випусків «Спорт для всіх» Комітету з розвитку спорту Ради Європи (Clearing House «Sport for all»), публікацій, оприлюднених Всеукраїнським Центром фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», Всеукраїнською асоціацією фітнесу, інформаційних матеріалів Європейської конференції «Спорт і здоров'я» тощо.

Метод порівняння та зіставлення як методи наукового аналізу використовували для пізнання досвіду щодо організаційно-управлінських основ впровадження оздоровчих видів гімнастики у різних соціокультурних умовах, аналізу структури та змісту сучасних фітнес-технологій у різних країнах, вивчення актуальних аспектів залучення української спільноти до рухової активності.

Метод абстрагування використовувався, насамперед, на початковому етапі роботи над вивченням теми дисертаційного дослідження, також визначено предмет та завдання дослідження, істотно розширено область застосування знань, що отримані в результаті аналізу.

За методом логіко-теоретичного аналізу виявлено структурні елементи знання, оформлено їх у певній логічній послідовності та встановлено взаємозв'язки, визначено логічність та істинність висловлювань в тексті, логічних експлікаціях термінологічного апарату, через який реалізоване це знання, встановлено несуперечність, обґрунтованість та довершеність отриманих результатів. Використання методу структурно-функціонального аналізу здійснювалося для вивчення організаційної структури і функцій оздоровчих видів гімнастики як соціально-економічної системи.

Метод системного підходу використовувався для прийняття логічних й послідовних рішень досліджуваної проблеми. Системний аналіз використано у ході дослідження сучасного стану функціонування сфери оздоровчих видів

гімнастики в Україні. Застосування методу педагогічного спостереження відбувалося протягом усього дослідження задля того, щоб раціонально виявити основні умови, що здійснюють вплив на залучення населення України до оздоровчо-рекреаційної рухової активності з використанням оздоровчих видів гімнастики.

Оцінка відношення населення України до розвитку оздоровчих видів гімнастики здійснювалася з використанням соціологічних методів дослідження (анкетування). Метод моделювання використовувався для розробки моделі удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні.

Перетворювальний педагогічний експеримент проводили з метою оцінки ефективності розроблених рекомендацій щодо моделі удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики, і зокрема її складової програми занять з використанням оздоровчих видів гімнастики для жінок зрілого віку. Вимірювалися такі антропометричні показники: довжина тіла, маса тіла, обхвати грудної клітини, плеча, талії, живота і стегон, гомілки. На підставі отриманих антропометричних показників розраховувалися масо-ростовий індекс Кетле, екскурсія грудної клітки (ЕГК), індекси обхватів частин тіла - індекс плеча (ІП), індекс талії (ІТ), індекс живота (ІЖ), індекс стегна (ІБ).

Функціональний стан серцево-судинної системи ми досліджували за частотою серцевих скорочень в стані спокою (ЧСС). У наших дослідженнях динаміка показників ЧСС вивчалася для оцінки інтенсивності занять різними видами оздоровчої гімнастики, порівняння інтенсивності різних структурних блоків експериментальних занять. У природних умовах тренування використовувалися метод пальпації і аналіз ЧСС за допомогою пульсометричної апаратури - спорт тестер «Polar» і аналізатор ЧСС «Polar»

Вимірювали артеріальний тиск систолічний (АТ сист) і діастолічний (АТ діаст). Адаптаційний потенціал системи кровообігу до факторів

зовнішнього середовища розраховувався за методикою Р. М. Баєвського.

Функціональний стан дихальної системи вивчали за допомогою проби Штанге – затримка дихання на вдиху в секундах і проби Генча – затримка дихання на видиху в секундах.

Фізичну працездатність визначали за допомогою проби Руф'є. Тест заснований на аналізі реакції відновлення ЧСС після 30 глибоких присідань за 45 с. ЧСС визначалося в стані спокою в положенні сидячи за 15 с, а потім перші і останні 15 с першої хвилини відновлення після навантаження.

В ході педагогічного експерименту були досліджені рухові якості: гнучкість, швидкість, динамічна сила, швидкісна і швидкісно-силова витривалість, рівновага і вестибулярна стійкість. А також проведено комплексну оцінку фізичного стану та рівня фізичної підготовленості за сумою 11 показників за методикою "Контрекс-2".

Методика стабілографії використовувалася для вивчення біомеханічних основ стійкості, функціонального стану організму, переносимості фізичних навантажень за показниками координації вертикального положення тіла, а також для здійснення контролю за якістю навчання новим елементам. Стабілографічні дослідження здійснювалися на чотирьохканальному стабілографі з тензометричним підсилювачем 8 Анч - 7 і осцилографом "Нева - МТ", що пройшли відповідну метрологічну перевірку. При аналізі стабілограм проводилося обчислення усередненого розмаху коливань і максимальної амплітуди коливань в сагітальній та фронтальній площинах. Частота коливань визначалася відношенням кількості «піків» стабілограми до часу фіксації заданої пози.

При дослідженні статичної стійкості використовувалися 6 тестових завдань. У процесі дослідження застосовували методи статистичного аналізу інформації. Описова статистика дозволила узагальнити первинні результати за допомогою визначення основних статистичних показників.

Методи математичної статистики визначались з огляду на необхідність

забезпечення високої достовірності отриманих результатів за рахунок аналізу кількісних параметрів досліджуваних процесів.

**Наукова новизна роботи полягає у тому, що:**

– вперше розроблено модель удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні, яка дозволяє обирати узагальнену сукупність інноваційних методів, педагогічних технологій та процесів управління, з метою підвищення ефективності державної політики щодо збереження здоров'я пересічних громадян;

– вперше визначено чинники, що лімітують ефективність розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні, обґрунтовано та запропоновано шляхи удосконалення організаційно-управлінського забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні;

– вперше запропоновано власне визначення оздоровчої гімнастики як комплексу певним чином підібраних вправ, виконуючи які людина здійснює оздоровлюючий та профілактичний вплив на фізичний стан свого організму, розвиває власний потенціал та відкриває можливості для подальшого вдосконалення;

– доповнено інформацію щодо особливостей впливу ринку оздоровчо-рекреаційних послуг на формування організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні

– доповнено дані про класифікацію оздоровчих видів гімнастики та особливості їх використання відповідно до різних вікових груп населення та видами гімнастики, до яких відносяться наступні групи: освітньо-розвиваючі, оздоровчі та спортивні;

– доповнено й розширено інформацію про створення оптимального секторального алгоритму управління, який буде чітко розмежовувати і координувати повноваження і компетенції усіх учасників фізкультурно-оздоровчої діяльності як на рівні країни, так і на рівні регіонів та місцевого самоврядування.



**Практична значущість роботи** полягає у розробці рекомендацій для різних груп населення у підвищенні рівня їх залучення до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю як ключового чинника здорового способу життя. Отримані результати можуть бути використані для підготовки здобувачів освітніх ступенів бакалавра та магістра спеціальності 017 Фізична культура і спорт, а також для підвищення кваліфікації фахівців галузі.

Результати наукових досліджень впроваджено у практику діяльності ТОВ «Спортивно-оздоровчий комплекс «Монітор» (Клуб «5 ЕЛЕМЕНТ»), а також в освітній процес кафедри менеджменту та економіки та кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України, що підтверджено актами впровадження.

**Особистий внесок здобувача** у спільні публікації полягає у теоретичному обґрунтуванні та розробці ключових ідей і основних положень дисертаційної роботи, у формулюванні напряму дослідження, теми, мети і завдань, пошуку, вивченні, аналізі, інтерпретації та узагальненні джерел фахової літератури, документальних матеріалів, у відборі та апробації методів дослідження, організації і проведенні дослідження в процесі констатувального та перетворювального педагогічного експериментів, у розробці, обґрунтуванні, експериментальній перевірці моделі удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні, кількісному і якісному аналізі отриманих результатів, узагальненні отриманих даних, формулюванні висновків, підготовці матеріалів до друку.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення дисертаційної роботи були оприлюднені у доповідях та тезах на міжнародних та всеукраїнських науково-теоретичних і науково-практичних конференціях: X Міжнародній науковій інтернет-конференції «Спорт та сучасне суспільство» (Київ, 2017), XI–XIV «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2018–2021), II –III Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична активність і якість життя людини» (Луцьк 2018-2019), XI Міжнародній

науково-практичній конференції «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення» (Львів, 2018), XVIII Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» (Суми, 2018), IV Міжнародній науково-практичній конференції «Сталий розвиток і спадщина у спорті: проблеми та перспективи» (Київ, 2020), Міжнародному науково-спортивному он-лайн конгресі студентів та молодих вчених «Актуальні питання фізичної культури і спорту та ерготерапії» (Чернівці, 2020), Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції, приуроченій Всесвітньому дню науки «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві» (Чернівці, 2020), Всеукраїнській науково-практичній інтрнет-конференції «Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців з фізичної культури, спорту і фізичної терапії та ерготерапії» (Чернівці, 2018), науково-методичних конференціях кафедри менеджменту та економіки та кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України (2018–2021).

**Публікації.** Основні положення дисертаційної роботи опубліковано в 10 наукових працях, з яких 2 статті представлено у фахових виданнях України, які включено до міжнародної наукометричної бази, 2 статті у виданнях, які включено до міжнародної наукометричної бази Scopus. За матеріалами дослідження також опубліковано 5 праць апробаційного характеру та 1, що додатково відображує результати дослідження.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається з переліку умовних позначень, вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг дисертації становить 230 сторінок. У роботі наведено 21 рисунок, 14 таблиць. У роботі використано 252 джерела наукової й спеціальної літератури.

## РОЗДІЛ 1

### СУЧАСНИЙ СТАН ФУНКЦІОНУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ В УКРАЇНІ ТА УМОВИ ЇХ ОРГАНІЗАЦІЙНО- УПРАВЛІНСЬКОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

#### **1.1. Оздоровчі види гімнастики як засіб збереження здоров'я населення**

В умовах соціально-економічних перетворень, що відбуваються в країні, загострюється протиріччя між зростаючою потребою в здорових людях і погіршенням здоров'я населення. Збереження здоров'я суспільства – як в цілому, так і окремих соціально-демографічних груп і особливо молодого покоління – має особливу гостроту в зв'язку з соціальними перетвореннями, що відбувалися в країні в останні десятиліття: зниження рівня і якості життя, погіршення стану навколишнього середовища, пандемія. Сьогодні світ висуває особливі вимоги до людини як регулятора власного здоров'я, адже найважливішим індикатором самопочуття і змін стану здоров'я є сама людина [217].

Здоров'я нації в наш час розглядається як показник цивілізованості держави, що відображає соціально-економічне становище суспільства. Зміни державних політик, розвиток технологій виробництва у другій половині ХХ ст. підтвердили, що між здоров'ям людини і характером суспільства, в якому вона живе, соціальними умовами і чинниками способу життя існує тісна кореляція [215].

Сьогодні громадяни України більш гостро відчують вплив економічного та екологічного стану держави та наслідки неправильного способу життя, який на жаль не відповідає встановленим нормам. Як наслідок, погіршується демографічна ситуація, зростає захворюваність населення та збільшує частка так званих «хвороб способу життя», основними

з яких можна назвати серцево-судинні захворювання, захворювання опорно-рухового апарату та нервово-психічні розлади, лікування яких потребує значних фінансових витрат. Цю ж думку розкриває М. Завадська, яка зауважує, що зміни умов життя сьогодення призвели до різкого зниження рухової активності людей, що є однією з причин погіршення стану здоров'я. Особливостями негативних змін здоров'я є стрімкий ріст числа хронічних захворювань, погіршення показників фізичного розвитку, ріст захворювань нервової системи, психічних розладів, хвороби органів травлення, ендокринної та серцево-судинної системи [97].

Тому на перший план висувається проблема пропагування здорового способу життя, як єдино можливого засобу профілактики захворювань. З огляду на це актуалізується проблема пошуку інструментів забезпечення здоров'я населення, його гармонійний фізичний та духовний розвиток, соціалізація людей як здорових та життєздатних особистостей.

Незважаючи на значні зусилля з боку держави та суспільства, здоровий спосіб життя ще не став еталоном поведінки для українців. Важливість розвитку та поширення даного аспекту здорового способу життя підкреслюють також ряд інших авторів. Вважається, що недостатня рухова діяльність є гіпокінезією або гіподинамією, а надмірна активність – гіперкінезією. Гіпокінезія розвивається внаслідок зниження фізичних витрат, спрямованих на самообслуговування, зменшення фізичної діяльності в соціально-культурному житті [97].

Тому, як слушно зауважує, О. Городецький, роль спорту в становленні гармонійно-розвинутої особистості полягає в його перетворювальних діях, заснованих на певних психологічних закономірностях. Спорт являє собою унікальний соціальний інститут, потенційні перетворювальні можливості якого перевершують можливості багатьох інших соціальних інститутів. Це обумовлено такими факторами: поєднання якісних характеристик праці, мистецтва, культури, фаху; величезний запас документальних життєвих

ситуацій та біографії конкретних людей, котрі являють собою приклади переможного протиставлення сили духа спільної могутності суперників роковому збігу обставин, трагічним подіям; відповідає глибинним потребам людини в різноманітних формах психологічної ідентифікації (від героїчної до національної) [67].

Серед усього розмаїття засобів для покращення здоров'я, на нашу думку, слід виділити засоби оздоровчо-рекреаційної рухової активності, зокрема, засоби оздоровчої гімнастики.

Розглянемо декілька підходів авторів до визначення даної дефініції. Такі автори, як Д. Воронін та В. Кузнецов трактують дане поняття так: гімнастика – система спеціально підібраних фізичних вправ, методичних прийомів, що застосовуються для зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного виховання і вдосконалення рухових здібностей людини, його сили, спритності, швидкості, витривалості тощо [35]. На думку авторів, основними оздоровчими завданнями гімнастики є [35]:

- покращення та зміцнення здоров'я, розвиток окремих м'язових груп і всієї м'язової системи;
- профілактика та запобігання відхиленням у функціонуванні органів та систем організму;
- сприяння формуванню навички правильної постави та ходи;
- зміцнення та розвиток органів дихання і серцево-судинної системи;
- поліпшення обміну речовин і підвищення роботоздатності організму;
- розвиток морально-вольових і естетичних якостей;
- виховання дисциплінованості, наполегливості, витримки та інших якостей.

В той же час, Л. Айунц вважає, що гімнастика – це своєрідна історично складена форма фізичної діяльності, яка являє собою систему спеціально підібраних вправ і методів, яка у поєднанні з іграми, туризмом, плаванням та іншими засобами ефективно впливає на зміцнення здоров'я та фізичний

розвиток, удосконалення рухових здібностей людини, а у спортивній діяльності – високим досягненням у багатьох видах спорту, особливо у мистецтві володіння тілом [3].

Такі дослідники, як В. Айунц та Д. Мельничук зауважують, що гімнастика являє собою певну, обумовлену історичним розвитком сукупність специфічних засобів та методів фізичного виховання [4]. В. Айунц також додає, що оздоровча гімнастика виконує такі завдання: зміцнення здоров'я, розвиток опорно-рухового апарату, усунення і попередження функціональних порушень органів і систем організму; формування правильної постави, ходи, загальний розвиток і зміцнення органів дихання, серцево-судинної системи, покращення фізичного стану і працездатності організму [2].

Науковець Ж. Коельо вважає, що гімнастика – відмінний механізм для викладання основних рухових навичок та сприяння розвитку фітнесу у сфері охорони здоров'я у дітей різного віку [230].

Українські дослідниці Н. Борецька та О. Литвиненко вважають, що оздоровча гімнастика – це система спеціально підібраних фізичних вправ і науково обґрунтованих методичних прийомів, спрямованих на розв'язання завдань педагогічного та оздоровчого, гігієнічного характеру, всебічного фізичного розвитку, вдосконалення рухових здібностей, зміцнення здоров'я [33].

У свою чергу О. Худолій зазначає, що оздоровча гімнастика – один з універсальних засобів фізичного виховання. Це система специфічних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок [204]. На думку А. Смовженка, гімнастика є одним з найбільш доступних засобів фізичного виховання людини, а її значення зумовлене, передусім, оздоровчим ефектом на організм людини, а також доступністю та різноманітністю засобів [177].

О. І. Тимочко підкреслює, що оздоровча система атлетичної гімнастики заснована на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями або без них у поєднанні з різнобічною фізичною підготовкою; вона не передбачає використання обов'язкового набору спеціальних тренажерів, штанг, гантелей тощо [189].

Таким чином, проаналізувавши різні підходи до трактування даного поняття, пропонуємо власне визначення. Так, на нашу думку, оздоровча гімнастика – це комплекс певним чином підібраних вправ, виконуючи який людина здійснює оздоровчий та профілактичний вплив на фізичний стан свого організму, розвиває власний потенціал та відкриває можливості для поступового вдосконалення.

Сутність гімнастики як соціокультурного феномену полягає в тому, що вона є особливим засобом формування фізичної культури, здорового і активного способу життя особистості. Основні соціокультурні функції гімнастики полягають у формуванні у людини прагнення до задоволення соціальних і природних потреб у руховій активності, оптимізації на цій основі фізичного стану і зміцнення здоров'я, психофізичного розвитку, поліпшення статури, фізичного вдосконалення [29].

Отже, гімнастика в якості комплексу раціонально обумовлених фізичних вправ і методичних наукових засобів, направлена на вирішення проблем у сфері педагогіки та здоров'я, всеохоплююче фізичне удосконалення та сприяння розвитку рухових навиків. Гімнастика має гарантувати:

1. Всеохоплюючий системний розвиток організму загалом та його певних функцій, покращення і розвиток його прикладних навиків і можливостей, підвищення імунітету і рівня здоров'я, гарантування високої активності та забезпечення активного довголіття громадян.

2. Надання спеціальної інформації, вмінь і навичок, що необхідні у побуті та робочій діяльності.

3. Формування вольових, моральних та естетичних цінностей громадян. Дотримання заданого типу рухів, направленість на пластичність та чіткість в ході виконання вправ гімнастики та залучення аудіального супроводу є ефективним методом формування високих естетичних цінностей.

Науковцями зазначається, що для оздоровчих гімнастичних вправ характерні такі методичні особливості [52]:

1. Різнобічний вплив на організм людини. За допомогою гімнастичних вправ успішно удосконалюються функції всіх органів людини, тому за допомогою гімнастики можна вирішувати завдання загального фізичного розвитку та різнобічного удосконалювання рухових здібностей людини.

2. Широке використання різних рухів, що забезпечують різнобічний та гармонійний розвиток функціональних систем організму і фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, спритності, витривалості).

3. Спрямований вплив на організм людини. Підбором відповідних вправ, вихідних положень і способів виконання досягається локальний вплив на певну групу м'язів, що сприяє розвитку необхідних рухових якостей і дозволяє успішно виправляти недоліки фізичного розвитку.

4. Суворе регламентація навчального процесу і точне регулювання фізичного навантаження. Шляхом зміни темпу і амплітуди руху, збільшенням або зменшенням кількості повторень, зміною вихідних і кінцевих положень, варіюванням послідовності виконання вправ, застосуванням обтяження і амортизаційних пристроїв можна успішно регулювати навантаження відповідно до рівня підготовки.

5. Можливість безперервного ускладнення і комбінування вправ. У міру оволодіння тою чи іншою вправою зазвичай переходять до вивчення більш складних її варіантів, поєднуючи важкі елементи, включаючи в комбінації нові рухи. Застосування одних і тих же вправ для вирішення різних завдань може здійснюватися шляхом різноманітного методичного оформлення.



У свою чергу В. Айунц та Д. Мельничук зазначають, що можливість даного виду спортивної активності вирішувати такий широкий спектр завдань забезпечується певними особливостями оздоровчої гімнастики [4]:

1. Використання великої кількості різних рухів.
2. Можливість відносно локально впливати на різні ланки опорно-рухового апарату та систем організму.
3. Можливість чіткої регуляції навантажень і регламентації навчального процесу.
4. Можливість застосування одних і тих же гімнастичних вправ для вирішення різних завдань.
5. Можливість ефективно впливати на естетичне виховання тих, хто займається.

Інший автор А. Бабич виділяє наступні методичні особливості гімнастики [9]:

1. Різнобічний вплив на людину.
2. Широке використання засобів.
3. Вибірковий вплив на окремі системи організму, окремі частини тіла і на окремі м'язові групи та суглоби.
4. Точне регулювання навантаження залежно від контингенту (віку, статі, фізичної підготовки та стану здоров'я) за допомогою методичних прийомів (змінюючи вихідні положень, кількістю повторень, варіюванням послідовності виконання вправ, застосуванням обтяження й амортизаційних пристроїв відповідно до підготовленості людини).
5. Можливість безперервного ускладнення вправ (різними поєднаннями і комбінаціями вправ, що надає їм іншого якісного і кількісного виразу, внаслідок чого вони впливають на організм інакше).
6. Застосування музичного супроводу під час занять.

Зауважимо, що використовуючи методичні особливості викладання гімнастики вирішуються такі завдання [204]:

1. Освітньо-розвиваючі – з метою підвищення функціонального стану організму, удосконалення рухових здібностей.

2. Оздоровчі – з метою підвищення життєздатності організму, відновлення працездатності, профілактики та лікування професійних й інших захворювань.

3. Навчання життєво важливим руховим навичкам прикладного характеру.

4. Виховання вольових якостей людини. Це завдання виконується як спеціальним добором гімнастичних вправ, так і різноманітними методичними прийомами їх застосування.

5. Оволодіння спортивними програмами.

Досліджуючи оздоровчу гімнастику І. Матіїв, приходять до висновку, що гімнастика – це спеціальний вид фізичного вдосконалення, що охоплює найрізноманітніші вправи: стройові та порядкові (навчання раціональних способів шикунь, перешикувань і пересувань із метою виховання навичок колективних дій); загальнорозвивальні (передбачають розвиток як окремих частин тіла, так і всього організму); вільні вправи (удосконалення координації рухів, вироблення чуття ритму, краси рухів); прикладні як засіб усебічного розвитку особистості (біг, стрибки, метання та ін.); гімнастичні – вправи на різних спеціальних снарядах (акробатичні, що розвивають силу, спритність, уміння орієнтуватися в просторі; вправи художньої гімнастики як засіб фізичного й естетичного виховання) [138].

Основні засоби гімнастики, відповідно до ознаки їхнього переважного впливу на організм людини, А. Смовженко, об'єднано в такі групи [177]:

– вправи, які спрямовані на розвиток фізичних якостей та формування рухових здібностей (стройові вправи, загальнорозвивальні вправи, рухливі ігри та естафети);

– вправи, котрі спрямовані на формування життєво важливих рухових умінь та навичок (вправи прикладного характеру, стрибки);

– вправи, які спрямовані на розвиток та удосконалення рухових здібностей та вольових якостей (акробатичні вправи, опорні стрибки, вправи на гімнастичних снарядах, а також вправи художньої гімнастики).

Особливість оздоровчої гімнастики полягає у тому, що вона забезпечує умови, за яких працюючі м'язи взаємодіють з нервовою системою, обміном речовин та внутрішніми органами. Здійснюючи рухову активність, людина активізує систему нервових закінчень рефлексним шляхом та вдосконалює регульовальну функцію різних систем організму, поліпшує обмін речовин, постачає життєво важливі органи киснем, знижує вміст холестерину й атерогенних ліпідів та, як наслідок, покращує процес виведення продуктів обміну речовин. Слід підкреслити, що на заняттях оздоровчою гімнастикою відбувається і психологічне розвантаження [139]. При цьому, як зауважує Н. Борецька, відбуваються такі явища, як [33]:

а) термінове й довгострокове підвищення захисних реакцій імунної системи проти антигенів (чужорідних факторів) і в той же час активізація імунної системи підвищує тонус нервової й гуморальної систем, активізуючи адаптаційні перебудови в організмі;

б) прискорення синтезу в клітинах рівносильне прискоренню відновлення й виправлення ДНК - спадкоємної інформації, від якої «глобально» залежить здоров'я клітини;

в) прискорюється відновлення самих клітинних структур (мембран, ферментативних комплексів тощо) і тим самим знижується ймовірність появи глибоких ушкоджень усередині клітин, що приводять до їх дисфункції - хвороби.

Отже, можемо зробити висновок, що гімнастика має найбільш оздоровче спрямування у порівнянні з іншими видами спорту, вона є універсальною системою гармонійного розвитку, маючи особливий вплив на духовний та фізичний стан людини, коригування тіла та вдосконалення рухової координації. З огляду на ряд проблем щодо низької зацікавленості

населення [18, 31, 34, 55], низького рівня матеріального забезпечення навчальних закладів [87, 124], недостатню державну підтримку розвитку мережі спортивно-оздоровлюючих закладів [57, 98, 121, 185], виникає необхідність розвитку нових, низькозатратних видів фізичної активності.

## **1.2. Класифікація оздоровчих видів гімнастики та особливості їх використання**

У сучасних умовах швидкоплинного життя головне завдання науковців держави та соціальних інституцій – це пропаганда здорового способу життя, тобто комплексна, системна та цілеспрямована діяльність, яка полягає у формуванні, збереженні, зміцненні, відновленні здоров'язбережувальних цінностей у житті населення.

Здоров'я населення є показником національної безпеки, тому одним з пріоритетних напрямів державної політики вважається організація заходів, які забезпечують збереження і підвищення рівня соматичного здоров'я громадян. В зв'язку з цим, одним з потужних методів управління життєдіяльністю людини є м'язова робота, довготривала адаптація до якої викликає формування цілого ряду ефектів, що володіють оздоровчою та профілактичною спрямованістю. Тому в останні роки зростає увага фахівців до різноманітних систем оздоровчих тренувань, а потреба в них всіх вікових груп населення стимулює активний розвиток різних їх форм [49].

Науковець К. Купер запропонував чітку та логічну побудовану систему самооцінки за допомогою таблиць, які дозволяють людині, що займається оцінити не тільки свій фізичний стан, але й той прогрес, якого вона досягає в процесі систематичних занять оздоровчою гімнастикою. «Вікові» таблиці К.Купера роблять фізичні навантаження доступними для всіх вікових груп населення [57].

Спочатку К.Купер пропонував у своїй системі оздоровчих вправ тільки циклічні види спорту, а потім також включив до неї і гімнастичне

оздоровлення. Якщо в Європі в той час захоплювались «джаз-гімнастикою», то в Америці найбільш популярними були танці. Велику роль в розвитку цього напрямку відігравали телевізійні передачі, які вели відомі актриси Джейн Фонда, Синди Ром, Марлен Шарель. Їх висока акторська майстерність, рухова культура сприяли популяризації танцювальної гімнастики. Наприкінці 80-х та на початку 90-х років з'являються нові види оздоровчої фізичної культури: степ, слайд, резист-А бол (фіт-бол), аквааеробіка та ін. [79], доступні для різних верств населення.

На сьогоднішній день існує чимала кількість форм занять оздоровчої спрямованості, які організуються та здійснюються різноманітними закладами та установами, серед яких: спортивні клуби, спеціалізовані заклади освіти спортивного профілю, центри студентського спорту закладів вищої освіти, фізкультурно-оздоровчі центри, центри фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю [157].

Що стосується організації занять оздоровчою гімнастикою з різними групами населення, варто звернути увагу на таке [25]:

1. У міру накопичення певного рухового досвіду у віці від 1 до 3 років заняття фізичними вправами проводять з кількома дітьми (3-6 осіб) та з підгрупами до 12 осіб. До 1,5 року заняття проводять щоденно, а з більш дорослими дітьми – не рідше 3-х разів на тиждень. Основне завдання фізичного виховання дітей 2-го року життя - вдосконалення ходьби в різних умовах, навчання лазінню, катанню і кидка м'ячів. У них формується вміння самостійно рухатися і танцювати, виконувати індивідуальні й спільні рухи під музику і співати. У заняттях з дітьми 3-го року життя вдосконалюють уміння ходити, бігати, лазити, кидати, стрибати. Із дітьми 3-4-х років проводять заняття урочного типу не рідше 3-х разів на тиждень тривалістю від 20 хвилин у молодшій групі, та до 35 хвилин у підготовчій.

2. Мета фізичного виховання у шкільні роки (6-17 років) – зміцнити здоров'я, підвищити рівень фізичного стану, фізичну підготовленість і

працездатність, задовольнити потреби окремих учнів і суспільства у формуванні духовно і фізично розвиненої людини та її активної життєвої позиції.

3. Завданнями юнацького віку є озброювати знаннями, що стосуються закономірностей фізичного вдосконалення людини; формувати рухові уміння і навички в такому об'ємі, щоб створити надійне підґрунтя фізичної освіти; формувати інструкторські та суддівські уміння та навички; ознайомлювати з інформацією стосовно ведення здорового способу життя; підвищувати опірність організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища; збільшувати енергетичні можливості організму шляхом розвитку таких фізичних якостей, як сила, витривалість, прудкість, гнучкість; формувати і закріплювати правильну поставу; розвивати волюві якості; сприяти формуванню естетичних смаків; прищеплювати навички поведінки у відповідності з етичними правилами і нормами; навчати самовихованню.

4. Особам дорослого віку рекомендуються практично всі види занять: спортивне тренування, загальна фізична підготовка, кондиційне тренування, рекреативно-оздоровчі й профілактико-оздоровчі заняття із застосуванням традиційних і нових технологій.

5. Для людей похилого віку з огляду на характер порушень опорно-рухового апарату, оздоровчу гімнастику організовують 2-3 рази в день (без обтяжень і опорів). У момент виконання силової вправи зменшується приплив крові до серця, наслідком чого є зниження, а потім значне підвищення артеріального тиску, що несприятливо позначається на стані здоров'я й може сприяти розвитку стенокардії й інфаркту міокарда. Гімнастичні вправи застосовуються для збільшення рухливості в суглобах, зміцнення м'язів і зв'язок, підвищення адаптації до зміни артеріального тиску. Їхня популярність у людей літнього й старшого віку пояснюється можливістю легко варіювати навантаження за рахунок зміни темпу, амплітуди рухів, числа повторень, вихідних положень.

Розгляд оздоровчих типів гімнастики демонструє наявність великої кількості засобів, що володіють недоліками і перевагами. Усі вони мають місце в реальності, проте, жоден тип не може розв'язати повний спектр різних питань в фізкультурно-оздоровчій сфері.

Системна класифікація новітніх оздоровчих методик фітнесу розуміє під собою їх поділ згідно з певних особливостей: цільове призначення тренувань, їх зонування за інтенсивністю, шляхи утилізації енергії, статевовікова диференціація робочих груп, міра залучення інвентарю, форми тренувань, рівні фізпідготовки груп, місце проведення тренувань.

А. Гурвічем [72] проведено класифікацію сучасних фітнес-технологій, що включають оздоровчі різновиди аеробіки, шейпінгу, пілатесу, бодібілдингу, каланетики, дитячого фітнесу; введено поняття «фітнес-культура» і «фітнес-рівень людини», які складаються з показників фізичного розвитку, функціонального стану організму і «стилю життя», визначено функції оздоровчого фітнесу: цільова, змістовно-операційна, програмно-орієнтовна, мотиваційно-ціннісна, оцінювальна, емоційно-вольова, комунікаційно-цілісна.

На думку В. Левицького [128] оздоровчі фітнес-програми можуть бути класифіковані на програми, побудовані:

а) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіки, оздоровчому бігу, плаванні, тощо);

б) на поєднанні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіки та бодібілдингу; на аеробіці і стретчингу; на оздоровчому плаванні та силовій підготовці тощо);

в) на поєднанні одного або декількох видів рухової активності і різних чинників здорового способу життя (наприклад, на аеробіці і загартуванні; на бодібілдингу та масажі; на оздоровчому плаванні і SPA, і т.ін.).

На думку Є. Сайкіної [168], фітнес-технології можна розподілити на

сім груп:

1. До першої групи належать оздоровчі системи, коріння яких криється у давньосхідній культурній традиції (йога, цигун), а також східних бойових мистецтв (карате, у-шу, айкідо та ін.).

2. До другої групи належать різного роду авторські оздоровчі методики (системи), відомі найчастіше по імені їх творців, такі як дихальна гімнастика за методом А.М. Стрельнікової, система Пілатес та ін.

3. У третю групу можна об'єднати різні оздоровчі системи, що будуються на основі наукових досягнень та апробації на практиці. Вони пов'язані з використанням засобів, відмінних від традиційних (наприклад: шейпінг, аерофітнес та ін.).

4. До четвертої групи відносяться нові форми рухової активності, такі як ритмічна гімнастика, аеробіка, стретчинг, фітбол та ін.

5. До п'ятої групи відносяться різноманітні інноваційні технології та авторські програми, які апробовані і користуються популярністю. Серед них можна вказати такі програми і технології, як танцювально-ігрова гімнастика «Са-Фі Данс», «Фітбол-гімнастика», «Ігровий стретчинг» та ін.

6. Шоста група представлена циклічними видами рухів: оздоровчі ходьба і плавання, велосипед, заняття на тренажерних пристроях та ін.

7. До сьомої групи відносять спортивні та рухливі ігри.

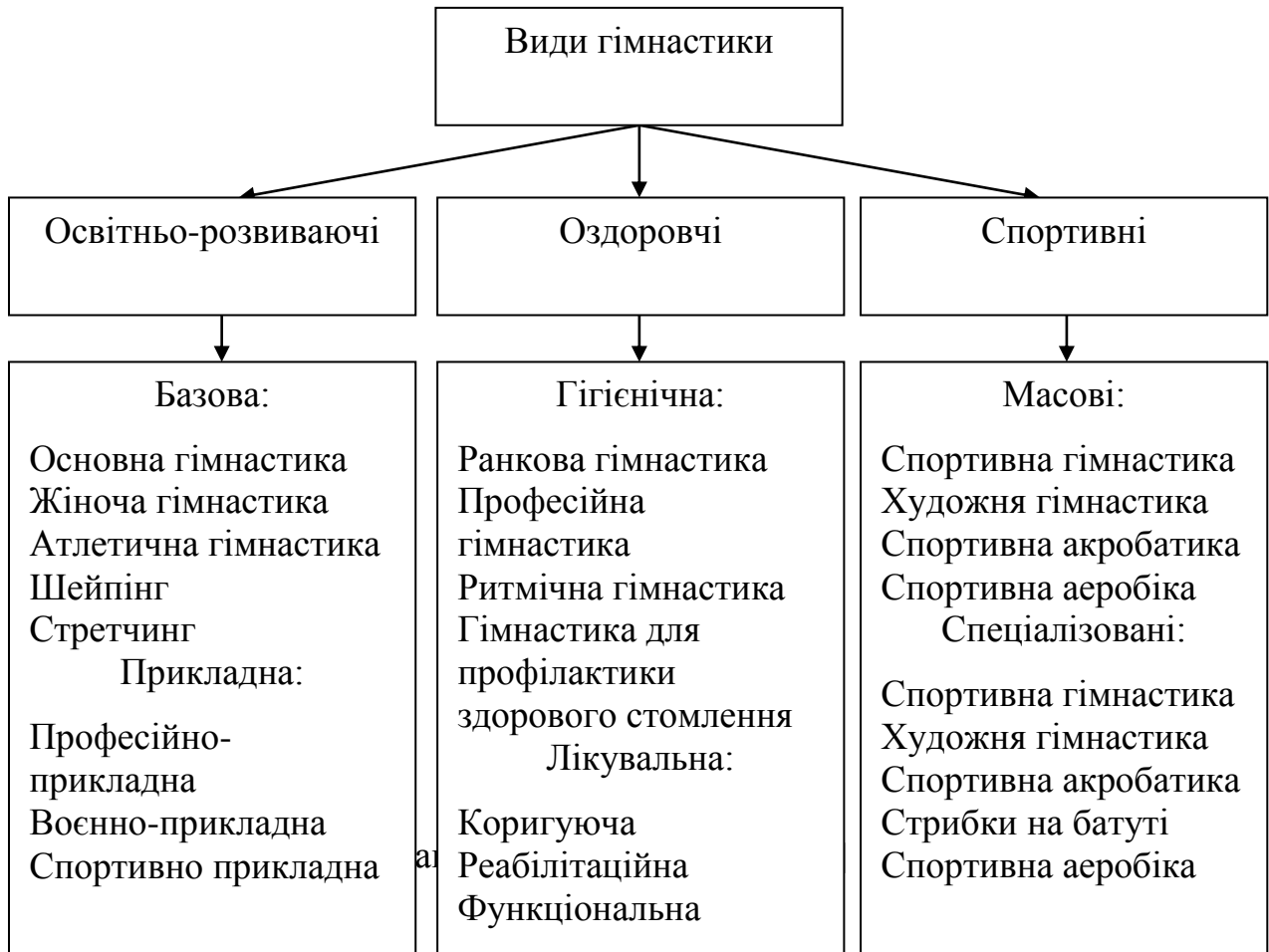
У контексті нашого дослідження зупинимося саме на оздоровчих видах гімнастики, оскільки людина завжди прагне до зміцнення свого здоров'я. Процес фізичної підготовки за допомогою оздоровчої фізичної культури має базуватися на чіткому уявленні про фізичний стан людини і його змінах, пов'язаних з фізичними навантаженнями. Одне з найголовніших завдань оздоровчої фізичної культури - правильно підібрати засоби, методи розвитку основних рухових якостей, завдяки яким покращується фізичний стан [134].

Серед багатьох типів фізичного розвитку та покращення здоров'я громадян, оздоровчі типи гімнастики виділяються серед інших методів



великою кількістю вправ (згідно рівня їх складності) та широкими межами регламентування дій.

Слід погодитися з О. Худолієм, який засвідчує, що у залежності від головних завдань, що вирішуються фізичним вихованням, виділяються види гімнастики різної спрямованості (рис. 1.1) [204].



Сучасні тенденції погіршення здоров'я населення на фоні несприятливих факторів навколишнього середовища стали пусковим механізмом щодо перегляду значення та ролі розвивальної гімнастики. Сьогодні її розглядають як основний засіб оздоровлення населення, а не лише спортивного вдосконалення [43].

З метою удосконалення показників фізичного стану людини у відповідності до її індивідуальних особливостей, персональних можливостей та мотивації в сферу оздоровчої фізичної культури активно впроваджуються

інноваційні технології. Так, крім вже існуючих видів гімнастики стрімко розвиваються й нові, такі як ритмічна, атлетична, жіноча, статична оздоровлююча гімнастика.

Сутність оздоровчих видів гімнастики передбачає виконання певного комплексу вправ у формі вранішньої гімнастики, вечірнього тренування, фізкультпаузи, фізкультхвилинок (у навчальних закладах), а також окремі напрями оздоровчої гімнастики, до яких можна віднести: шейпінг, каланетку, фітнес, аеробіку, ізотон, стретчинг, дихальну, водну гімнастику.

А. Стешенко здійснила групування різних видів оздоровчої гімнастики за функціональними блоками [183]. До першої групи увійшли види гімнастики загальнорозвивальної спрямованості, а саме: основна гімнастика, гігієнічна, атлетична та ритмічна гімнастика. Друга група сформована на основі видів оздоровчої гімнастики, характерним для яких є комплексний вплив на різні системи організму та фізичні якості (шейпінг, фітнес, гімнастика у воді, ізотон). До складу третьої групи увійшли дихальна, корекційна гімнастика та гімнастична аеробіка. Авторські методики, що базуються на виконанні гімнастичних вправ об'єднані автором у четверту групу: стретчинг, каланетика, відновно-статична гімнастика, гімнастика для очей [183].

Інші автори, такі як В. Спащанська, А. Гляк і т.д. додають ще два види оздоровчої гімнастики [146]:

1. Фізкультурна хвилинка, або фізкультурна пауза застосовується для підтримки фізичної і розумової працездатності на високому рівні протягом усього навчального або трудового дня, попередження порушення постави, локального фізичної втоми. Основна функціональна мета - відволіктися від основної діяльності, переключитися на інший її характер, дати невеликий відпочинок нервовій системі і групам м'язів (або органам, наприклад, очам), які зазнавали впливу професійної навантаження. «Фізкультурна пауза» використовується в спеціальні перерви 1 - 2 рази в режимі робочого дня за

півтори-дві години до обідньої перерви або до закінчення роботи. У ці моменти спостерігається найбільше стомлення і розсіювання уваги. Тому протягом зазвичай п'яти хвилин виконуються 6 - 8 вправ розминаючого і відволікаючого характеру, розтягування м'язів, які виконували силове навантаження. Умовно виділяють два типи фізкультурної паузи: активну - з досить високим темпом вправ їх різноманітністю, широкою амплітудою, і пасивну - з обмеженими рухами і рухами більше розслаблювального характеру.

2. Лікувальна гімнастика - основа лікувальної фізичної культури (ЛФК). Вона допомагає відновленню тимчасово втрачених окремих функцій організму після травми, поранення, хвороби, хірургічної операції і ін. Зміст її в кожному окремому випадку залежить від конкретного захворювання і пропонується лікарем. Лікувальна гімнастика застосовується в комплексі з іншими лікувальними засобами при самих різних захворюваннях. Вона особливо ефективна при лікуванні опорно-рухового апарату і виправлення недоліків статури, які стали результатом травм і хвороби. У комплекси включаються: дозована ходьба, біг, стройові і загальнорозвиваючі вправи без предметів і з предметами (палиці, гантелі, еспандери, м'ячі, скакалки), вправи на гімнастичній стінці і лавці і ін. Основною формою заняття є урок або процедура тривалістю 30 - 60 хв. Різновидом лікувальної фізичної культури на сучасному етапі є нетрадиційні види оздоровчої гімнастики: корекційна, релаксаційна, відновлювальна, дихальна, суглобова і т.ін.

Разом з тим, досягнення необхідного результату вимагає розуміння як закономірностей формування адаптаційних реакцій організму при використанні існуючого арсеналу фізичних навантажень, вправ, так і основних принципів їх реалізації з урахуванням висновків і рекомендацій доказової медицини. Це організаційні і методичні особливості планування тренувальних програм і стилів конкретних занять, вибору і дозування як класичних форм рухової активності, так і варіантів технологій фітнесу з

урахуванням вправ потенційно небезпечних для опорно-рухового апарату [49].

Оздоровча гімнастика – це перш за все комплекс фізичних вправ, який має наступну структуру:

1. Підготовча частина: проводиться протягом 10-25 хвилин, включає в себе: розминку, аеробні вправи (від 10 до 30 вправ);

2. Основна частина: включає в себе загальні та спеціальні вправи (комплекс вправ статичного і стато-динамічного характеру). Тривалість даної частини заняття 20-35 хвилин.

3. Заключна частина: включає в себе вправи, спрямовані на розслаблення та розтягування м'язів, розвиток гнучкості (пасивного характеру). Дана частина заняття триває 10-20 хв [161].

Тривалого оздоровчого ефекту в процесі занять гімнастикою можна досягти лише за умови дотримання певних правил:

1. Дозування навантажень. Навантаження під час занять оздоровчою гімнастикою повинні бути ретельно дозовані. Темп і тривалість виконання вправ строго контролюються, тут немає місця перенапруженню або надмірним зусиллям.

2. Циклічність вправ. Оздоровча гімнастика складається з блоків вправ, які повторюються кілька разів протягом одного тренування. У перервах між блоками обов'язково робляться паузи зі зниженим навантаженням, дихальними вправами. Тому, чим більше навантаження, тим довше триває пауза.

3. Різноманітність вправ. Оздоровча гімнастика будується на поєднанні найрізноманітніших вправ, адже дія повинна надаватися комплексно на весь організм. Ходьба, біг, стрибки обов'язково чергуються з розтяжками, силовими і дихальними вправами. Тренування не повинне бути нудним.

4. Позитивний настрій. Для успіху вправ дуже важлива впевненість у позитивному результаті. По-справжньому дієвою оздоровча гімнастика стає в

поєднанні з аутотренінгом і відмінним настроєм.

5. Самомасаж і загартовування це обов'язкові етапи оздоровлення організму. Необхідно підібрати щадний, але ефективний комплекс, і не відступати від щоденних правил.

6. Дихальні вправи і вправи на координацію. Навчання спеціальним видам дихання, які максимально насичують організм киснем – це невід'ємна складова оздоровчої гімнастики [95].

На думку Н.Е. Веткова [46] користь від дихальних вправ в процесі оздоровчого тренування може визначатися наступними положеннями: повітря, що проходить через носові пазухи (дихати слід тільки через ніс), рефлекторно впливає на системи і органи; інтенсивний повітряний потік, що проходить через носоглотку, надає ефект загартування; екскурсія діафрагми (при глибокому черевному диханні) є додатковим масажем органів черевної порожнини; рідке глибоке дихання дозволяє підняти пікову концентрацію кисню і вуглекислого газу, що сприяє розслабленню гладкої мускулатури судин, і покращує трофіку тканин; ритмічне глибоке дихання врівноважує психічні процеси. Здатність до стійкої психічної концентрації та пов'язане з нею вміння управляти своїм психічним станом – життєво важлива навичка сучасної людини. Якщо характер фізичного тренування дозволяє досить довго концентрувати увагу на певних м'язових групах і областях тіла, активних в даний момент, то тим самим формується умовно рефлекторна навичка, що дозволяє не тільки стійко фіксувати увагу на об'єкті, а й викликати необхідні вегетативні реакції в організмі (основа психофізіологічного аутотренінгу).

Правильність вибору та застосування педагогічних впливів на 92-94% визначають результати оздоровчої діяльності. Саме тому, О.М. Захаровою, С.В. Сметаніним [101] загальнометодичні принципи оздоровчорозвивального спрямування фізичної культури, і зокрема – оздоровчої гімнастики, представлено у виді умов, дотримання яких сприяє досягненню

позитивних результатів. До них віднесено: вибір оздоровчого впливу, який залежить від наявності і ступеня функціональних відхилень в стані здоров'я; індивідуальне ставлення до обраного виду і засобів оздоровлення, їхнього смислового змісту і характерних особливостей; величина навантаження, яке застосовується; психофізичне навантаження; раціональне поєднання і комбінації різних оздоровчих впливів; узгодженість навантаження за параметрами обсягу та інтенсивності зі станом навколишнього середовища та індивідуальними біоритмами.

На основі узагальнення результатів провадження занять гімнастикою оздоровчо-розвиваючої спрямованості в практику, дослідниками [101] виділено їх основні методичні принципи:

1) необхідність занять, яка обумовлена станом здоров'я, зокрема певними відхиленнями у функціонуванні органів та систем, усвідомленням значущості їхнього покращення;

2) доцільність вибору того чи іншого виду оздоровчої гімнастики та можливості його впливу на певні функціональні показники;

3) адекватність впливів, що полягає у виборі напрямку і виду оздоровлення, які відповідають індивідуальним особливостям людини;

4) комплексність впливів, як можливість одночасного впливу на психофізичну сферу, функціональні системи, рухові здібності та інтелект;

5) раціональність передбачає обґрунтованість застосування різних засобів оздоровлення, тривалість їхнього використання, співвідношення з іншими засобами і заходами, що відповідають конкретним завданням та дозволяють досягти позитивної тенденції у динаміці показників;

6) керованість навантаження полягає в: підборі навантаження відповідно до поставлених завдань, які, в свою чергу повинні відповідати індивідуальним особливостям людини; управлінні навантаженням в різних видах занять оздоровчою гімнастикою; поєднанні відносної легкості і стимулюючої складності вправ;

7) стимулювання інтересу забезпечується задоволеністю від занять та усвідомленням їхньої користі.

### **1.3. Зарубіжний досвід організаційно-управлінського забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики**

Сьогодні сфера фізичної культури і спорту є не лише об'єктом пильної політичної уваги, володіючи рядом ознак індустрії, оскільки є сферою діяльності, яка поєднує в собі виробництво та надання послуг, охоплює суміжні сектори і споживчу аудиторію, а й важливим об'єктом соціокультурної спадщини формуючи здорове, активне і працездатне населення країни [75, 90, 91.]. В зв'язку з цим дослідники все частіше звертають увагу на проблеми управління у фізичній культурі і спорті [91, 156.].

З поступальним і планомірним розвитком соціуму, фізична культура і спорт все глибше інтегрується в різні сфери суспільного життя, стаючи значущою складовою світової спільноти. Надзвичайно велика кількість людей у багатьох країнах світу прагне практикувати здорові звички, які є невід'ємною частиною здорового способу життя. Регулярні заняття фізичними вправами, оздоровча гімнастика, спортивні змагання, відвідування фітнес-клубів є повсякденною реальністю високорозвиненого суспільства. досягнень. Сьогодні цей соціально-економічний феномен трансформувалася в реальну індустрію спортивних і видовищно-масових заходів. Поряд з цим, фізична культура і спорт впроваджуються в активне життя сучасного суспільства, стаючи значущим фактором зміцнення здоров'я [73, 74, 76].

З метою узагальнення та імплементації даних, розглянемо нормативно-правовий аспект організаційно-управлінського забезпечення в контексті досвіду Республіки Білорусь, Китайської Народної Республіки, Франції, Японії, Республіки Корея, Німеччини, Великобританії, Канади, США, Іспанії.

Закон Республіки Білорусь «Про фізичну культуру і спорт» визначає

основні складові системи управління фізичною культурою і спортом. Відповідно до 11 статті Закону регулювання і управління у сфері фізичної культури і спорту здійснюються системою державних та громадських органів управління». Президент Республіки Білорусь, Рада Міністрів Республіки Білорусь, Міністерством спорту і туризму Республіки Білорусь, інші республіканські органи державного управління, місцевих Рад депутатів, виконавчі і розпорядчі органи представляють систему державних органів управління в галузі фізичної культури і спорту. Громадське регулювання і управління в рамках своїх повноважень у відповідності до законодавства здійснюють «Національний олімпійський комітет Республіки Білорусь, Паралімпійський комітет Республіки Білорусь, організації, які очолюють дефлімпійський рух Білорусі, федерації (союзи, асоціації) з видів спорту, республіканські державно-громадські об'єднання, професійні спілки» [148].

Ключовими повноваженнями в сфері фізичної культури і спорту наділений Президент Республіки Білорусь, який визначає єдину здоров'язберезувальну державну політику, здійснюючи державне регулювання і реалізацію інших повноважень, покладених на нього Конституцією та законодавчими актами Республіки Білорусь [148]. Міністерство спорту і туризму Республіки Білорусь як і Президент, проводить єдину державну політику, координуючи діяльність інших республіканських органів державного управління в галузі фізичної культури і спорту, а також бере безпосередню участь в розробці проектів державних програм розвитку фізичної культури і спорту [77].

Розвитком фізичної культури і спорту в Китаї займається Головне державне управління фізичної культури і спорту. Державну політику в галузі фізичної культури в Китаї здійснює Державний комітет фізичної культури і спорту, який виробляє державну політику, здійснює загальне керівництво і координує фізкультурно-спортивний рух країни. В Китаї існують різноманітні форми фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи.



Формування фізичної культури особистості в китайських середніх школах відведено особливе місце. Мета уроків фізичної культури – формування потреби до систематичних занять фізичними вправами, виховання здорових звичок, підвищення рухової активності, мотивації до здорового способу життя. Крім традиційних шкільних уроків фізичної культури, на яких діти займаються традиційними видами спорту у формі обов'язкових додаткових уроків проводяться заняття зі східних бойових мистецтв і вправ, що включає в себе система китайської гімнастики Цигун [77, 196].

Значна увага правовому забезпеченню сфери фізичної культури і спорту приділяється у Франції. Нормативно-правова база галузі забезпечує повноцінне функціонування всіх видів спортивної та фізкультурної діяльності в країні. Закон складається з двох актів: акт 1. Організація фізичної і спортивної активності; акт 2. Освіта і професії. У першому акті Закон регламентує фізичне і спортивне виховання, процедуру створення спортивних асоціацій і товариств, роботу спортивних федерацій і їх взаємодію з міністерством у справах спорту, спорту вищих досягнень. Крім того, в акті 1 є розділи, в яких законодавчо закріплюються такі органи, як Національна рада фізичної і спортивної активності та Національний комітет наукових досліджень і технологій. Великий інтерес представляє розділ Закону «Практика фізичної і спортивної активності на підприємствах під час стажування та служби в армії». Ще одна відмінна особливість Закону – наявність у ньому розділу, що регулює безпеку спортивних споруд і заходів. Зокрема, Законом передбачається обов'язкова сертифікація спортивних споруд з їхньої відповідності технічним умовам. Акт 2 Закону регламентує такі найважливіші сфери, як освіта та професії в галузі спорту. Розвиток спорту у Франції засновано на змішаному приватно-державному фінансуванні. Відмінною рисою французької моделі фінансування спорту є спільне управління державними фондами за участю самої держави (міністерство молоді та спорту) і спортивного руху Національним

олімпійським та спортивним комітетом, що представляє всі спортивні федерації [35].

Метою фізичного виховання у французькій системі освіти є формування всебічно розвиненого як в спортивному, так і в культурному плані, громадянина своєї країни. Завдання навчання фізичної культури і спорту у Франції: розвиток і мобілізація ресурсів для поліпшення рухових навичок; сприяння особистісному розвитку і самореалізації; розвиток іміджу і почуття власної гідності; підтримання здоров'я; забезпечення власної безпеки і безпеки оточуючих [169].

У французькій системі освіти до недавнього часу існувало два методи фізичного виховання. Перший метод був класичним і висував гімнастику як базовий засіб, тому, фізична культура являла собою сукупність рухів і вправ на гімнастичних снарядах. У центр другого методу ставилися гри на повітрі і різні вправи, розвиваючі силу і спритність. Кожен з методів володів своїми перевагами і недоліками, що послужило приводом для створення третього методу, який набув найбільшого поширення і застосовується до сьогодні. Метод являє собою синтез попередніх двох і полягає у поєднанні гімнастичних вправ та ігор, що сприяють розвитку сили і спритності [63].

В університетах Франції існує академічна спортивна практика – кваліфікаційне навчання. Залежно від навчальної програми і року навчання студенти можуть вибрати вид оцінювання своєї фізичної активності або спортивної діяльності. Студенти також можуть вибрати навчальну програму фізичної активності або спортивної діяльності навчання під керівництвом викладачів або практикуючих державних фахівців і брати участь в різних спортивно-рекреаційних заходах. Практикуються також персональні тренінги та спеціальні заходи фізичної активності у вигляді стажувань [188].

Сучасний розвиток спорту в Японії контролює та регулює Міністерство освіти, культури, спорту, науки і технологій (Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology, MEXT). Держава прагне підтримувати

розвиток спорту шляхом надання можливості займатися спортом усім верствам населення, сприяння в проведенні спортивних заходів для людей будь-якого віку, поліпшення умов занять спортом та підвищення конкурентоспроможності спортсменів на міжнародному рівні. Основою для розвитку спорту і здійснення політики в цій галузі є Базовий план з розвитку спорту, в основній частині якого підкреслюється важливість спорту і фізичного виховання, а також відзначено, що фізична активність – невід’ємна частина гармонійно розвиненої особистості. У Плані проголошуються основні принципи здійснення політики в області спорту: поліпшення умов занять спортом для дітей; популяризація спортивних заходів для людей різного віку; поліпшення умов для розвитку спорту на місцевому рівні, залучення місцевих жителів муніципалітетів до спорту; - розвиток фізичного виховання, покращення умов занять спортом з метою підвищення міжнародної конкурентоспроможності; проведення змагань; створення сприятливого середовища для розвитку спорту та ін. Сучасна шкільна освіта передбачає обов’язкові заняття спортом три години на тиждень. Для цього в школах організовані обов’язкові для відвідування спортивні секції практично з усіх видів спорту [187].

Головною метою Управління з питань спорту і туризму Республіки Корея є реалізація здорового способу життя громадян Кореї за рахунок високої якості туризму і спорту. Для цього реалізуються такі заходи в області спорту: створення і реалізація комплексних короткострокових і довгострокових планів щодо поліпшення сфери спорту; пропаганда професійного спорту шляхом розвитку і підтримки гравців національних збірних; заохочення видів спорту і відпочинку, просування і підтримка відповідних організацій; пропаганда міжнародних спортивних обмінів; просування і глобалізація тхеквондо; будівництво спортивного середовища для інвалідів і вдосконалення системи підтримки для них [166]. Популяризація фізичної культури в цілому серед населення Південної Кореї

передбачає три головні елементи, які успішно реалізуються в даний час: збільшення кількості осіб, які займаються фізичною культурою і спортом; впровадження та організація шкільних занять з фізичної культури; - вироблення у населення позитивного ставлення до занять фізичною культурою і спортом [186].

Завдання соціальної фізичної культури в Кореї поділяються на індивідуальні та державні. У число індивідуальних завдань входить: формування високих духовних і фізичних якостей школярів; прищеплення духу взаєморозуміння, співробітництва і взаємодопомоги; підвищення імунітету до захворювань; уповільнення старіння організму; створення умов для ефективного проведення дозвілля. Державними завданнями соціальної фізичної культури є: зміцнення здоров'я нації; посилення єдності нації; підвищення продуктивності праці; зміцнення оборонної могутності держави; створення позитивного іміджу країни в області спорту [186].

У Німеччині реалізується система територіального управління масовим спортом, де управління відповідно до Конституції і федеративної структури Німеччини є завданням земель. Слід підкреслити, що в Німеччині немає єдиної структури управління спортом на земельному рівні. Структура та механізм регулювання спортом значно відрізняються в різних землях. Так, за розвиток спорту відповідають Міністерство у справах культури, Міністерство у справах освіти, науки і мистецтва, Міністерство з соціальних питань і охорони здоров'я, Міністерство внутрішніх справ, а в деяких землях, таких як Бремен і Гамбург – сенатори з питань внутрішніх справ [120].

Загальне управління фізичною культурою і спортом, а також питаннями масового спорту здійснює уряд земель спільно з федеральним урядом, національними спортивними організаціями, містами, громадами і комунами. Залежно від регіональної специфіки, попиту населення на послуги масового спорту організація масового спорту в землях різна, але незалежно від цього існують єдині пріоритети: спорт в школах і підготовка викладачів

фізичного виховання; студентський спорт; спорт для всіх, перш за все серед молоді, людей похилого віку та інвалідів; будівництво та модернізація спортивних споруд; сприятливі умови для спорту вищих досягнень; допомога спортивним клубам і командам [220].

Розвиток спортивної галузі в Великобританії визначається діяльністю структури державних органів влади, основним з яких є Департамент цифрових технологій, культури, засобів масової інформації та спорту, Рада спорту Великобританії, національні ради зі спорту Англії, Шотландії, Уельсу та Північної Ірландії, а також ряд громадських організацій в галузі фізичної активності і спорту. Державна політика в галузі регулювання фізичної активності та спорту в свою чергу заснована на нормативних правових документах, ключовим з яких є державна Стратегія «Спортивне майбутнє» [247]. В основі Стратегії «Спортивне майбутнє» лежить принцип прямого співвідношення від результатів розвитку галузі фізичної активності та спорту із забезпеченням соціального та економічного благополуччя і процвітання держави. Варто відзначити, що в основі політики щодо розвитку сфери спорту в Великобританії позначився перехід від обліку кількісних показників на користь якісних змін в житті людей від їх участі у фізичній активності. У зв'язку з цим одним з найбільш важливих нововведень державної політики Сполученого Королівства є введення практики обліку результатів, одержуваних від сфери фізичної культури і спорту: фізичне здоров'я, психічне благополуччя, особистісний розвиток, соціалізація і розвиток спільнот, а також економічний розвиток. Державне фінансування спортивної галузі зосереджено саме на даних п'яти напрямках, що задає траєкторію розвитку галузі протягом наступного десятиліття. При цьому, першочергова увага приділяється саме залученню населення до занять фізичною активністю і масовим спортом [1].

Однією з найбільш масштабних програм є програма, спрямована на боротьбу з низькою фізичною активністю «Кожен активний кожен день»

(Everybody Active Every Day) [233]. В її основу покладено диференційований підхід щодо залучення до спорту з акцентом на різні соціальні групи населення. В рамках вирішення проблеми активного залучення населення до занять фізичної активності основна увага приділяється тим групам населення, які є найменш активними на сьогоднішній день [1].

У Великобританії крім загальної стратегії «Спортивне майбутнє» Радою зі спорту Англії прийнята національна стратегія щодо підвищення рівня фізичної активності «Серце активної нації» на період 2017-2021 рр., метою якої є залучення до занять фізичною активністю і спортом тих соціальних груп, які залучені до активного способу життя найменше [249].

В Канаді за політику і програми, що стосуються мистецтва, культури, засобів масової інформації, комунікаційних мереж, офіційні мови та спорт відповідає Міністерство спадщини Канади. Таким чином, держава розглядає спорт як частину національної культури, що сприяє вирішенню соціальних проблем. Управління справами спорту очолює генеральний директор, а курує заступник міністра спадщини Канади з питань міжнародної та міжурядової діяльності. Структура апаратів управління включає наступні відділи: відділ спортивних програм, спортивної політики, проведення масштабних спортивних заходів, а також стратегічного планування та аналізу [191].

В Канаді реалізацією державної політики в області фізичної активності займається громадська організація «Спорт для життя», яка фінансується за рахунок уряду Канади і розробляє основні програми та концепції щодо розвитку фізичної активності та спорту в країні [84].

У США головним адміністративним органом в сфері фізичної культури і спорту є Рада при Президентові США, основним завданням якої є розробка рекомендацій щодо розвитку фізичної культури і спорту, зміцнення здоров'я нації, порядок взаємодії з Міністерством охорони здоров'я та соціальної політики, а також з місцевими органами влади. До складу Ради входять 20 членів, які призначаються Президентом, до складу входять відомі

спортсмени, тренери, громадські діячі, експерти з охорони здоров'я, представники бізнесу [191].

В США в 2016 році було розроблено документ «Американська модель розвитку» (American development model) [6]. Це концепція, яка регламентує етапи фізичної підготовки в залежності від потенціалу і цілей, що стоять перед особами, які займаються спортом. Завдання концепції полягає в тому, щоб спортивні організації та тренери в своїх програмах враховували етапи фізичної підготовки і забезпечували очікування осіб, що прагнуть стати спортсменами високої кваліфікації, і осіб, які займаються спортом для здоров'я або підняття соціального статусу і не прагнуть до спортивних досягнень. Варто зазначити, що всі національні спортивні федерації за видами спорту США в обов'язковому порядку використовують концепцію в якості основи для розвитку програм спортивної підготовки в різних видах спорту.

Характерною особливістю розвитку сфери фізичної активності і масового спорту зарубіжних країн, є наявність спеціальних організацій, відповідальних за розробку програм з фізичної активності і масового спорту. Такі організації мають підтримку уряду країни і (або) профільного міністерства зі спорту. В США діє громадська організація «Асоціація працівників фізичного виховання і охорони здоров'я». Її керівники одночасно є членами Президентської ради з питань спорту, фізичної активності та здорового харчування, яка діє при Міністерстві охорони здоров'я і соціальних служб [84].

Для деяких країн Європи характерним є мінімальне втручання законодавчих органів в сферу фізичної культури і спорту. Вони не мають кодифікованих законів про спорт. Правові відносини у зазначеній сфері регулюються нормами різних законів. Наприклад, нормативно-правове регулювання в галузі спорту в Італії включає в себе три основних рівні: центральний (загальнодержавний); регіональний; провінційний (тільки для

двох автономних провінцій, що володіють законодавчою владою); місцевий рівень публічної влади, де також (в статутах комун) містяться норми про спорт. В побудові італійської спортивно-правової моделі відіграє істотну роль підхід, заснований на субсидіарності і диференціації завдань, коли центральна влада держави визначає принципи і основні аспекти державної політики в сфері фізичної культури і спорту, а регіонам відведена роль виконання законів і регламентації фізкультурно-спортивної діяльності, виходячи з місцевих умов, але з урахуванням політики центральної влади [227].

Модель суспільного адміністрування спорту Іспанії є «змішаною»: з одного боку, її здійснює Міністерство освіти, культури і спорту, до компетенції якого належать питання розвитку масового спорту, спортивної медицини, розробки та реалізації спортивних програм в навчальних закладах, організації професійного спорту, з іншого боку, безпосереднє публічне адміністрування досліджуваної сферою, з урахуванням широкої автономії спортивних клубів, здійснюють органи місцевого самоврядування [227].

### **Висновки до розділу 1**

Дослідження сучасних тенденцій розвитку оздоровчих видів гімнастики дало змогу зробити певні висновки.

Зокрема, у ході вивчення сутності оздоровчих видів гімнастики, як інструменту забезпечення здоров'я населення виявлено, що оздоровча гімнастика – це комплекс певним чином підібраних вправ, виконуючи який людина здійснює оздоровлюючий та профілактичний вплив на фізичний стан свого організму, розвиває власний потенціал та відкриває можливості для поступового розвитку спортивних здібностей. Винятковою цінністю означеного виду фізичної активності є те, що людина тренується, використовуючи лише вагу власного тіла і, як результат, розвиває силу м'язів. Розвитку сили також сприяє тренувальний комплекс, який



складається з різноманітних вправ: підтягувань, присідань, випадів, стрибків, віджимань, стійок на руках та балансування. Крім збільшення силових показників, покращується також координація, баланс, спритність, навички гнучкості та витривалості. У свою чергу регулярні тренування за правильно підбраною методикою оздоровлюють організм людини, впливаючи на серцево-судинну та лімфатичну системи, опорно-руховий апарат, м'язовий корсет та центральну нервову систему.

Аналіз досвіду країн-лідерів у сфері інституційно-управлінської підтримки розвитку оздоровчої гімнастики демонструє те, що більшості провідних держав значна увага приділяється підтримці та вирішенню повсякденних проблем у сфері спорту та фізичної культури. В усіх проаналізованих нами державах менеджмент розвитку оздоровчих видів спорту є пріоритетним напрямком для держави та реалізується відповідними центральними державними інститутами виконавчої влади, а різниця проявляється тільки в мірі децентралізації і концентрації деяких повноважень щодо менеджменту галузі на рівні федерацій або інших адміністративних утворень.

Результати роботи над даним розділом представлені в ряді публікацій автора [6, 7, 8, 9].

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Оздоровча гімнастика є науково-теоретичною та практико-педагогічною дисципліною, яка базується на власному історичному досвіді, має певну методику викладання та особливості проведення занять. Дослідження у сфері практичного втілення основ оздоровчої гімнастики пов'язується з впливом основних засобів та методів фізичного виховання на здоров'я. Даний вид гімнастики також тісно пов'язаний з розвитком фізичної культури загалом, та інших наук про закономірність розвитку та виховання людини. Необхідність з'ясування специфічних особливостей організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні, як соціокультурного феномену та соціально-економічної системи обумовили актуальність нашого дослідження.

При проведенні наукового дослідження ми притримувалися технології, яка включала такі послідовні етапи [209]:

- 1) ознайомлення з проблемою дослідження та аргументування того, наскільки є актуальною його тема;
- 2) обрання об'єкта, аргументування предмета дослідження й визначення мети;
- 3) аналізування ситуації щодо розробки проблеми дослідження і визначення його завдання;
- 4) пропонування гіпотези й напрацювання теоретичного підґрунтя здійснення дослідження;
- 5) напрацювання програми та методології й визначення певних питань експериментального дослідження;
- 6) власне здійснення теоретичного або та експериментального

дослідження;

7) опрацювання та аналізування підсумків експериментального дослідження та встановлення їх правдивості (надійності);

8) затвердження на практиці результативності підсумків дослідження та їх типізація;

9) оформлення наукової роботи відповідно до підсумків дослідження, її публікація та захист.

Під час проведення наукового дослідження ми керувалися певними принципами, поданими в роботі М. П. Мальської серед яких: принцип єдності загального взаємозв'язку і розвитку, діалектичного протиріччя, єдності якості та кількості, діалектичного заперечення [136]:

1. Принцип єдності загального взаємозв'язку і розвитку – передбачає повне всебічне врахування зв'язків і залежностей об'єкта, наукове дослідження для уникнення однобічності вивчення певного явища. Уникнення цього принципу стримує розвиток науки, гальмує вирішення її окремих проблем.

2. Принцип діалектичного протиріччя передбачає одночасну єдність і суперечності між елементами, характеристиками предметів і явищ у кожній системі і таким чином реалізує внутрішнє самозабезпечення.

3. Принцип єдності якості і кількості передбачає постійне співвідношення, взаємозалежність між якістю і кількістю, нагромадження кількісних змін зумовлює виникнення нової якості і навпаки.

4. Принцип діалектичного заперечення стосується необхідності дотримання спадковості при переході від старого до нового, від попереднього до наступного. Попереднє заперечується, проте не повністю, а в певному обсязі та відношеннях.

Багатоаспектність, складність та міждисциплінарний статус будь-якої наукової проблеми потребує відповідної методики дослідження. Методикою є теорія про властивості використання певного методу або системи методів.

Методика вважається системним комплексом способів дослідження, це система норм використання методів, способів та процесів дослідження. Якщо ця черговість чітко витримана від початку дослідження і до одержання підсумків, то це називається алгоритмом. Обрання певних методів дослідження зумовлюється особливостями дослідження, умовами та метою відповідного дослідження [117].

Вважаємо, що методологічний підхід до дослідження спричиняється застосуванням сукупності загальнонаукових методів теоретичного й експериментально-емпіричного рівнів пізнання. Проводячи дослідження ми базувалися на тому, що до основних структурних елементів відносять мету, об'єкт, предмет та методологію дослідження, а також з необхідності забезпечення їх тісного логічного зв'язку.

Мета дослідження полягала в обґрунтуванні та розробці моделі удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні з метою підвищення рівня залученості населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, покращення показників їх фізичного стану.

Під об'єктом наукового дослідження можна представити – розвиток оздоровчих видів гімнастики України. Предметом наукового дослідження є та частина визначеного об'єкту, яка безпосередньо досліджувалася автором та гармоніювала з метою самого дослідження. Предметом нашого дослідження є модель удосконалення організаційно-управлінську умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні.

Під методологією варто розуміти науку, що вивчає комплекс структурних, логічно організованих засобів та методів діяльності. Як вважає А. Конверський, основні функції методології зводяться до наступного [117]:

- встановлення прийомів одержання наукових знань, що віддзеркалюють змінні явища й процеси;

- встановлення відповідного напрямку, в процесі якого можна

досягнути науково-дослідної мети;

- гарантування всебічного одержання відомостей стосовно процесу або явища, яке досліджується;
- впровадження нових відомостей у фонд теорії науки;
- поповнення, уточнення, систематика понять і термінів у науці;
- формування системи наукової інформації, що ґрунтується на достовірних фактах, та логіко-аналітичних засобів наукового пізнання.

Погоджуємося з А. Грабченком, який пропонує таку класифікацію загальнонаукових методів дослідження, розподілених на три великі групи [68]:

1. Методи емпіричного дослідження (спостереження, порівняння, вимір, експеримент, моніторинг);
2. Методи теоретичного дослідження (ідеалізація, перехід від абстрактного до конкретного, уявний експеримент, аксіоматичний метод чи дедуктивно-аксіоматичний, формалізація);
3. Загальні методи, що використовуються і на емпіричному, і на теоретичному рівні дослідження (абстрагування та конкретизування, аналізування, індукція, синтез, дедукція, абдукція, аналогія, моделювання, історичний і логічний методи, метод графів).

Зважаючи на методичні особливості, оздоровча гімнастика виступає в ролі найбільш доступного засобу фізичного виховання, який здійснює всебічний вплив на рухові, а через неї й інші функції організму, психічний та особистісний розвиток тих, хто займається. З огляду на це, сучасною тенденцією є популяризація даного виду рухової активності як в умовах закладів освіти, так і в індустрії фітнесу.

Використання загальнонаукових методів теоретичного рівня пізнання стало особливо важливим при з'ясуванні сутності досліджуваної проблеми, тобто під час аналізу наявної ситуації в області розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні. Результати аналізу інтегровано у систему нових знань.

Для досягнення мети та вирішення завдань дослідження використано комплекс методів дослідження (див. рис. 2.1).



Рис. 2.1. Комплекс наукових методів дослідження організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні (власна розробка автора)

Розглянемо детальніше роль кожного методу у ході здійсненого нами дослідження.

### **2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет та документальних матеріалів**

Теоретичний матеріал аналізувався, зважаючи на багатоаспектність історичних, соціологічних, організаційно-управлінських, фінансових, педагогічних та інших факторів, що утворюють суть питання, яке

досліджується. Під час аналізу нами було залучено низку фундаментальних праць щодо теорії та методики фізичного виховання, оздоровчо-рекреаційної рухової активності, а також наукові праці про окремі аспекти досліджуваного явища. Дослідження щодо функціонування та розвитку системи фізичної культури і спорту, особлива увага приділялася публікаціям провідних фахівців світового рівня, а також провідних фахівців з країн, що мають великий досвід в організації фізкультурно-оздоровчої діяльності (Фінляндія, США, Німеччина та ін.). Проблеми фізичного виховання проаналізовано у працях вітчизняних вчених, зокрема: І. Хожило, [199] М. Завадської [97], І. Брехмана [36], Г. Апанасенка [16, 17], Р. Баєвського [20], Н. Міцкевича [143], Я. Герасимовича [58], О. Дубогай, Л. Мовчана [85], Н. Цимбал [206], Ю. Коваль [116], А. Хрипкової [202], О. Городецького [67], Б. Шияна [214] та ін. Основні аспекти розвитку та функціонування гімнастики розглядалися у працях, Л. Айунц [5], В. Айунц, Д. Мельничук [4], Н. Борецької [33], А. Смовженка [177], О. Тимочко [189] та ін.

Використовуючи даний метод, проаналізовано документальні матеріали, серед яких значна частина – це законодавчі і нормативні документи країн зарубіжжя, а саме тих, в яких регламентована фізкультурно-оздоровча робота. Здійснено детальний аналіз робіт, присвячених комплексу організаційно-управлінських засад розвитку масового спорту, зокрема праць відомих фахівців, серед яких: М. Дутчак [86-8788], О. І. Шиян [215] інші. Під час дослідження було проаналізовано ряд наукових публікацій, нормативні документи Міністерства молоді та спорту України, рекомендації та офіційні видання міжнародних фізкультурно-спортивних організацій, в тому числі інформаційні випуски «Спорт для всіх» Комітету з розвитку спорту Ради Європи (ClearingHouse «Sportforall»), публікації, що оприлюднені Всеукраїнським Центром фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», Всеукраїнською асоціацією фітнесу, інформаційні матеріали Європейської конференції «Спорт і здоров'я» та ін. Процес аналізу літературних джерел

проводився так: було складено перелік проблемних питань, які підлягають вивченню; сформовано картотеку аналізованих літературних джерел; підготовлено літературний огляд.

### **2.1.2. Метод порівняння та зіставлення**

Порівняння – це встановлення відмінності між об'єктами матеріального світу або знаходження в них загального, здійснюване як за допомогою органів чуття, так і за допомогою спеціальних пристроїв [62]. Іншими словами, порівнянням вважається пізнавальна операція, завдяки котрій, ґрунтуючись на відповідній фіксованій ознаці – основі порівняння – визначається рівноцінність чи різниця об'єктів (станів, речей, особливостей) за допомогою їхнього попарного порівняння.

Порівняльне дослідження носить багаторівневий характер. Як правило, робота компаративіста ведеться одночасно на двох рівнях – макросоціальному (цілих систем) та внутрішньосистемному. Будь-який аналіз, що бере до уваги подібність та відмінність лише на макросоціальному рівні, не є істинно порівняльним, навіть якщо він включає дослідження сукупностей внутрішньосистемних характеристик [113].

Як вважають А. Пржеворський та Г. Тьон, в ідеалі порівняльне дослідження макросоціальних змінних повинно використовуватися для пояснення фіксованих на внутрішньосистемному рівні відмінностей між системами [242]. Порівняння та зіставлення як методи наукового аналізу використовувалися нами для пізнання досвіду щодо організаційно-управлінських основ впровадження оздоровчих видів гімнастики у різних соціокультурних умовах, аналізу структури та змісту сучасних фітнес-технологій у різних країнах, вивчення актуальних аспектів залучення Української спільноти до рухової активності.

Проведення обговорення отриманих нами даних базувалось також на використанні їх порівняння та зіставленням з результатами, отриманими



іншими науковцями.

### 2.1.3. Метод абстрагування

1. Поняття «абстрактне» застосовують, щоб охарактеризувати людське знання. Сміслом абстрактного вважаються певні сторони, певні особливості та взаємозв'язки, що є між речами. Через це під абстрактним розуміють одноаспектне, неповне знання, яке загалом не розкриває суті предмета. Зважаючи на це, абстрагуванням вважається встановлення, виокремлення і відділення однієї певної значної сторони, особливості, риси предмета чи явища та відволікання від решти сторін, особливостей. Абстракція може бути у виді чуттєво-наочного образу, твердження, ідеалізованого об'єкта, абстрактного феномена, категорії, у виді закону тощо. [68]. Наукова абстракція підпорядкована певним вимогам: по-перше, треба знати, від чого ми абстрагуємось; по-друге, визначити, до якої межі можна коректно абстрагуватися; по-третє, треба мати на увазі, що інтервал абстрагування, в якому створюється ідеальний об'єкт для теорії, залежить лише від об'єктивних умов [18].

Використовуючи метод абстрагування спеціалісти переслідують певні цілі, а саме [213]:

- уподібнення, пошуки спільних особливостей (поза увагою залишаються ті особливості, що відрізняють один предмет від іншого, а увага концентрується на тому, що між ними існує загальне);
- узагальнення та систематизація (в центрі уваги перебувають головні відмінності, за котрими можливо класифікувати предмети на групи);
- точність і деталізація (в центрі уваги перебуває відповідне поняття – і лише те, що воно означає, все решта – залишається поза рамками уваги);
- формування зразка (в центрі уваги знаходиться певна особливість предмета, котру дослідник усвідомлено гіперболізує задля того, щоб утворився зразок, вихідна точка).

Виділяють два прийоми абстрагування. Відповідно до першого прийому ставиться мета відволікати увагу від дрібних та незначних деталей. Тоді як другий прийом передбачає сконцентрування уваги спостерігача на сутності найбільш важливих речей.

На думку науковців існують такі основні типи абстракції [213]:

- ізолююча абстракція (виділяє досліджуване явище з деякої цілісності);
- узагальнююча абстракція (дає узагальнену картину явища);
- ідеалізація (заміщення реального емпіричного явища ідеалізованою схемою).

У контексті нашого дослідження даний метод використовувався насамперед на початковому етапі роботи над вивченням теми дисертаційного дослідження, що, як результат, створило умови для виявлення вузлових складових системи розвитку оздоровчих видів гімнастики, його методичних та організаційно-управлінських аспектів для подальшого поглиблення аналізу. З використанням методу абстрагування також визначено предмет та завдання дослідження, а також істотно розширено область застосування знань, що отримані в результаті аналізу.

#### **2.1.4. Логіко-теоретичний аналіз**

Використовуючи метод логіко-теоретичного аналізу, встановлено структурні компоненти знання, сформовано їх відповідно до певної послідовності і визначено взаємозв'язки, встановлено закономірність і правдивість висловлювань в тексті, логічних експлікаціях термінологічного апарату, за допомогою якого втілено дане знання, визначено несуперечність, аргументованість і довершеність одержаних підсумків. У ході вивчення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні використання логіко-теоретичного аналізу обумовило відтворення логічного ходу формування кількісних та якісних параметрів

його окремих складових.

Серед теоретичних методів дослідження використовували: аналіз, синтез, індукцію, дедукцію, узагальнення. Аналіз найбільш широко використовувався на початкових етапах дослідження при виділенні провідних аспектів і факторів, що стримують розвиток оздоровчих видів гімнастики в Україні.

Синтез виступає в ролі предметного або уявного об'єднання окремих частин, компонентів, що виокремлено під час аналізу в єдиний цілісний комплекс.

Таким чином, аналіз і синтез діалектично суперечливі та взаємообумовлені методи пізнання. Аналіз надає можливість виділити суттєве, те, що становить основу зв'язку всіх сторін досліджуваного об'єкта, він є засобом проникнення в сутність речей. Однак відіграючи важливу роль у пізнанні аналіз не дає знання конкретного знання об'єкта як єдності різноманітного єдності різних визначень, що є предметом синтезу [111].

Синтез найбільш широко застосовувався на завершальних етапах дослідження, при об'єднанні різноманіття отриманих даних соціологічних, історичних, педагогічних та інших наукових доробків, пов'язаних з розвитком оздоровчих видів гімнастики.

Метод індукції може бути визначений, як метод переходу від сукупності часткових фактів до загального висновку. Виділяють такі види індуктивних узагальнень [172]:

– індукція популярна – постійно повторювані особливості, які прослідковуються в певних представників досліджуваного класу, спрямовуються на всіх представників досліджуваної більшості (класу), зокрема й на недосліджені його елементи;

– індукція неповна – на основі того, що  $x$  має відношення до певних представників досліджуваної більшості, можна зробити висновок про те, що всім представникам даної більшості належить особливість  $x$ . (для прикладу,

певним металам притаманна ознака електропровідності, значить, усі метали є електропровідними);

– індукція повна – базуючись на одержаних в процесі дослідження відомостях про те, що кожному представнику досліджуваної більшості властива ознака  $x$ , можна зробити висновок про те, що всім представникам цієї більшості властива ознака  $x$ . Слід зауважити, що повна індукція не гарантує нового знання та не виходить за рамки того, що є в її посиленнях. Проте узагальнені підсумки, одержані на базі дослідження окремих ситуацій, підсумовують відомості, які в них є, і, отже, дають змогу систематизувати, типізувати. Попри те, що висновки повної індукції містять переважно правдиві ознаки, часом ймовірно допущення помилок;

– індукція наукова – окрім офіційного обґрунтування, одержаного через індуктивне узагальнення, подається змістовне додаткове обґрунтування його реальності. Наукова індукція забезпечує правдиві висновки через зосередження уваги на потрібних, логічних і причинних зв'язках.

Тобто зміст індуктивного методу полягає в тому що, на підставі декількох часткових випадків, де досліджується аналізоване явище, формується висновок про те, що дане явище відбувається в кожному з подібних випадків.

Дедукція є методом переходу від аналізу загальних закономірностей до виділення окремих його проявів (аналіз понять). Дедукція вважається найкоротшим шляхом до пізнання, у цьому її характерна перевага. Її структура складається із трьох суджень [68]:

- загального положення, іменованого великою посилкою;
- пов'язаного з ним судження, що призводить до його застосування і відомого за назвою малої посилки;
- висновку.

Таким чином, головна відмінність між індукцією та дедукцією полягає в протилежності спрямування наукової думки. На основі узагальнення

накопиченого емпіричного матеріалу, за допомогою методу індукції висувається припущення щодо причини виникнення досліджуваного явища, тоді як використання дедуктивного методу теоретично обґрунтовує отриманий індуктивний шляхом висновок, зменшуючи його гіпотетичність та перетворюючи у достовірну інформацію.

У контексті нашого дослідження індукція дозволяла розширити сферу застосування отриманих знань, а органічно пов'язана з нею дедукція - розробити шляхи поглибленої реалізації отриманих знань, що є основою дисертаційної роботи, спрямованої на пошук і обґрунтування найбільш ефективних шляхів впровадження оздоровчих видів гімнастики.

Метод узагальнення був застосований, як на емпіричному рівні, що надало можливість сформулювати положення щодо ролі та значення окремих компонентів системи оздоровчих видів гімнастики - методичних основ, організаційної структури, видів ресурсного забезпечення, так і на загальнотеоретичному рівні – під час об'єднання цих положень в концептуальні положення.

### **2.1.5. Структурно-функціональний аналіз**

Суть структурно-функціонального аналізу передбачає виокремлення в системних об'єктах структурних компонентів (елементів, підсистем) та встановлення їх значення (функцій) в системі. Компоненти та взаємозв'язки між ними формують структуру системи. Кожен компонент здійснює власні своєрідні функції, що «працюють» на загальносистемні функції. Структура визначає систему в статистичній площині, а функції – у динамічній. Між ними існує деяка підпорядкованість. Ступінь цілісності системи залежить від рівня узгодженості її структури та функцій з основною метою системи [208].

Структуризація об'єкта вважається потрібною передумовою його дослідження. Вона дає змогу виокремити, а тоді й окреслити важливі складові об'єкта, зокрема компоненти, підсистеми, елементи, взаємозв'язки,

особливості, функції тощо. Опис структури об'єкта зводиться до його поділу на складові та визначення особливостей зв'язків між ними. Аналіз структури виконують через метод класифікації – багаторівневий, поступовий поділ досліджуваної системи для систематизування, покращення та одержання нових знань стосовно її будови, складу компонентів, підсистем, елементів, властивостей зв'язків на зовнішньому та внутрішньому рівні [208].

Застосування методу структурно-функціонального аналізу виконувалося для того, щоб дослідити організаційну структуру та функції оздоровчих типів гімнастики, як соціокультурного феномену та соціально-економічної системи. Доречність даного методу, крім того, виражається в поширеному його використанні, зокрема в сфері фізичної культури та спорту під час вивчення структури (організаційної побудови) і суті функціонування (ролі) різного роду систем та об'єктів.

#### **2.1.6. Метод системного аналізу**

Одним із базових методологічних підходів є системний підхід, сутність якого полягає в тому, що відносно самостійні компоненти розглядаються не ізольовано, а в їх взаємозв'язку та розвитку. Він дозволяє виявити інтегративні системні властивості та якісні характеристики, що відсутні в елементів, які складають систему [175]. Системний підхід це спосіб наукового пізнання та практичної діяльності, що вимагає розгляду частин у нерозривній єдності з цілим [15].

На думку С. Гончаренка, системний підхід – це послідовність процедур для створення складно організованого об'єкта як системи, а також спосіб опису, пояснення, прогнозування поведінки таких об'єктів; дослідження складноорганізованих об'єктів як комплексу взаємопов'язаних підсистем, поєднання загальною ціллю, що розкриває інтегративні властивості об'єкта як системи, а також зовнішні й внутрішні зв'язки; цілісне бачення складно організованих об'єктів дослідження [64]. Тоді як, Т. Іванова вважає, що системний підхід у вітчизняній науці є визнаною методологічною

платформою, на базі якої проводиться значне число різнопланових досліджень [106].

Застосування системного аналізу передбачає такі кроки:

1. Розглянути об'єкт дослідження як систему, тобто з погляду багатьох взаємодіючих між собою елементів.
2. Визначити склад, структуру та організацію елементів і частин системи, виявити провідні взаємодії між ними.
3. Виявити зовнішні зв'язки системи, виділити серед них головні.
4. Визначити функції системи та її визначити її місце серед інших систем.
5. Проаналізувати діалектику структури та визначити функції системи.
6. Виявити на цій основі закономірності і тенденції розвитку системи.

Цінність системного підходу в контексті нашого дослідження полягає в тому, що при розгляді категорій системного аналізу створюється основа для прийняття логічних й послідовних рішень досліджуваної проблеми. Перевага в ефективності вирішення проблем з використанням системного аналізу виявляється в структуруванні розв'язуваних проблем. Системний аналіз застосовано під час вивчення нинішніх обставин функціонування галузі оздоровчих різновидів гімнастики в нашій країні.

### **2.1.7. Педагогічні методи дослідження**

Педагогічне спостереження. Під педагогічним спостереженням розуміють цілеспрямований, організований і систематизований розгляд досліджуваного об'єкта. Використання цього методу передбачає документування результатів спостережень для їх подальшого відтворення та використання в рамках інших видів перевірок.

2. Спостереження – це спосіб пізнання об'єктивного світу, заснований на безпосередньому сприйнятті предметів і явищ за допомогою органів чуття без втручання у процес з боку дослідника [62].

3. Як зауважує І. Співак: «щоб стати основою наступних теоретичних і практичних дій, спостереження мусить відповідати таким вимогам [182]:

- задуманості заздалегідь (спостереження проводиться для певного, чітко поставленого завдання);
- планомірності (виконується за планом, складеним відповідно до завдання спостереження);
- цілеспрямованості (спостерігаються лише певні сторони явища, котрі викликають інтерес при дослідженні);
- активності (спостерігач активно шукає потрібні об'єкти, риси явища);
- систематичності (спостереження ведеться безперервно або за певною системою)».

Функції спостереження проявляються у забезпеченні теоретичного дослідження необхідним комплексом емпіричної інформації, перевірці адекватності та істинності теоретичних припущень в практичній діяльності.

Останнім часом метод спостереження зазнав значних змін через застосування різних аудіо-візуальних засобів – відеозаписів занять оздоровчими видами гімнастики. Однак при цьому, актуалізується проблема підвищення вимог до культури спостереження, що зумовлюється поширенням некоректної постановки завдань оздоровчих видів гімнастики, точності виконання вправ, різноманітністю поглядів щодо побудови тренувальної програми.

Використання даного методу у сфері фізичного виховання є складовою частиною експериментального дослідження. Для ефективного організації спостереження слід:

- а) визначити завдання і цілі спостереження;
- б) обрати об'єкт, предмет і ситуацію, спостереження;
- в) обрати доцільний спосіб спостереження, який би забезпечив збір повної інформації;
- г) обрати спосіб реєстрації спостережуваних явищ;



д) правильно обробити та інтерпретувати отриману інформацію.

Організуючи спостереження, слід мати на увазі, що за присутності спостерігача, протікання досліджуваного явища може істотно змінитися.

Метод педагогічного спостереження використовувався під час всього дослідження, аби ґрунтовно визначити головні обставини, які впливають на залучення українців до відвідування занять з оздоровчих різновидів гімнастики.

Педагогічний експеримент проводився на констатувальному та перетворювальному етапах дослідження. Констатувальний експеримент проводився з метою створення бази даних, необхідної для вивчення стану розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні. Його завданнями було проведення опитування різних груп населення та фахівців для з'ясування організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні.

Метою перетворювального етапу була оцінка ефективності розроблених рекомендацій щодо моделі удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики, і зокрема її складової програми занять з використанням оздоровчих видів гімнастики для жінок зрілого віку. Тривалість перетворювального педагогічного експерименту склала вісім місяців. До дослідження було залучено жінок зрілого віку, вибір даного контингенту визначено з урахуванням попередніх результатів констатувального педагогічного експерименту.

#### **2.1.8. Соціологічні методи дослідження**

Опитування вважається одним із поширених методів наукового пізнання, який дає змогу збирати початкові відомості за допомогою письмового або усного звернення до відповідної категорії громадян (респондентів) із запитаннями, суть котрих відображає соціальну проблематику, яка вивчається, з наступним реєструванням та аналізуванням

відповідей.

Опитування зазвичай поділяють на регламентоване, коли проводять попередню підготовку єдиних для всіх опитуваних питань та строго визначають їх послідовність та нерегламентоване, що передбачає вільну бесіду з опитуваним, яка обмежена лише визначеним попередньо її загальним планом.

В залежності від методів та прийомів проведення опитування є декілька варіантів даного методу: опитування через друковані ЗМІ й за допомогою телебачення; опитування через пошту; опитування телефоном; опитування за допомогою комп'ютерної мережі; анкетування; інтерв'ю.

Анкетування як метод переважає з-поміж решти, зважаючи на широту охоплення категорій дослідження, швидкість одержання реального матеріалу й зручність його наступного технічного опрацювання. Значущість та правдивість одержаних відомостей залежить не лише від правильного вибору й підготовки об'єкта дослідження, від влаштування анкетування та ін., а й від власне анкети, від результативності власне питань, від того, наскільки вони доступні, повні, конкретні, зрозумілі та лаконічні.

Формування структури анкети відбувалося на основі заздалегідь визначеної мети та завдань соціологічного опитування. При складанні анкети враховувалися фактори ясності та доступності пересічному громадянину сформульованих питань, їх послідовності, повноти включеного переліку питань та максимального висвітлення основних аспектів досліджуваного явища.

Таким чином, оцінка ставлення громадян України до зростання оздоровчих різновидів гімнастики проводилася, базуючись на анкетуванні, що розроблене та запропоноване в роботі (Додатки В, Г).

Вона включала вивчення та аналіз загальних даних про респондента, наявність у нього захворювань, з'ясування уявлень населення про оздоровчі види гімнастики, оцінку наявності інфраструктури для заняття оздоровчими

видами гімнастики.

Розроблена нами анкета складалася з трьох блоків. Питання першого блоку передбачали отримання загальних даних про респондентів, а саме: ім'я, стать, вік, місце проживання. Також важливим завданням даного блоку є визначення наявних захворювань у респондентів (серцево-судинних; захворювань опорно-рухового апарату; нервово-психічні розладів тощо).

Другий блок запитань передбачав збір інформації щодо уявлень респондентів про здоров'я та оздоровчі види гімнастики. Насамперед, запропоновано на вибір чинники, що найбільш негативно впливає на здоров'я сучасної людини:

- токсикоманія;
- вживання наркотиків;
- вживання алкоголю;
- тютюнопаління;
- екологічна ситуація;
- неналежне ставлення до свого здоров'я;
- неправильне харчування;
- несприятливі умови на роботі та вдома;
- наявність хронічних захворювань;
- відсутність заняття фізкультурою та спортом;
- матеріальне неблагополуччя;
- не вдалий режим дня.

Також респондентам запропоновано обрати найбільш вдале, на їх погляд, визначення поняття «оздоровчі види гімнастики» серед:

- комплекс дій, які виконує людина у ході свого життя та діяльності, спрямований на гармонійний зв'язок фізичного, психічного, морального, соціального та трудового аспектів розвитку;

- загальне заняття спортом;
- види гімнастики, які сприяють веденню здорового способу життя і

загальному здоров'ю людини в процесі життєдіяльності.

Наступне запитання мало на меті з'ясувати визначальні для респондентів чинники у виборі типу фізичних вправ:

- оптимальний руховий режим;
- поліпшення психічної і фізичної працездатності;
- вдосконалення особистості;
- рекреативну діяльність.

Після цього респондентам пропонувалося визначити головні для них переваги оздоровчих видів гімнастики:

- безпечність;
- доступність;
- різноманітність вправ;
- варіативність навантаження;
- використання великої кількості різних рухів;
- можливість відносно локально впливати на різні ланки опорно-рухового апарату та систем організму;
- можливість чіткої регуляції навантажень і регламентації навчального процесу;
- можливість застосування одних і тих же гімнастичних вправ для вирішення різних завдань;
- можливість ефективно впливати на естетичне виховання тих, хто займається;
- різнобічний вплив на людину;
- широке використання засобів;
- вибірковий вплив на окремі системи організму, окремі частини тіла і на окремі м'язові групи та суглоби;
- можливість безперервного ускладнення вправ;
- застосування музичного супроводу під час занять [17].

Наступним кроком було з'ясування інформації щодо того, якими

видами оздоровчої гімнастики займаються респонденти. Для цього запропоновано чотири групи на вибір:

I. Перша група – традиційно-базові види гімнастики загальнорозвивальної спрямованості (основна гімнастика, гігієнічна гімнастика, атлетична гімнастика, ритмічна гімнастика).

II. Друга група – види оздоровчої гімнастики, для яких характерна комплексна дія на різні якості й системи організму тих, хто займається (шейпінг, фітнес загальний, оздоровчий фітнес, гімнастика у воді, ізотон).

III. Третя група видів оздоровчої гімнастики – функціонально орієнтовані види, які впливають на системи організму, що відповідають за енергозабезпечення організму (дихальна гімнастика, корекційна гімнастика, гімнастична аеробіка).

IV. Четверта група оздоровчих видів гімнастики включає малі форми й оригінальні авторські методики, засновані на виконанні гімнастичних вправ різного характеру (стретчинг, каланетика, відновно-статична гімнастика, гімнастика для очей) [62].

Третій блок запитань стосувався збору інформації щодо наявності інфраструктури для заняття оздоровчими видами гімнастики. З цією метою респондентам були поставлені запитання щодо наявності спортивних закладів поблизу домівки, щодо їх відвідування, визначено рівень кваліфікації персоналу з оздоровчих видів гімнастики та з'ясовано на скільки доступними є оздоровчі види гімнастики для населення України.

З метою формування моделі удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні з врахуванням наявного попиту серед населення, респондентам запропоновано відкрите запитання щодо того, що необхідно змінити в системі надання послуг з оздоровчих видів гімнастики в Україні.

У дослідженні застосовувалося експертне дослідження для оцінки думки експертів щодо удосконалення організаційно-управлінських умов

розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні.. Експертизи або метод експертних оцінок – метод, що дозволяє дати оцінку досліджуваному явищу у вигляді узагальненої думки фахівців (експертів) з досліджуваної проблеми. У роботі був використаний метод переваги (ранжирування), коли експерти розставляють оцінювані об'єкти по рангах у порядку погіршення їхньої значимості. Місце, зайняте кожним з виділених об'єктів, визначається числом набраних їм балів: чим більше сума балів, тим вище зайняте місце (тим більше значимим є цей об'єкт). Ступінь узгодженості думок опитуваних експертів перевірялася за допомогою обчислення коефіцієнта конкордації [80].

### **2.1.9. Метод моделювання**

Метод моделювання є особливим пізнавальним процесом, методом теоретичного та практичного опосередкованого пізнання, за якого суб'єкт дослідження обирає не безпосередній об'єкт дослідження, а формує схожу або аналогічну модель для подальшого дослідження, аналізує та оцінює її, а отриману інформацію переносить на реальний предмет дослідження.

Модель може бути об'єктом будь-якої природи (уявної або матеріалізованої), який через відображення чи відтворення об'єкта дослідження, заміщує його таким чином, що створюють умови для вивчення моделі з різних точок зору.

Гострота та складність соціальних проблем, підвищує актуальність використання методу моделювання. Відображення поточного стану проблеми, виявлення найбільш критичних питань з метою подальшого визначення тенденцій розвитку та з'ясування тих факторів, які можуть негативно вплинути на бажаний результат, активізувати діяльність державного та громадського сектору – ось перелік переваг використання даного методу у процесу пошуку оптимальних варіантів вирішення соціальних завдань.

За допомогою методу моделювання в державному управлінні передбачаються тенденції і перспективи можливого розвитку держави та її інститутів, об'єктів, суспільних явищ, процесів на основі побудови моделей [87]. У контексті нашого дослідження метод моделювання використовувався для розробки моделі удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні.

#### **2.1.10. Методи оцінки фізичного здоров'я**

Рівень захворюваності та наявність хвороб визначався респондентами за суб'єктивною оцінкою (самоаналізом). За запропонованим переліком питань респонденти визначали наявні в них групи захворювань (Додаток В).

#### **2.1.11. Антропометричні методи дослідження**

Вимірювалися такі антропометричні показники: довжина тіла, маса тіла, обхвати грудної клітини, плеча, талії, живота і стегон, гомілки за стандартними методиками [108, 126].

На підставі отриманих антропометричних показників розраховувалися масо-ростовий індекс Кетле, екскурсія грудної клітки (ЕГК), індекси обхватів частин тіла – індекс плеча (ІП), індекс талії (ІТ), індекс живота (ІЖ), індекс стегна (ІБ).

Розрахунок цих показників проводився за такими формулами:

$$\text{Індекс Кетле (г / см)} = \text{маса тіла (г)} / \text{довжина тіла (см)} \quad (2.1);$$

$$\text{ЕГК (см)} = \text{ОГ на вдиху (см)} - \text{ОГ на видиху (см)} \quad (2.2);$$

$$\text{ІТ (у.о.)} = \text{довжина тіла (см)} / \text{окружність талії (см)} \quad (2.3);$$

$$\text{ІЖ (у.о.)} = \text{довжина тіла (см)} / \text{обхват живота (см)} \quad (2.4);$$

$$\text{ІБ (у.о.)} = \text{довжина тіла (см)} / \text{обхват стегна (см)} \quad (2.5);$$

$$\text{ІП (у.о.)} = \text{довжина тіла (см)} / \text{обхват плеча (см)} \quad (2.6).$$

### 2.1.12. Фізіологічні методи дослідження

Функціональний стан серцево-судинної системи ми досліджували за частотою серцевих скорочень в стані спокою (ЧСС). У наших дослідженнях динаміка показників ЧСС вивчалася для оцінки інтенсивності занять різними видами фітнесу, порівняння інтенсивності різних структурних блоків експериментальних занять. У природних умовах тренування використовувалися метод пальпації і аналіз ЧСС за допомогою пульсометричної апаратури – спорт тестер "Polar" і аналізатор ЧСС "Polar".

Вимірювали артеріальний тиск систолічний (АТсист.) і діастолічний (АТдіаст.) за методикою Короткова.

Адаптаційний потенціал системи кровообігу до факторів зовнішнього середовища розраховувався за методикою Р. М. Баєвського [108].

$$AP = 0,011 \times ЧСС + 0,014 \times АД_{сист.} + 0,008 \times АД_{діаст.} + 0,009 \times \text{маса тіла} + 0,0014 \times \text{вік} - 0,009 \times \text{зростання} - 0,27, \quad (2.7)$$

де ЧСС - частота серцевих скорочень в спокої, АДсист. - артеріальний тиск систолічний, АДдіаст. - артеріальний тиск діастолічний.

Функціональний стан дихальної системи вивчали за пробою Штанге–затримка дихання на вдиху в секундах і пробі Генчі–затримка дихання на видиху в секундах.

Фізичну працездатність визначали за допомогою проби Руф'є. Тест заснований на аналізі реакції відновлення ЧСС після 30 глибоких присідань за 45 с. ЧСС визначається в стані спокою в положенні сидячи за 15 с, а потім перші і останні 15 з першої хвилини відновлення після навантаження.

В ході педагогічного експерименту були досліджені рухові якості: гнучкість, швидкість, динамічна сила, швидкісна і швидкісно-силова витривалість, рівновагу і вестибулярна стійкість. А також проведено комплексну оцінку фізичного стану за сумою 11 показників за методикою "Контрекс-2" [108].



### **2.1.13. Біомеханічні методи дослідження**

Методика стабілографії використовувалася для вивчення біомеханічних основ стійкості, функціонального стану організму, переносимості фізичних навантажень за показниками координації вертикального положення тіла, а також для здійснення контролю за якістю навчання новим елементам. Стабілографічні дослідження здійснювалися на чотирьохканальному стабілографі з тензометричним підсилювачем 8 Анч - 7 і осцилографом "Нева - МТ", що пройшли відповідну метрологічну перевірку. При аналізі стабілограм проводилося обчислення усередненого розмаху коливань і максимальної амплітуди коливань ЗЦМ в сагітальній та фронтальній площинах. Частота коливань визначалася відношенням кількості "піків" стабілограми до часу фіксації заданої пози. При дослідженні статичної стійкості використовувалися 6 тестових завдань: проба Ромберга, ускладнена проба Ромберга, стійка навшпиньках, стійка навшпиньках із заплющеними очима, нахил голови назад, тест «Фламінго».

### **2.1.14 Методи математичної статистики**

Під час дослідження використовували методи статистичного аналізу даних. Завдяки описовій статистиці вдалося систематизувати первинні підсумки через формулювання головних статистичних показників [80].

У роботі застосовано такі статистичні методи дослідження: статистичний аналіз даних, отриманих в процесі педагогічного експерименту, що передбачав первинний аналіз отриманих емпіричних даних із використанням описової статистики, вибіркового методу; оцінку узгодженості отриманих даних закону нормального розподілу із використанням критерію згоди Шапіро-Уїлка; визначення статистично значущих відмінностей між вибірками здійснювали на основі параметричних критеріїв на рівні значущості  $\alpha = 0,05$  ( $p < 0,05$ ). У дослідженні емпіричні дані, які підпорядковувались нормальному закону розподілу, представлено у

вигляді середнього значення й стандартного відхилення ( $\bar{x}$ ; S).

Отримані в результаті анкетування, дані оброблено з використанням статистичних методів – визначення показника відносної частки. Його сутність полягає в проведенні аналізу результатів, що має на меті визначити відсоткове співвідношення між окремою частиною та загальним обсягом. Для розрахунку використовували формулу 2.1:

$$R_{\%} = \frac{N}{M}, \quad (2.8)$$

де,  $R_{\%}$  – показник відносної частки;

$N$  – число респондентів, що вибрали той чи інший варіант відповіді;

$M$  – чисельність вибірки.

Для візуального представлення результатів дослідження використано таблиці та графічні засоби (гістограми, діаграми, лінійні графіки).

Математична обробка результатів дослідження здійснювалася із застосуванням програми Statistica та програми MS Excel на персональному комп'ютері.

## 2.2. Організація дослідження

Сформулювавши мету, об'єкт, предмет, обравши методологію та, відповідно, з'ясувавши необхідні методи та засоби, нами було розпочато експериментальне дослідження. Дослідно-експериментальна робота проводилася у кілька етапів протягом 2017 – 2021 рр. У дослідженні брали участь 90 респондентів різних вікових груп та соціальних верств населення. Дослідження проводили у чотири етапи.

На **першому етапі дослідження** (жовтень 2017 – квітень 2018) відбувалися підготовчі заходи та здійснення дослідження. Під час першого етапу увага зосереджувалася на аналізуванні стану проблеми (дослідження наукових джерел, типізація навичок практичної діяльності). Як результат, було визначено завдання, об'єкт, предмет та програму дослідження, відібрано адекватні методи дослідження. На цьому етапі проаналізовано

літературні джерела з проблеми дослідження, всього було вивчено 252 джерела українських та зарубіжних авторів, документальних матеріалів, а також посилань на Інтернет-ресурси.

Проаналізовано ряд нормативно-правових, методичних документів з організації та управління сферою оздоровчих видів гімнастики в Україні. Так, аналізу були піддані документи Міністерства молоді та спорту України, Всеукраїнського Центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», федерації фітнесу України, Всеукраїнської асоціації фітнесу та інших організацій фізкультурно-оздоровчої спрямованості.

На **другому етапі дослідження** (травень 2018 – грудень 2018) проведено констатувальний експеримент з метою створення бази даних, необхідної для вивчення стану розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні. Проведено опитування, що мало на меті з'ясування організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні. Зокрема, було проведено анкетування 90 респондентів (50 респондентів з м. Києва та 40 – з населених пунктів Київської області).

На цьому етапі виконано основний обсяг дослідної роботи, спрямованої на отримання та аналіз фактичного матеріалу. Так, був проведений структурно-функціональний аналіз відповідей респондентів з метою визначення потенційної «готовності» до впровадження оздоровчих видів гімнастики, за допомогою самоаналізу визначено рівень здоров'я та захворюваності респондентів. Використано педагогічне спостереження з метою визначення головних обставин, які впливають на залучення українців до відвідування занять з оздоровчих різновидів гімнастики.

Робота, що проводилася **на третьому етапі дослідження** (січень 2019 – червень 2020), мала на меті вирішення таких завдань: провести інтерпретацію отриманих даних, визначити передумови та особливості впровадження оздоровчих видів гімнастики для оздоровлення населення України; теоретично обґрунтувати та розробити модель впровадження

оздоровчих видів гімнастики у практичне життя суспільства, опрацювати організаційно-методичні засади її реалізації в Україні.

Узагальнюючим підсумком досліджень стала розроблена модель удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні, для чого, насамперед, з'ясовано необхідність удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики; сформульовано мету та головні завдання моделі; спрогнозовано очікувані результати реалізації її завдань. Було проведено перетворювальний педагогічний експеримент, в якому взяли участь жінки зрілого віку (всього 62 учасники), впроваджено програму занять з використанням оздоровчих видів гімнастики та оцінено ефективність реалізації заходів запропонованої моделі.

На четвертому етапі дослідження (липень 2020 – жовтень 2021) відбувалося узагальнення та систематизація результатів всіх етапів дослідження, обговорення отриманих результатів дослідження, здійснювалося формулювання загальних висновків та розроблення практичних рекомендацій, велася підготовка дисертаційної роботи до фахового наукового семінару та офіційного захисту.

Таким чином, відповідно до поставлених мети та завдань, направлених на з'ясування та удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні, в цьому розділі були проаналізовані та обґрунтовані методи дослідження. Також наведено етапи та послідовність проведення дослідження у відповідності із поставленою метою.

## РОЗДІЛ 3

### ФОРМУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКИХ УМОВ РОЗВИТКУ ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ В УКРАЇНІ

#### 3.1. Сучасний стан розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні

Насамперед зазначимо, що державне управління у сфері організаційного регулювання оздоровчих видів гімнастики передбачає диференціювання тренувальних програм за окремими спрямуваннями (рис. 3.1). тренувальні програми з оздоровчих видів гімнастики достатньо різноманітні і залежать від вікових особливостей та специфічних цілей кожної з груп контингенту.

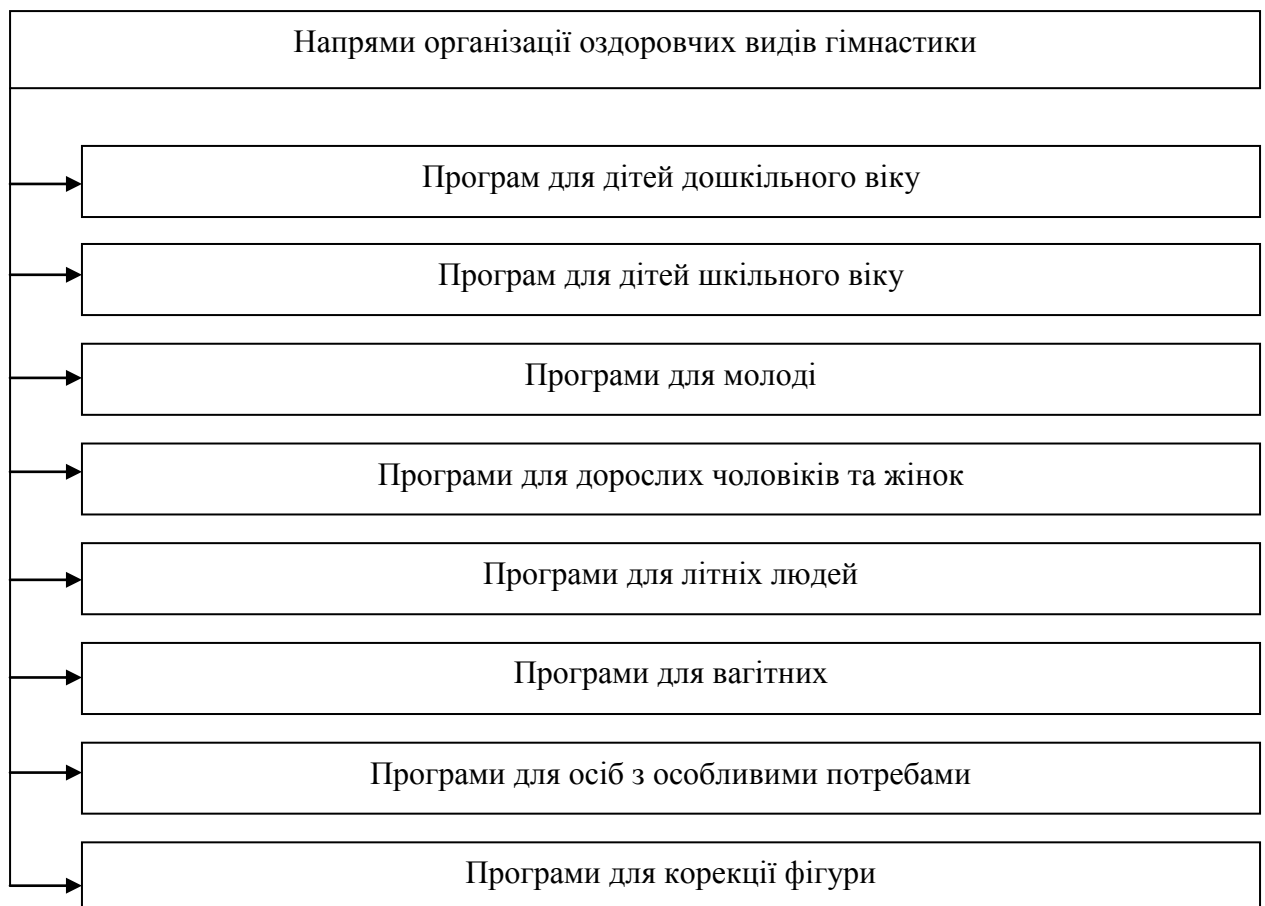


Рис. 3.1. Диференціація тренувальних програм з оздоровчих видів гімнастики за окремими спрямуваннями (розроблено автором).

Наприклад, як зазначає, І. Матіїв, фізичному розвитку дошкільників та школярів сприяють різноманітні форми позаурочної оздоровчої фізкультурно-спортивної діяльності. Найпоширеніші з них [138]:

- фізкультурні хвилинки й паузи для зняття втоми. Фізкультурні паузи практикують також у групах подовженого дня й удома з учнями середніх і старших класів протягом 10-15 хв. кожні 50-60 хв. навчальної праці;

- позаурочні заняття (гуртки та секції), завдання яких - створення умов для прищеплення учням та студентам звички до систематичних занять, сприяння запровадженню фізичної культури в побут. На позаурочних заняттях закріплюються й удосконалюються практичні вміння та навички;

- масові змагання, спортивні свята, які передбачають чітку організацію, дотримання певних ритуалів.

Дані види активностей для вищезазначених груп переважно спрямовані на загальну підтримку здоров'я, розвиток гнучкості та витривалості.

Що стосується людей зрілого віку, то при виконанні вправ людина не тільки зміцнює своє тіло і дозволяє м'язам не втрачати тонусу і красивих обрисів, але й тренує свій імунітет, дозволяючи здоров'ю бути міцнішим. Ці умови забезпечує постійне виконання фізичних вправ або тренування. Сигнали центральної нервової системи збільшують інтенсивність функціонування клітин виконавчих органів і активізують гормональну систему. Далі підвищується активність систем, що забезпечують прискорювальну доставку кисню, енергетичних субстратів, амінокислот і гормонів до тканин. Роль кисню й енергетичних субстратів проста: забезпечити підвищену активність тканин у процесі самої роботи. Основу перебудови в організмі, у тому числі оздоровчого характеру, стимулює й забезпечує гормональна система [138].

Чинники, які спонукають людей похилого віку до активізації способу життя:

1. Внутрішніми індивідуальними основами, крім покращення здоров'я,

здебільшого респонденти старшого віку називали позитивні враження від ведення фізичної активності, а також конкуренцію.

2. Наступна група — міжособистісні мотиви. Дослідження показують, що соціальна підтримка членів сім'ї, з боку друзів, колег літньої людини також є важливим фактором, мотивуючим літніх людей займатися фізкультурою і спортом. Причому, нерідко, фактор соціальної підтримки опинявся другим за значимістю після фактору поліпшення здоров'я [54].

3. Інша група факторів, що стимулюють людей похилого віку, бути фізично активними — це фактори, що діють на рівні спільнот. Один з них — характер програми. Так, різні дослідження відзначають важливість групових програм рухової активності. Опитування літніх людей, що беруть участь в подібних програмах, показали, що одним із стимулів, що спонукали їх прийняти рішення про участь в груповому заході, стали такі фактори, як можливість знайомства з новими людьми та приємне спілкування в процесі занять [26]. Таким чином, детермінанти активності руху людей літнього віку є вагомим чинником. Дослідження показують, що багатьом з них може бути надано ствердний зовнішній вплив через покращення навколишнього середовища, згідно з потребами людей літнього віку, а також через впровадження певних програм враховуючи виявлені чинники.

Основні завдання використання засобів оздоровчої гімнастики у похилому і старшому віці полягають у тому, щоб [54]:

- сприяти збереженню або відновленню здоров'я;
- затримувати і зменшувати інволюційні зміни, розширювати функціональні можливості організму, підвищувати працездатність;
- сприяти творчому довголіттю.

Ті особи, які багато років займалися оздоровчою фізкультурою, як правило, є прибічниками оздоровчої гімнастики. Особам, які останній раз були у спортивній залі під час обов'язкових шкільних занять і вирішили відвідати фітнес-клуб лише на схилі років, підходять, згідно з різними

дослідженнями, вправи на витривалість. Для людей похилого віку, які вели малорухливий спосіб життя, небажаними є вправи, які вимагають швидкого, різкого старту (спринтерський біг, баскетбол, футбол) [155].

Що стосується тренувальних програм для вагітних, то значною перевагою оздоровчої гімнастики є підготовка організму до швидкого відновлення після пологів. Гімнастикою вагітні жінки займаються в центрах пренатальної підготовки або ж тій поліклініці, де вони встали на облік, при цьому лікар зобов'язаний спостерігати і контролювати виконання вправ та тривалості занять.

Для кожного триместру розроблені окремі вправи, які корисні для здоров'я матері і дитини саме в той чи інший період. При заняттях гімнастикою для вагітних триместр відіграє важливу роль, так як для кожного з них розроблені окремі вправи, найбільш корисні і ефективні для здоров'я матері та її майбутнього малюка саме в даний період. Зміцнення організму, поліпшення роботи серцево-судинної і дихальної систем, поліпшення кисневого забезпечення плода, підвищення психоемоційної стійкості, зміцнення м'язів, зв'язок, сухожилів – фактори, які обумовлюють актуальність оздоровчої гімнастики для вагітних.

Окремою групою є частина підлеглих з медичними обмеженнями у спортивних заняттях. Навіть коли людина не скаржиться на стан здоров'я з віком хімічний склад кісток змінюється, пружність судин зменшується, за рахунок жирової тканини часто зростає вага і т. ін. Тому ці зміни не можна не враховувати. Дорослих людей за станом здоров'я розділяють на чотири медичні групи (перш за все, це стосується, людей середнього та старшого віку) [39]:

1. До першої відносяться люди практично здорові, що мають хорошу фізичну підготовленість до занять рекреаційною діяльністю. При належному лікарському контролі ці люди мають змогу займатися різними видами фізичних вправ і приймати участь в різноманітних змаганнях.



2. В другу групу входять люди з невеликими відхиленнями у здоров'ї, до прикладу з незначними відхиленнями обміну речовин) але лише тоді, коли організм може пристосуватися до таких відхилень, або виконати компенсаторну функцію. Цій групі корисно проводити прогулянки пішки або на лижах, недовготривалі туристичні походи, різні варіанти оздоровчої гімнастики.

3. Третя медична група складається з осіб з тимчасовими або постійними відхиленнями в стані здоров'я, хоча це перешкоджає їх трудовій діяльності. Фізична підготовленість у цих людей на низькому рівні, що не дозволяє нормально займатися фізичними вправами і вимагають до себе строго особливого підходу.

4. В четвертій медичній групі – хворі люди, з якими під контролем і наглядом лікаря можна використовувати лікувальну фізичну культуру.

Для естетичного вдосконалення на території нашої країни найчастіше використовують методику функціонального тренінгу – вид оздоровчої гімнастики, який отримав у наш час широке розповсюдження в інших країнах, який формує, передусім, зовнішні параметри тіла людини та дає змогу здійснювати корекцію фігури за допомогою зміни співвідношення між компонентами складу тіла. Гімнастика серед інших видів рухової активності відрізняється найбільшою оздоровчою спрямованістю, виступає універсальним засобом гармонійного фізичного розвитку, забезпечення здорового способу життя, а також ефективно впливає на духовне й фізичне вдосконалення, корекцію форми тіла, формування культури рухів [183].

Кожен вид гімнастики передбачає створення певних умов, які б сприяли ефективній реалізації спортивних програм. Тому на рис. 3.2 розглянемо основні інституційні форми організації занять з оздоровчих видів гімнастики.

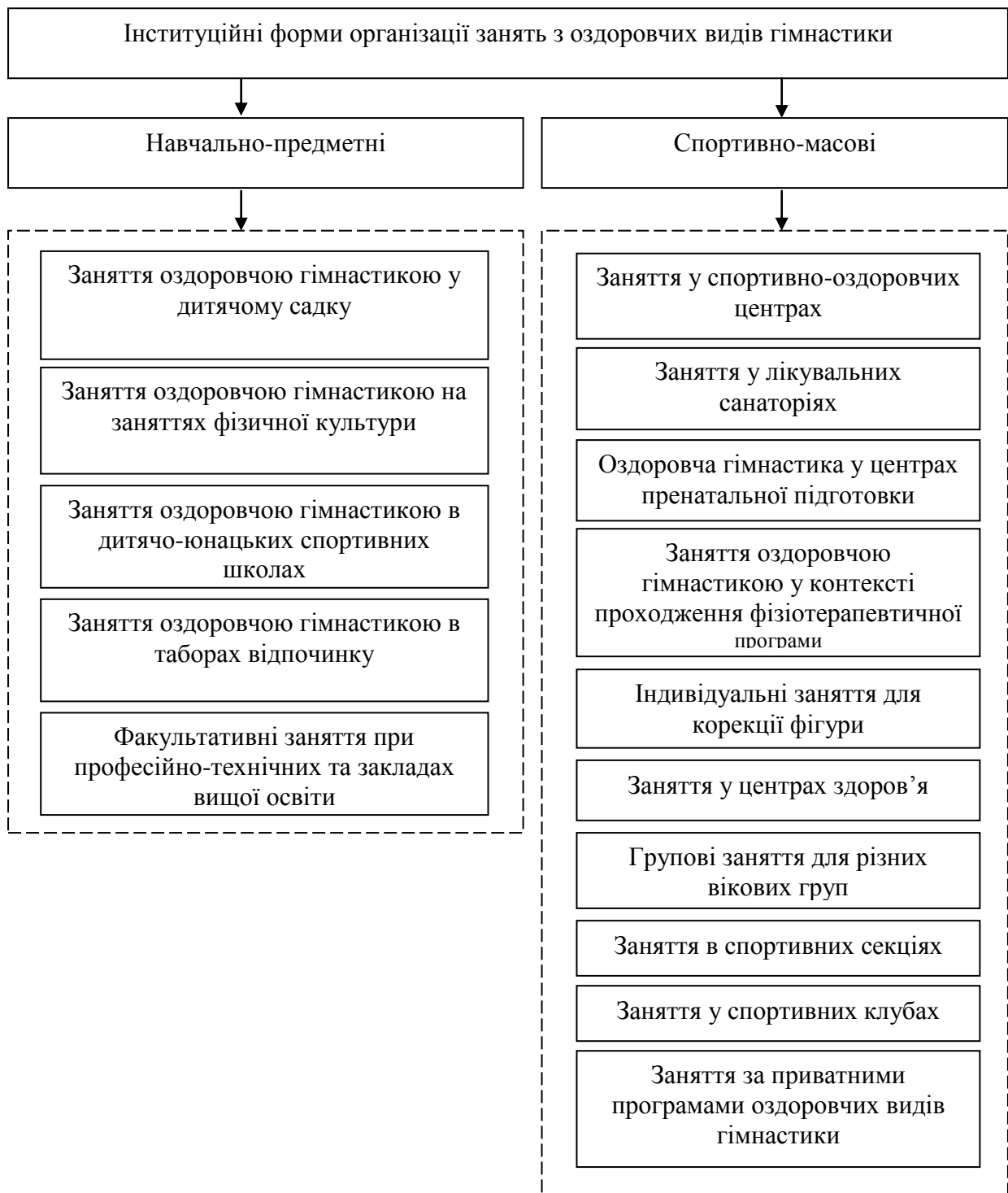


Рис. 3.2. Основні інституційні форми організації занять з оздоровчих видів гімнастики (згруповано автором).

З огляду на різні інституційні форми організації спортивних занять, сфера фізичного виховання в контексті управління оздоровчих видів

гімнастики підпорядковується певним організаційно-управлінським умовам, які доповнюють одна одну та дають можливість цілісного розвитку системи:

1. Відкритість системи розвитку оздоровчих видів гімнастики обумовлена тим, що вона існує завдяки постійному обміну із зовнішнім середовищем. На розвиток системи мають суттєвий вплив такі фактори: тип соціальної побудови держави, рівень соціально-економічного розвитку, склад населення, його традиції, інтереси, національні особливості. Тому система фізичної культури і спорту є невід'ємною складовою соціальної системи суспільства.

2. Цілеспрямованість. Сфері розвитку оздоровчих видів гімнастики як і окремим організаціям притаманне прагнення до досягнення цілей. Саме для цього організації, які входять до складу системи, вступають між собою у взаємодію. Загальносистемні цілі формуються на рівні суспільства, на державному рівні. При перенесенні на більш низькі рівні системи вони набувають характеру конкретних завдань.

3. Цілісність. До сфери розвитку оздоровчих видів гімнастики входить багато компонентів (організацій). Взаємодія в системі організацій, які здійснюють фізичне виховання, набір, відбір, попередню базову та завершальну підготовку спортсменів, а також організації, які здійснюють матеріально-технічне, науково-методичне забезпечення полягає в тому, що кожна з них вирішує свої, властиві їй завдання. Однак сукупність результатів вирішення завдань є потужним фактором розвитку цілісної системи фізичного виховання і спорту.

4. Динамічність системи розвитку оздоровчих видів гімнастики характеризує безперервність її змін в цілому, а також змін окремих складових. Змінюються: методика, рівень спортивних результатів, інвентар, обладнання, форми організації діяльності фахівців, матеріально-фінансове забезпечення тощо. Всі ці зміни відбивають об'єктивний процес розвитку сфери фізичного виховання і спорту, що повинно враховуватися у діяльності

її організацій.

5. Ієрархічність системи розвитку оздоровчих видів гімнастики тим, що у ній існує підпорядкованість підсистем та об'єктів, цілей, завдань. Саме ієрархічність дозволяє виділити управлінські вертикалі всередині підсистем більшості організацій.

Реалізація даних умов знаходить у межах відповідальності державних органів управління. На національному рівні розробляються організаційно-управлінські механізми державного регулювання різних видів гімнастики, серед них:

1. Загальний механізм: передбачає реалізацію адміністративних, економічних, правових, фінансових та організаційно-правових умов;

2. Специфічний механізм: регулює взаємини між державними структурами та громадськістю, різні аспекти медичного забезпечення, цілеспрямованого фінансування капітального будівництва та модернізації, потоки відвідувачів спортивно-масових занять, вдосконалення спортивно-оздоровчих комплексів.

Однак на сьогоднішній день, всі спортивні організації та фітнес-клуби, з переходом на бюджетне фінансування припинили фізкультурно-оздоровчу роботу з людьми похилого віку. Соціальну допомогу пенсіонерам надають рідкісні благодійні організації, однак їх дії не мають наукової обґрунтованості. Таким чином, вивчення життєвої позиції літніх людей практично нічим не забезпечено і знаходиться у кризовому стані [21]. Такий самий стан спостерігається і в сфері організації відкритого доступу до оздоровчих видів гімнастики для дошкільників та студентів.

З метою з'ясування сучасного стану організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні нами проведено констатувальне експериментальне дослідження, результати якого будуть подані нижче.

Так, дане дослідження проводилось окремо для двох груп

респондентів, а саме, для споживачів спортивних та фізкультурно-оздоровчих послуг (населення) та виробників послуг (інструкторів, фітнес-тренерів). Розглянемо спочатку результати опитування населення. Отже, у опитуванні взяло участь 60 осіб різних вікових груп.

Розподіл респондентів за статтю та віковими групами наведено на рис. 3.3 та 3.4.

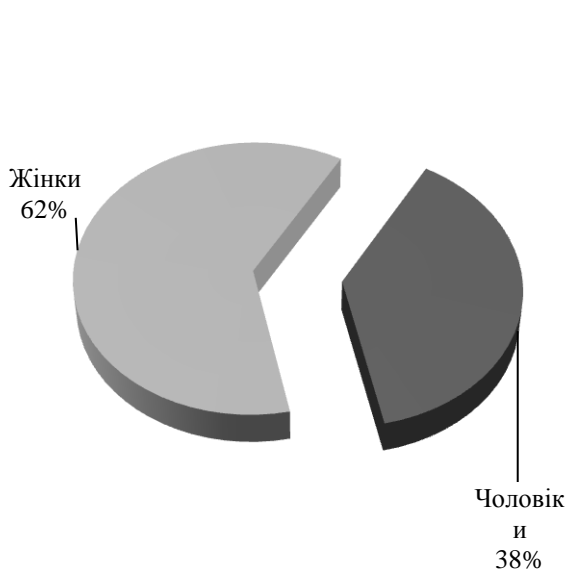


Рис. 3.3. Розподіл респондентів за статтю

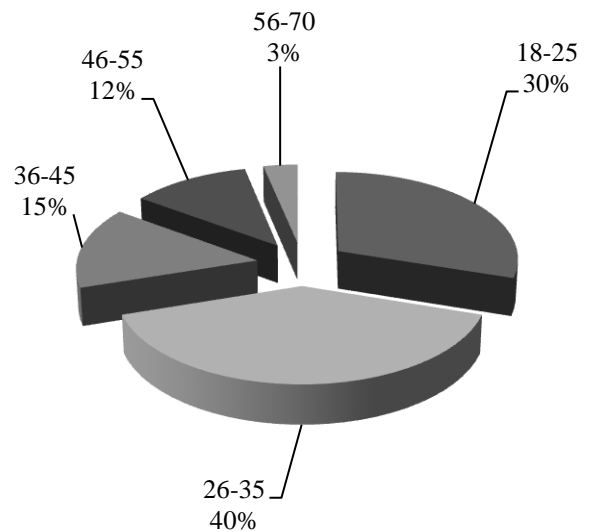


Рис. 3.4. Розподіл респондентів за віком

Отже, серед респондентів за статевою приналежністю переважають жінки, а саме 37 осіб, або 62%. Серед респондентів 23 чоловіків, або 38%. Щодо вікової приналежності, то переважають особи 26-35 років, а саме 24 особи, або 40%. Друга за кількістю вікова група, а саме 18-25 років налічує 18 осіб, або 30%. Щодо найменшої вікової групи, а саме 56-70 років, то вона налічує 2 особи, або 3%.

Стосовно проживання респондентів, то всі вони проживають у місті. Наявність у респондентів захворювань зображена на рис. 3.5.

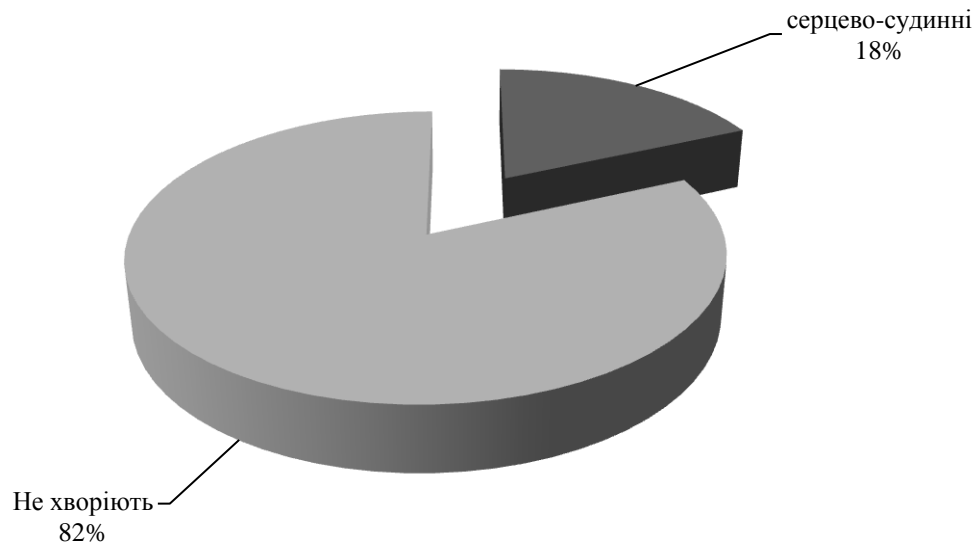


Рис. 3.5. Наявність у респондентів захворювань

Отже, серед респондентів переважають ті, які не хворіють, а саме 49 осіб, або 82%, а менша кількість з серцево-судинними захворюваннями, а саме 11 осіб, або 18%.

Таким чином, після аналізу першого блоку анкети з'ясовано, що переважно оздоровчими видами гімнастики займаються жінки, віком 26-35 років, які не хворіють.

Перейдемо до другого блоку анкети, який з'ясовує уявлення респондентів про оздоровчі види гімнастики.

На питання «На Вашу думку, що найбільше негативно впливає на здоров'я сучасної людини?» 8 респондентів відповіли екологічна ситуація, 11 – неналежне ставлення до свого здоров'я, 14 – неправильне харчування, 6 – несприятливі умови на роботі та вдома, 11 – наявність хронічних захворювань та 10 – відсутність заняття фізкультурою та спортом (рис. 3.6).

На питання «Що на Вашу думку є оздоровчими видами гімнастики?» 38 респондентів відповіли комплекс дій, які виконує людина у ході свого життя та діяльності, спрямований на гармонійний зв'язок фізичного, психічного, морального, соціального та трудового аспектів розвитку, 10 – загальне заняття спортом, а 12 – види гімнастики, які сприяють веденню здорового способу життя і загальному здоров'ю людини в процесі життєдіяльності.

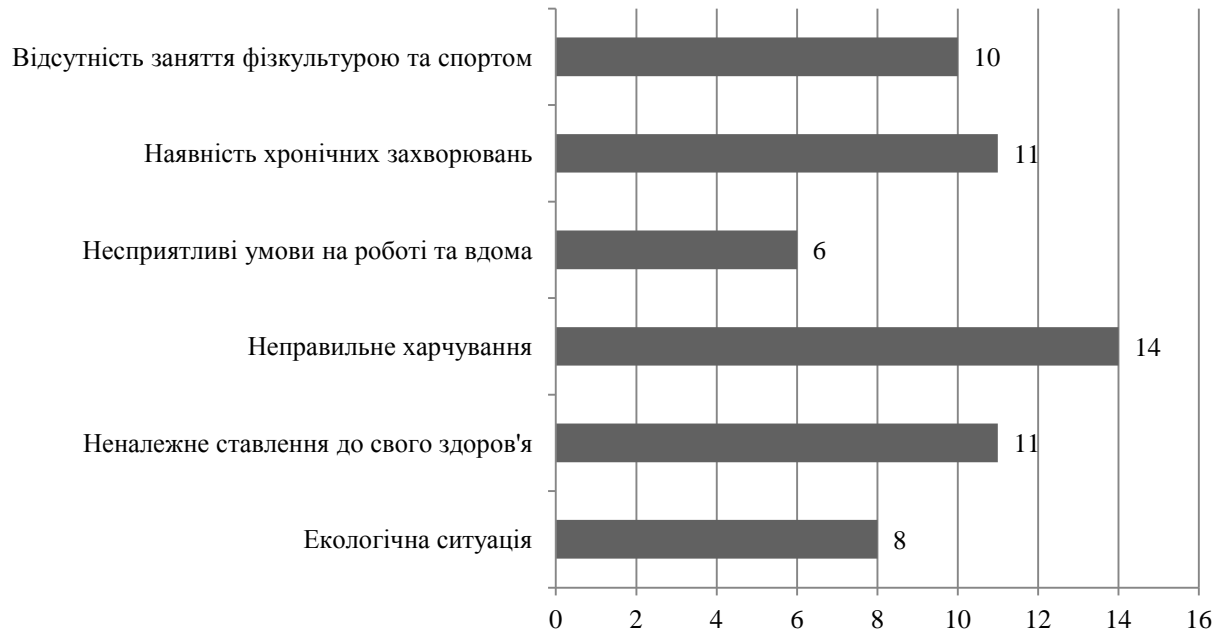


Рис. 3.6. Відповідь респондентів на питання «На Вашу думку, що найбільше негативно впливає на здоров'я сучасної людини?»

На питання «На Вашу думку, що оздоровча система фізичних вправ повинна забезпечувати?» 12 респондентів відповіли оптимальний руховий режим, 40 – поліпшення психічної і фізичної працездатності, а 8 – вдосконалення особистості. На питання «Які, на Вашу думку найбільші переваги оздоровчих видів гімнастики?» 22 респонденти відповіли доступність, 16 – різноманітність вправ, 20 – можливість чіткої регуляції навантажень і регламентації навчального процесу та 18 – різнобічний вплив на людину (рис. 3.7).

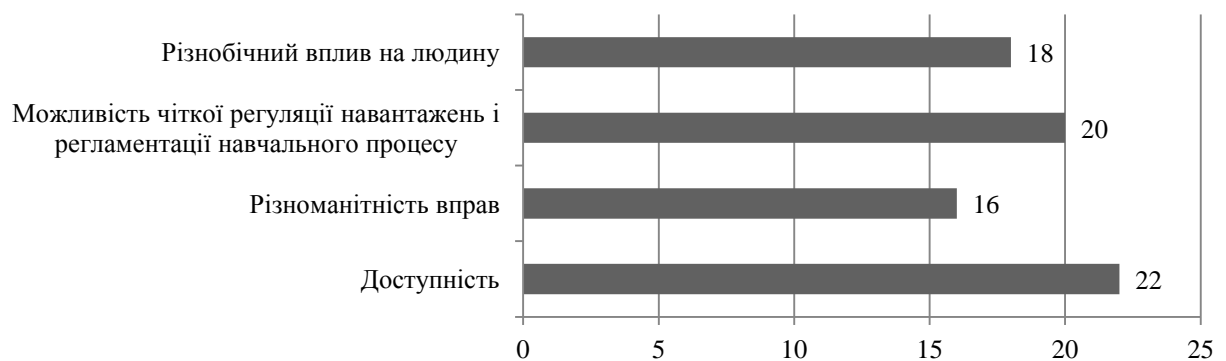


Рис. 3.7. Відповідь респондентів на питання «Які, на Вашу думку найбільші переваги оздоровчих видів гімнастики?»

Щодо видів оздоровчими видами гімнастики, якими займаються респонденти, то найбільшу частку займає загальний фітнес 35 осіб, або 58%, меншу шейпінг 18 осіб, або 30%, а найменшу гімнастика у воді 7 осіб, або 12% (рис. 3.8).

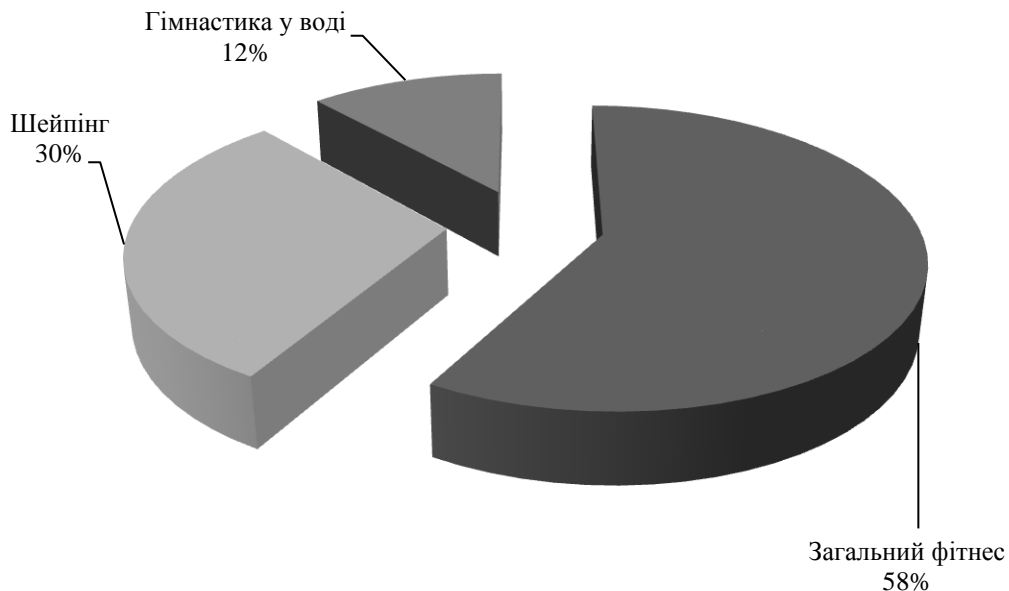


Рис. 3.8. Найбільш поширені види оздоровчої гімнастики

Таким чином, як бачимо з другого блоку анкетування, респонденти схильні вважати, що найбільш негативно впливає на здоров'я сучасної людини екологічна ситуація, неналежне ставлення до свого здоров'я, неправильне харчування, несприятливі умови на роботі та вдома, наявність хронічних захворювань та відсутність заняття фізкультурою та спортом. Оздоровчі види гімнастики на думку респондентів є комплекс дій, які виконує людина у ході свого життя та діяльності, спрямована на гармонійний зв'язок фізичного, психічного, морального, соціального та трудового аспектів розвитку. Оздоровча система фізичних вправ повинна забезпечувати оптимальний руховий режим, поліпшення психічної і фізичної працездатності, а також вдосконалення особистості. Перевагами оздоровчих видів гімнастики є різноманітність вправ, можливість чіткої регуляції навантажень і регламентації навчального процесу та різнобічний вплив на людину. Найбільш поширеними видами оздоровчої гімнастики є оздоровчий фітнес, функціональний тренінг та гімнастика у воді.



Результати третього блоку анкетування, а саме оцінювання організаційно-управлінських умов функціонування та розвитку оздоровчих видів гімнастики показали таке.

На питання «Чи є поблизу Вашої домівки спортивні заклади?» 42 респонденти вказали, що є, а 18 – ні.

Оцінювання респондентами рівня кваліфікації персоналу показали наступні результати, що наведені на рис. 3.9.

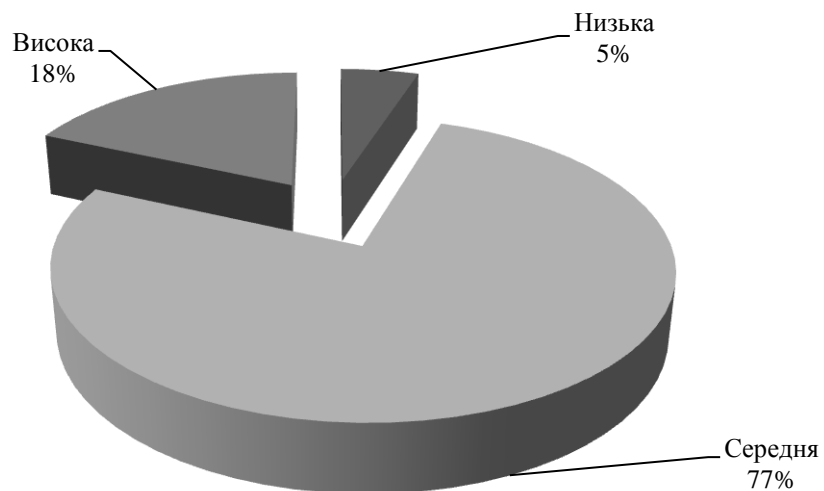


Рис. 3.9. Рівень кваліфікації персоналу з оздоровчих видів гімнастики

Отже, на думку респондентів переважає середній рівень кваліфікації персоналу (46 осіб, або 77%), трохи менша кількість вважає, що високий рівень (11 осіб, або 18%), а менше вважають що низький рівень (3 особи, або 5%).

Щодо рівня доступності оздоровчих видів гімнастики, то 56 респонденти вважають його середнім, 6 вважають низьким, а 1 – високим (рис. 3.10). Відносно пропозицій, які респонденти надали стосовно вдосконалення системи надання послуг з оздоровчих видів гімнастики в Україні, то найбільше пропонували покращити матеріальне забезпечення закладів, які надають подібні послуги і кваліфікацію персоналу.

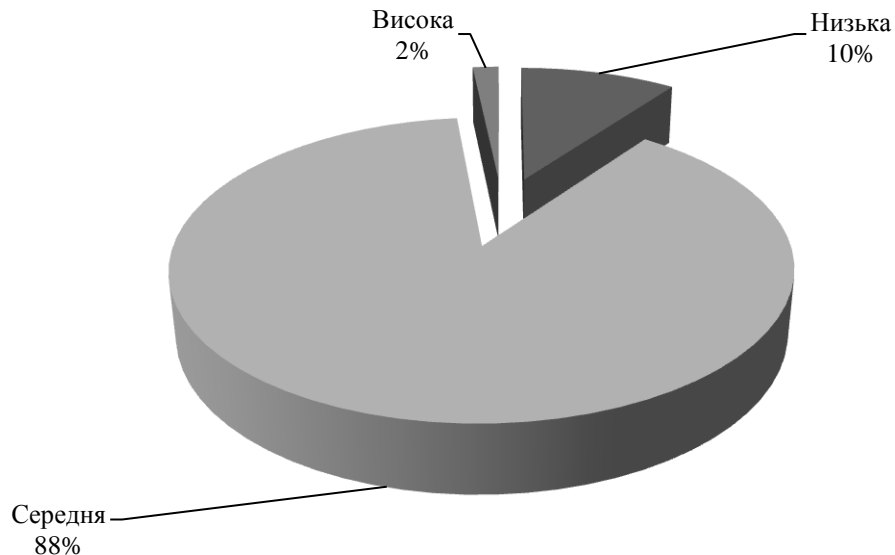


Рис. 3.10. Рівень доступності оздоровчих видів гімнастики для населення України

Таким чином, зі сторони споживачів система надання послуг з оздоровчих видів гімнастики є на середньому рівні, так як і рівень кваліфікації персоналу. Серед найбільш нагальних питань, які хотіли б вирішити споживачі є матеріальне забезпечення спортивних закладів і кваліфікація персоналу.

Розглянемо тепер результати опитування надавачів фізкультурно-оздоровчих та спортивних послуг. Отже, у опитуванні взяло участь 30 тренерів.

Розподіл респондентів-тренерів за статтю та віковими групами наведено на рис. 3.11 та 3.12.

Отже, серед респондентів-тренерів за статевою приналежністю переважають жінки, а саме 16 осіб, або 53%. Серед респондентів 14 чоловіків, або 47%. Щодо вікової приналежності, то переважають 26-35 років, а саме 12 осіб, або 40%. Друга за кількістю вікова група, а саме 36-45 років налічує 8 осіб, або 27%. Щодо найменшої вікової групи, а саме 18-25 років, то вона налічує 4 особи, або 13%.

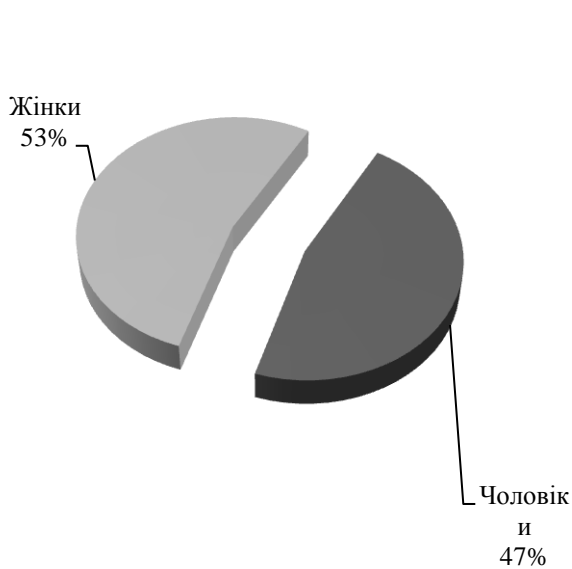


Рис. 3.11. Розподіл респондентів-тренерів за статтю

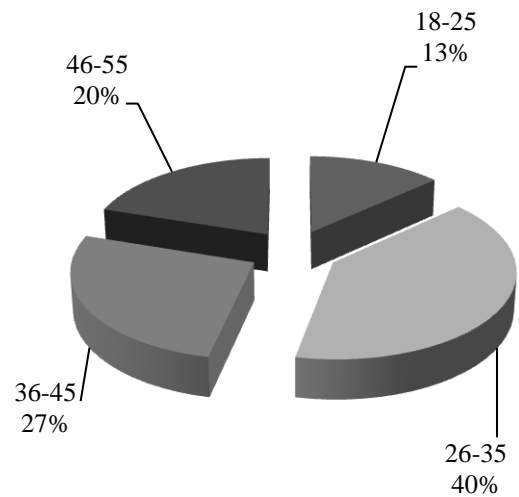


Рис. 3.12. Розподіл респондентів-тренерів за віком

Стосовно місця роботи респондентів-тренерів, то 16 осіб, або 53% працюють в професійних спортивних клубах, 8, або 27% в тренажерних залах, а 6, або 20% в навчальних закладах (рис. 3.13).

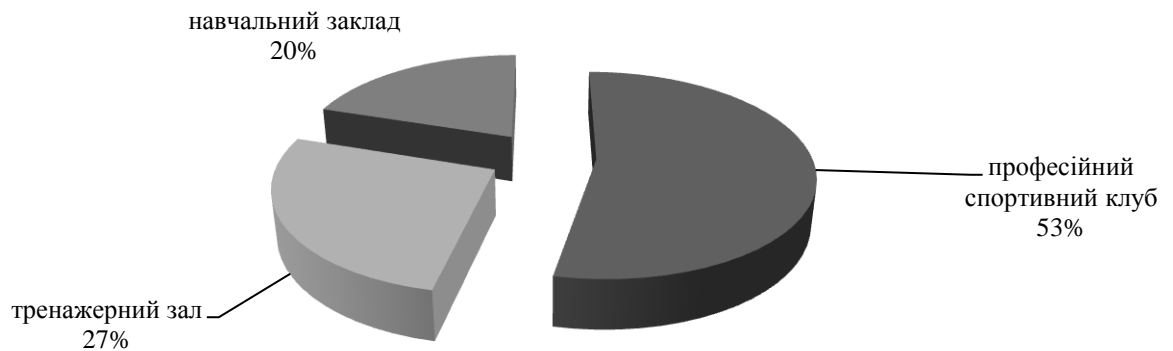


Рис. 3.13. Місце роботи респондентів-тренерів

Щодо стажу роботи, то 13 тренерів мають стаж 5-10 років, 12 – 2-5 років, а 5 – 1-2 роки.

Перейдемо до другого блоку анкети, який з'ясовує уявлення респондентів про оздоровчі види гімнастики.

На питання «На Вашу думку, що найбільше негативно впливає на

здоров'я сучасної людини?» 2 – неналежне ставлення до свого здоров'я, 10 – неправильне харчування та 18 – відсутність заняття фізкультурою та спортом (рис. 3.14).

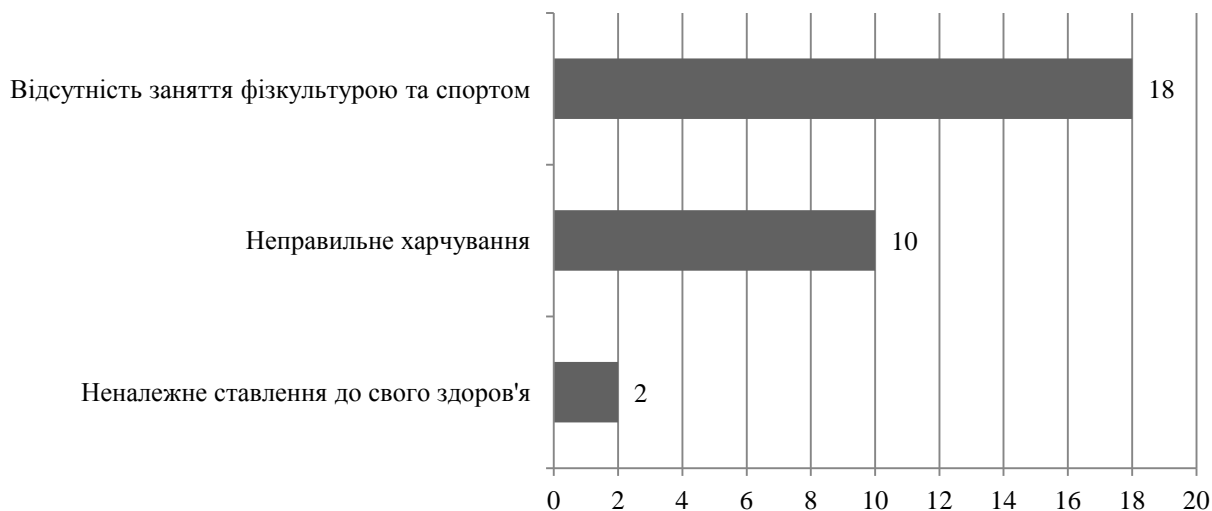


Рис. 3.14. Відповідь респондентів-тренерів на питання «На Вашу думку, що найбільше негативно впливає на здоров'я сучасної людини?»

На питання «Що на Вашу думку є оздоровчими видами гімнастики?» 22 респонденти відповіли комплекс дій, які виконує людина у ході свого життя та діяльності, спрямований на гармонійний зв'язок фізичного, психічного, морального, соціального та трудового аспектів розвитку, а 8 – види гімнастики, які сприяють веденню здорового способу життя і загальному здоров'ю людини в процесі життєдіяльності.

На питання «На Вашу думку, що оздоровча система фізичних вправ повинна забезпечувати?» 11 респондентів відповіли оптимальний руховий режим, 9 – поліпшення психічної і фізичної працездатності, а 10 – вдосконалення особистості.

На питання «Які, на Вашу думку найбільші переваги оздоровчих видів гімнастики?» 5 респонденти відповіли доступність, 12 – різноманітність вправ, 8 – варіативність навантаження та 4 – різнобічний вплив на людину (рис. 3.15).

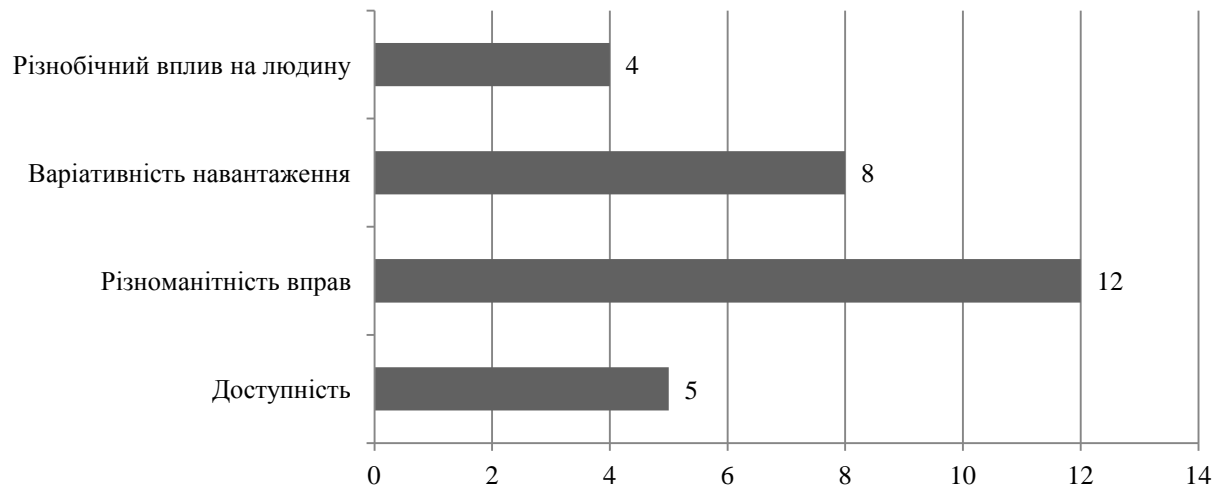


Рис. 3.15. Відповідь респондентів-тренерів на питання «Які, на Вашу думку найбільш переваги оздоровчих видів гімнастики?»

Щодо видів оздоровчими видами гімнастики, з яких респонденти-тренери проводять заняття, то найбільшу частку займає оздоровчий фітнес 18 осіб, або 60%, меншу функціональний тренінг 7 осіб, або 23%, а найменшу гімнастика у воді 5 осіб, або 17% (рис. 3.16).

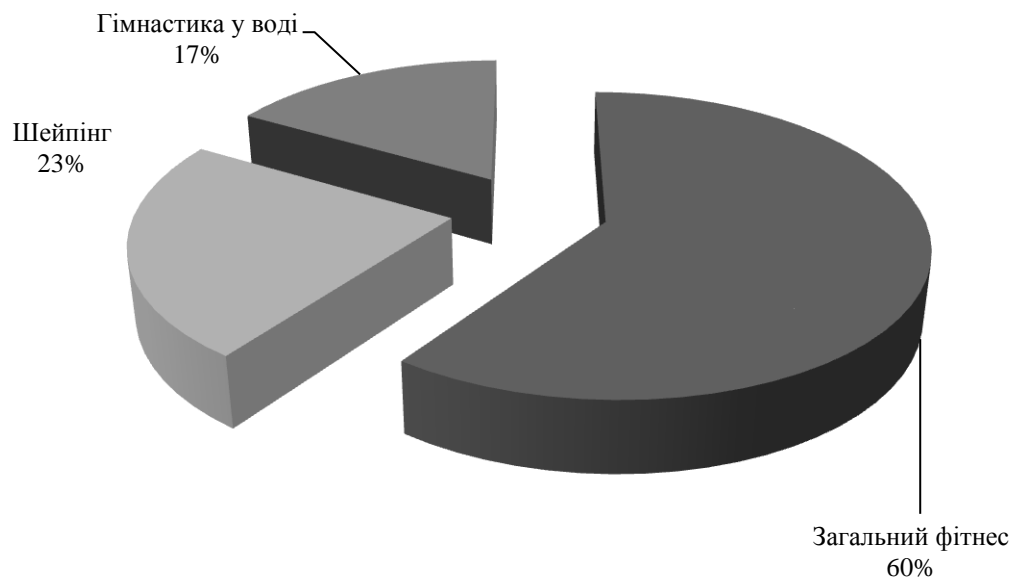


Рис. 3.16. Найбільш поширені види оздоровчої гімнастики, з яких респонденти-тренери проводять заняття

Таким чином, як бачимо з другого блоку анкетування, респонденти

схильні вважати, що найбільше негативно впливає на здоров'я сучасної людини неналежне ставлення до свого здоров'я, неправильне харчування та низький рівень рухової активності.

Оздоровчими видами гімнастики на думку респондентів є комплекс дій, які виконує людина у ході свого життя та діяльності, спрямований на гармонійний зв'язок фізичного, психічного, морального, соціального та трудового аспектів розвитку.

Оздоровча система фізичних вправ повинна забезпечувати оптимальний руховий режим, поліпшення психічної і фізичної працездатності, а також вдосконалення особистості.

Перевагами оздоровчих видів гімнастики є різноманітність вправ, доступність варіативність навантаження та різнобічний вплив на людину. Найбільш поширеними видами оздоровчої гімнастики з яких респонденти-тренери проводять заняття є оздоровчий фітнес, функціональний тренінг та гімнастика у воді.

Результати третього блоку анкетування, а саме оцінювання організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики показали наступне.

На питання «Чи є достатньою матеріально-технічна база в закладі, де Ви працюєте?» всі респонденти дали відповідь «Ні».

На питання «Чи відповідає обладнання та спортивний інвентар міжнародними стандартам якості?» 18 респондентів-тренерів відповіли «Ні», а 12 – «так».

Щодо рівня мотивації праці, то 21 респондент-тренер, або 70% вказав на низький рівень, а 9, або 30% – на середній (рис. 3.17).

Щодо рівня менеджменту, то всі респонденти вказали на середній рівень.

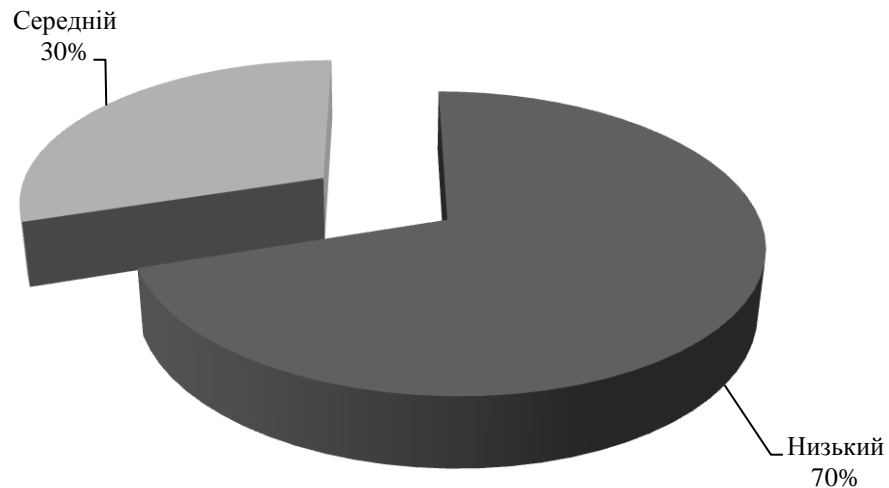


Рис. 3.17. Рівень мотивації праці респондентів-тренерів

Щодо рівня доступності оздоровчих видів гімнастики, то 18 респондентів вважають його середнім, 10 вважають низьким, а 2 – високим (рис. 3.18).

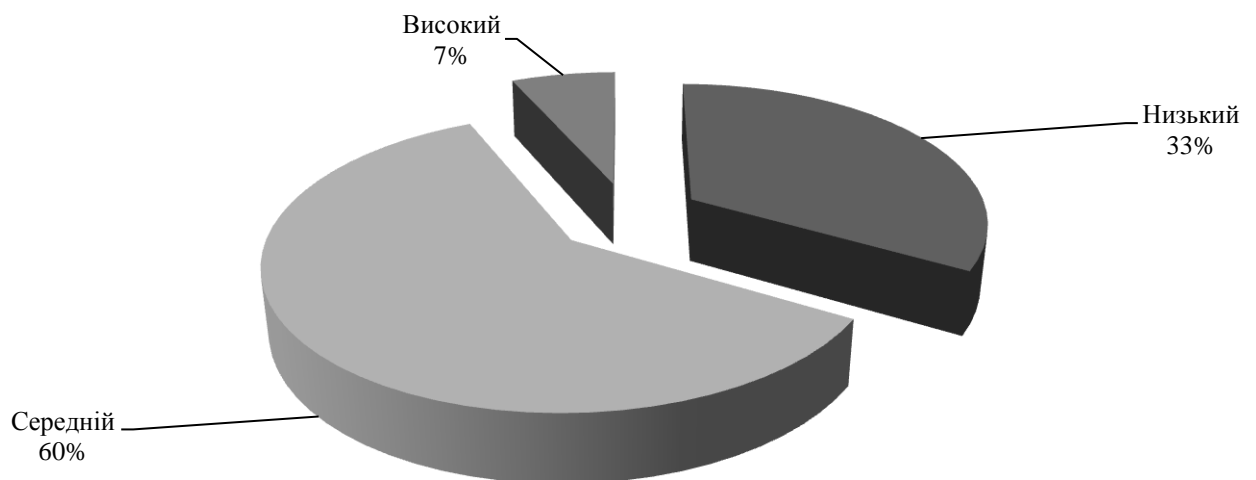


Рис. 3.18. Рівень доступності оздоровчих видів гімнастики для населення України за думкою респондентів-тренерів

Щодо пропозицій, які респонденти-тренери надали стосовно вдосконалення системи надання послуг з оздоровчих видів гімнастики в Україні, то найбільше пропонували покращити матеріальне забезпечення закладів, які надають подібні послуги, менеджмент і мотивацію персоналу.

Головним органом, який опікується розвитком гімнастики у світі, є Міжнародна федерація гімнастики (ФІГ, фр. Fédération Internationale de Gymnastique). Вона встановлює правила й проводить змагання зі спортивної гімнастики, художньої гімнастики, аеробіки, спортивної акробатики та стрибків на батуті [67].

Що стосується мезорівня, то в Україні популяризацією та розвитком гімнастики займається Федерація гімнастики України. В Україні гімнастика як вид спорту розвивається у спортивних школах 20 регіонів, для 8 з них її затверджено пріоритетним (Донецька, Запорізька, Кіровоградська, Луганська, Львівська, Харківська, Херсонська області та м. Київ). Створено відповідну до вимог інфраструктуру пріоритетного виду. В 10 регіонах є спеціалізовані гімнастичні зали, в яких проводяться щорічні всеукраїнські змагання (чемпіонат, Кубок, чемпіонат серед СДЮШОР та ДЮСШ, "Олімпійські надії", в яких беруть участь від 80 до 200 спортсменів) і міжнародні турніри [67].

Головною метою функціонування наступної інституції - Української федерації гімнастики - є досягнення максимально можливого рівня змагальної діяльності і перш за все на міжнародному рівні (Олімпійські ігри. Кубки світу, Європи) [145]. Навчальні програми з художньої гімнастики (1999) та спортивної гімнастики (2003), підготовлені Українською федерацією гімнастики, викладена відповідно із затвердженням Держкомспортом України режимом навчально-тренувальної роботи у школах вищої спортивної майстерності, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву та дитячо-юнацьких спортивних школах.

Загальні положення охоплюють етапи підготовки гімнастів, основні завдання цих етапів та зміст роботи. Найбільша увага приділяється навчальному матеріалу, який перш за все має спрямованість щодо технічної та фізичної підготовки спортсменів. Основні форми навчально-тренувальної роботи ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ: групові теоретичні та практичні заняття



за розкладом тренування, за індивідуальними планами, виконання домашніх завдань; участь у складі збірних команд, а також самостійними командами школи у спортивних змаганнях згідно з календарним планом спортивних заходів на поточний рік; навчально-тренувальні збори; перегляд навчальних фільмів, відеофільмів спортивних змагань; участь у заходах щодо агітації та пропаганди спортивної гімнастики; інструкторська та суддівська практика. Головною формою навчально-тренувального процесу є практичні заняття. Залежно від характеру поставлених завдань їх поділяють на заняття: навчальні - спрямовані на засвоєння гімнастами нового матеріалу; тренувальні - скеровані на підвищення рівня спортивно-технічної підготовленості; навчально-тренувальні - проміжний тип між навчальними та тренувальними [145]. Естетична групова гімнастика складається зі стилізованих і природних цілісних рухів тіла. Філософія спорту заснована на гармонійних, ритмічних і динамічних рухах, виконаних з природним використанням сили. Цей спорт поєднує в собі танець і гімнастику з красою і грацією. Офіційно в Україні естетична групова гімнастика з'явилася в 2004 році, коли була відкрита Федерація естетичної груповий гімнастики України. Естетична гімнастика - найкращий вид спорту для підтримки і поліпшення здоров'я жінки. Естетична гімнастика - жіночий вид спорту, яким може займатися все жіноче населення від дітей до жінок зрілого віку [107].

Що стосується мікрорівня, то у перші роки розвитку оздоровчого руху в країні почали створюватися клуби аеробіки, шейпінгу та фітнесу з досить простими програмами, основою яких є фізичне тренування. В даний час вони розвинулися в десятки варіантів програм, є окремими видами фізичних вправ принципово не змінюють суть базових технологій. Слідом за першою хвилею клубного руху створювалися клуби SPA, велнес, каланетики та ін., які знову ж по суті своїй мало відрізняються від клубів фізкультурної орієнтації і використовують все ту ж спортивно-фізкультурну ідеологію [44]. У табл. 3.1 здійснимо аналіз ефективності забезпечення організаційно-управлінських

умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні.

Таблиця 3.1

**Аналіз ефективності забезпечення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні**

Умова розвитку	Федерація гімнастика України	Українська федерація гімнастики	Федерація естетичної групової гімнастики України	Спортивні клуби	Інші спортивні організації
Активна участь у розвитку	+	+	++	++	+++
Позитивний вплив на ментальність	+	+	+++	+++	+++
Диференціація програм за різними групами населення	+	+	++	+++	+++
Діагностика стану здоров'я	-	-	+	++	++
Оздоровчий ефект	+	+	+	+++	+++
Безпечність занять	-	-	+	++	++
Оновлення програм	+	+	+++	+	+++
Індивідуальний підхід	-	-	-	+++	+++

*Примітка.* +++ – високий рівень, ++ – середній рівень, + – низький рівень, - – відсутність зацікавленості у забезпечення умови

У табл. 3.2. подано інтегральний показник ефективності забезпечення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні.

Отже, сучасні спортивні, фізкультурні та оздоровчі організації активно прагнуть до об'єднання і співпраці з освітою, громадським харчуванням, культурою, шоу-бізнесом, індустрією розваг та іншими суміжними галузями,

затребуваними населенням, і все більше перетворюються на багатофункціональні центри.

Таблиця 3.2

**Інтегральна оцінка ефективності забезпечення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні**

Умова розвитку	Федерація гімнастика України	Українська федерація гімнастики	Федерація естетичної групової гімнастики України	Спортивні клуби	Інші спортивні організації
Активна участь у розвитку	1,0	1,0	2,0	2,0	3,0
Позитивний вплив на ментальність	1,0	1,0	3,0	3,0	3,0
Диференціація програм за різними групами населення	1,0	1,0	2,0	3,0	3,0
Діагностика стану здоров'я	0,0	0,0	1,0	2,0	2,0
Оздоровчий ефект	1,0	1,0	1,0	3,0	3,0
Безпечність занять	0,0	0,0	1,0	2,0	2,0
Оновлення програм	1,0	1,0	3,0	1,0	3,0
Індивідуальний підхід	0,0	0,0	0,0	3,0	3,0
<b>Інтегральна оцінка</b>	<b>5,0</b>	<b>5,0</b>	<b>13,0</b>	<b>19,0</b>	<b>22,0</b>

*Примітка.* 3,0 – високий рівень, 2,0 – середній рівень, 1,0 – низький рівень, 0,0 – відсутність зацікавленості у забезпечення умови

В даний час в країні планується створення тисяч багатофункціональних оздоровчих, спортивних, фізкультурно-оздоровчих центрів, стадіонів і басейнів. Однак недоліками більшості існуючих організацій та клубів здоров'я є їх низький оздоровчо-технологічний рівень, спортивно-фізкультурна однобокість, відсутність комплексу рекреаційних та оздоровчих послуг, орієнтація на контингент молодих людей і неможливість отримання оздоровчих послуг дітьми та літніми людьми, а також відсутність організації сімейної клубної роботи [44].

Таким чином, найбільше негативно впливає на здоров'я сучасної людини неналежне ставлення до свого здоров'я, неправильне харчування та

відсутність заняття фізкультурою та спортом. Оздоровчі види гімнастики на думку респондентів є комплекс дій, які виконує людина у ході свого життя та діяльності, спрямований на гармонійний зв'язок фізичного, психічного, морального, соціального та трудового аспектів розвитку. Оздоровча система фізичних вправ повинна забезпечувати оптимальний руховий режим, поліпшення психічної і фізичної працездатності, а також вдосконалення особистості. Перевагами оздоровчих видів гімнастики є різноманітність вправ, доступність, варіативність навантаження та різнобічний вплив на людину. Найбільш поширеними видами оздоровчої гімнастики з яких респонденти-тренери проводять заняття є загальний фітнес, шейпінг та гімнастика у воді. Тренери вказали на недостатність матеріально-технічної бази, не відповідність обладнання та спортивного інвентаря міжнародними стандартами якості. Також тренери вказали на неналежний рівень мотивації праці та менеджменту. Опитані інструктори та фітнес-тренери запропонували покращити матеріальне забезпечення спортивних закладів, менеджмент і мотивацію персоналу.

### **3.2. Вплив ринку фізкультурно-спортивних послуг на формування організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні**

Погіршення стану здоров'я населення є тривожним трендом, який демонструє себе протягом останнього десятиліття. Ситуація, характерна новітнім вітчизняним умовам, викликана ходом технічного розвитку, що привів до зниження рухової складової життя людини, спричинивши негативний вплив на здоров'я. Беручи це до уваги, постає актуальність питань поширення та забезпечення в Україні інституційно-управлінських основ для посилення місця рухової активності у зростанні здоров'я людини та формуванні здорової генерації. Ключову роль у цьому процесі відіграють оздоровчі види гімнастики.

В сучасних умовах наявний перелік питань у цій галузі, включаючи слабкий розвиток поінформованості громадян щодо доступності організацій, які діють у сфері фізичної культури і спорту, а також недосконалі інституційно-управлінські основи діяльності цих організацій і системи спорту для всіх у цілому.

Для людини поняття «спосіб життя» пов'язане з її трудовою діяльністю, умовами побуту, формами задоволення матеріальними і духовними потребами, за участю в суспільному і політичному житті, а також з нормами і правилами поведінки. Неправильно сформований спосіб життя – це головна причина не тільки низького рівня здоров'я, а й низького духовного розвитку. Неправильний – значить нездоровий спосіб життя [47]. Дослідження показують, що динаміка макроморфологічних і функціональних показників фізичного розвитку, стан здоров'я, розумової і фізичної працездатності залежить від обсягу рухової активності – чим нижчий рівень рухової активності, тим гірші ці показники [47].

В сучасних умовах громадяни усіх світових держав страждають від браку рухової діяльності не лише в період трудової активності, але і в побуті. Цей факт призводить до вагомих наслідків в сфері здоров'я.

Здоров'я населення України також характеризується нестабільністю, зростанням показників захворюваності та смертності за багатьма класами хвороб. Відзначається зростання неінфекційної хронічної патології (в першу чергу, серцево-судинної та онкологічної), а також високий рівень травматизму. Що, в свою чергу, призводить до тимчасової непрацездатності, обмеження життєдіяльності і соціальної активності, а іноді, і до передчасної смерті [28].

На виконання пункту 3 постанови Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 р. № 1045 "Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України" та розпорядження Кабінету Міністрів України від 3 квітня 2017 р. № 275 "Про затвердження

середньострокового плану пріоритетних дій Уряду до 2020 року та плану пріоритетних дій Уряду на 2017 рік" з 2017 року започатковано проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України серед учнівської та студентської молоді, військовослужбовців, осіб рядового і начальницького складу Збройних Сил та інших військових формувань, утворених відповідно до законів, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб, а також для громадян України, іноземців та осіб без громадянства, що перебувають в Україні на законних підставах [151].

За інформацією, що надійшла від заінтересованих органів виконавчої влади, обласних та Київської міської державних адміністрацій у тестуванні взяло участь 2,5 млн. осіб, що складає 6 % від загальної чисельності населення країни (показник чисельності населення України за даними Держкомстату станом на 01.10.2017 з урахуванням осіб віком від 0 до 10 років та осіб з інвалідністю) [151].

З метою спрямування діяльності закладів освіти на фізичний розвиток учнівської та студентської молоді було організовано проведення тестування в 15,0 тис. навчальних закладах. Кількість осіб, які допущені до тестування, складає майже 2,1 млн. чоловік, або 50 % від загальної кількості учнівської та студентської молоді. За рівнями фізичної підготовленості високий рівень має 570,8 тис. осіб, або 27,4 % до загальної кількості осіб, які допущені до тестування, достатній рівень – 757,0 тис. осіб, або 36,3 %, середній рівень – 548,3 тис. осіб, або 26,3 %, низький рівень – 207,3 тис. осіб, або 10,0% відповідно [151].

Такий показник залучених до тестування серед учнівської категорії осіб зумовлено наявністю великої кількості учнів зі значними відхиленнями постійного чи тимчасового характеру в стані здоров'я, що не перешкоджають навчанню в школі, але протипоказані для занять фізичною культурою за навчальною програмою і потребують суттєвого обмеження фізичного навантаження; серед студентської молоді зумовлено стрімким скороченням

годин на навчальну дисципліну "Фізичне виховання" та визначення її як єдиної в Україні з усіх навчальних дисциплін у закладах вищої освіти позакредитної дисципліни, яка поступово стримує розвиток спортивної роботи зі студентською молоддю. Тому керівники закладів вищої освіти мають створювати умови збереження та розвитку фізичного виховання у закладах вищої освіти навіть в умовах набуття ними академічної автономії [151].

З метою визначення у військовослужбовців найважливіших для військової спеціальності фізичних і спеціальних якостей, військово-прикладних навичок з урахуванням їх фізичної підготовленості, необхідних передусім для ефективного виконання ними поставлених завдань у тестуванні серед військовослужбовців, осіб рядового і начальницького складу Збройних Сил та інших військових формувань, утворених відповідно до законів, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб, а також серед слухачів вищих військових навчальних закладів взяло участь 257,4 тис. осіб. Серед зазначеної категорії учасників високий рівень фізичної підготовленості має 38,7 тис. осіб, або 15% до загальної кількості осіб, які пройшли тестування, достатній рівень – 81,5 тис. осіб, або 31,7%, середній рівень – 116,0 тис. осіб, або 45%, низький рівень – 21,2 тис. осіб, або 8,3% відповідно [151].

Згідно даних Служби безпеки України, Міністерства інфраструктури України, Управління державної охорони України та Служби зовнішньої розвідки України, відповідно до передбаченого порядку було проведено тестування у відповідних спеціальних органах, інститутах, організаціях та інших установах, що входять до сфери їх підпорядкування або знаходяться у відповідній системі. Разом з тим, не було представлено дані відносно кількісних результатів щорічного оцінювання.

Задля гарантування населенню України можливості проводити самостійну оцінку власного рівня фізичної підготовки, керівникам місцевих

органів виконавчої влади, компаній, інститутів та організацій було делеговано функції гарантування здійснення та організації тестування серед громадян України, іноземців та осіб без громадянства, які знаходяться в Україні на законних підставах.

Звертаючи увагу на показник залучення громадян до тестування (середній по країні - 0,5%) задовільний стан справ щодо здійснення цієї діяльності спостерігається в Вінницькій, Дніпропетровській, Житомирській, Запорізькій, Миколаївській, Рівненській та Херсонській областях (кількість залучених понад 1%). У той же час, незадовільно ця робота виконується в усіх інших областях, де кількість залучених громадян складає менше ніж 0,5% [151].

Цей низький індекс включення осіб у тестування обумовлений відсутністю на усіх рівнях керівництва відповідальності за гарантування умов формування оздоровлення населення через сприяння здоровому способу життя, а точніше змозі проводити самостійну оцінку власного рівня фізпідготовки.

Беручи до це уваги, Міністерством молоді та спорту подано клопотання до Кабінету Міністрів щодо рекомендацій державним та регіональним органам виконавчої влади та місцевого самоврядування підвищити відповідальність посадових осіб у закладах освіти, інститутах, підприємствах, організаціях, що включені до їх сфери управління, за відповідний рівень ведення щорічної оцінки фізпідготовки громадян України у 2018 році, що буде стимулом створення потреби населення України в руховій діяльності та росту його рівня фізичної підготовленості.

Отже, прагматичні принципи прикладної користі особистої фізичної підготовки проявляються з дитинства в двох сферах економіки – «Спортивна та фізкультурно-оздоровча активність» та «Навчальний процес». До найбільш доступних належать такі типи активності, як: спорт, фізкультура, участь в змаганнях, в ході чого спорт може бути як виробником, так і



споживачем послуг. Найбільш поширені види спорту і суміжної активності історично розвинулись з безлічі інших цілісних установок практичної діяльності людини. Ці види установки стимулюють розвиток особою своїх характерних методів і систем фізпідготовки, акумулювання певної енергії для реалізації м'язового потенціалу, використання функціональних фізичних якостей, що є корисними як вияв фізпідготовки людини, яка діє в соціумі в якості спортсмена, готується до участі у змаганнях, в формі виконавця, що здійснює робочу діяльність, і в формі роботодавця, який стимулює сектор в ринкових умовах. Це є практичною особистою константою, що направлена на засвоєння досвіду попередніх генерацій, стимулювання певних рис і самовдосконалення за заданим напрямком, щоб брати дієву участь в соціально-корисну роботу. Завдяки сприйняттю змісту спорту та спортивної активності не в лише в якості вияву, але і як механізм висвітлення особистої суспільної реальності, яка створює ціль виробництва соціально-потрібного результату, продукту або вчинку, виникає необхідність детальнішого дослідження і розгляду основи руху з точки зору концепцій, методик, наукових та інституційних аспектів, обмежуючи дослідження спочатку рамками спорту, фізичної культури та виховання, а в майбутньому і критичними межами певного виду спорту, розглянутої окремо і найбільш дієвої структури фізичного і духовного розвитку людини.

### **3.3. Державна підтримка формування організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні**

Пріоритетною метою соціуму та держави, а таким чином і керівних органів у галузі спорту і фізичної культури, - є турбота про населення, його здоров'я, створення умов для стимулювання його участі у фізичній культурі та спортивній активності. З'явилось розуміння того, що перспектива кожної країни обумовлюється здоров'ям громадян, що приводить до зростання участі спорту та фізичної культури в процесах активності органів управління.

На жаль, юридичні основи, які є базою для здійснення політики держави у секторі спорту та фізичної культури, поки не є цілком адекватним до суспільно-економічних трансформацій, які мали місце протягом 1991-2014 рр. в Україні. Немає дієвих засобів щодо практичного здійснення прав громадян, що гарантуються Конституцією України.

Якісна реалізація функцій державного управління розвитком фізичної культури і спорту, зокрема щодо формування організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні є можливою виключно за умови добору взаємопов'язаних із ними методами, що відповідають меті, завданням, змісту кожної із управлінських функцій. Застосування сучасних методів управління процесами розвитку галузі є надзвичайно актуальною проблемою, яка обумовлена складністю та неоднозначністю управлінських ситуацій, негативними впливами ендогенних та екзогенних факторів на динаміку розвитку сфери фізичної культури і спорту, а також на її повсякденне функціонування суспільства, що вимагає пошуку адекватних управлінських рішень в суто методологічному аспекті щодо добору і застосування дієвих механізмів для розвитку галузі загалом, та окремих її підсистем [56].

Зрозуміло, що дослідження шляхів налагодження управлінської структури через стимулювання фізкультурно-спортивного руху, впровадження новітніх методів планування та проведення базових заходів, дасть чітку можливість уявити межі фахової компетенції чиновників, ефективніше співпрацювати з інститутами влади на різних рівнях при реалізації спільних програм і завдань, дієво впроваджувати реальні механізми створення інституційно-управлінських умов стимулювання оздоровчих типів гімнастики в Україні.

Стан сфери фізичної культури і спорту продовжує бути досить складним. Найбільш проблемним питанням є слабкий розвиток включення громадян до занять у сфері фізкультури та оздоровлення. За цим показником

Україна помітно відстає від європейських країн-лідерів, як : Швеція, Фінляндія, Чехія, Великобританія, Німеччина та інші. Глобальний досвід (соціологічні, медичні та геронтологічні дослідження) демонструє, що оптимальна рухова активність протягом життєдіяльності кожного громадянина є найбільш дієвим методом запобігання захворюванням та укріплення здоров'я. України знаходиться на одній з останніх позицій в Європі за показником очікуваної тривалості життя населення (особливо показники тривалості життя чоловіків).

Доказом певної уваги з боку держави до питань спорту та фізичної культури є ухвалення системної програми “Фізичне виховання – здоров'я нації ” (програма обумовлювала базові цілі та засоби стимулювання фізичної культури і спорту у 1998-2005 рр.); положення “Про додаткові заходи щодо державної підтримки розвитку фізичної культури і спорту в Україні” (призначено понад 150 стипендій для видатних тренерів та спортсменів з олімпійських видів спорту); “Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року”, “Про державні стипендії чемпіонам і призерам Олімпійських, Паралімпійських та Дефлімпійських ігор”.

Говорячи про деякі позитивні зміни, ми мусимо зауважити, що переведення більшої частини федерацій у видах спорту на самофінансування (або забезпечення в не повному обсязі) виявилось не виправданим. Дані зміни створили потребу у формуванні у кожній федерації структур менеджменту, спровокували стрімке зростання числа менеджерського і обслуговуючого персоналу і, як наслідок, – зростання супутніх витрат. Вітчизняна структура фізичної культури включає в себе велику кількість субструктур – інститутів та організацій. В цілому, усі субструктури можна віднести до трьох категорій: громадські, державні та комерційні.

З'ясовано, що при визначенні складу управлінських органів сфери спорту та фізичної культури, зазвичай відсутні реальні чинники і юридичні

основи заміни одного управлінського органу іншим, простежується тенденція до мінімізації позицій держави в стимулюванні фізичної культури громадян, частими є випадки передчасного делегування державними органами управління певних своїх функцій громадським об'єднанням і інститутам, відсутність впровадження позитивного досвіду менеджменту сфери фізичної культури та спорту, що акумульований ще за часів УРСР, та досвіду світових країн-лідерів, повною мірою не впроваджуються правові акти, що регулюють роботу управлінських органів сфери спорту та фізичної культури України.

Аналіз систем управління фізкультурно-спортивним рухом низки провідних країн показав, що в більшості з них відповідальність за розвиток фізичної культури і спорту несуть державні органи [89]. До таких країн належать Австрія, Великобританія, Іспанія, Канада, Франція, Росія та ін. У країнах, де немає міністерств спорту, часто за його розвиток відповідають інші державні органи (ФРН, Швейцарія, Японія та ін.) [89]. Аналіз організаційної структури спортивного руху в різних країнах показує, що його моделі обумовлені низкою історичних, культурних, соціально-економічних, а в окремих випадках і політичних факторів. Однак жодна з них не може вважатися зразковою моделлю, яку необхідно було б запозичити іншим країнам.

Щоб покращити ефективність управління фізичною культурою та спортом в Україні, зокрема оздоровчими видами гімнастики, на законодавчому рівні необхідно закріпити сучасний понятійний апарат фізичної культури та спорту, надати дієвих повноважень управлінським органам. Прийняття нового закону дозволило б створити юридичну базу для регулювання відносин в царині дитячого, юнацького і професійного спорту, врегулювати правове становище спортсменів у всіх видах спорту, забезпечити створення сприятливих умов для фізичного виховання і фізичного розвитку населення [135].

В сучасних вітчизняних умовах створюється активне пропагування здорового способу життя серед населення. Можна говорити про те, що формується новий суспільний феномен, що демонструється зростанням економічних інтересів громадян у зміцненні здоров'я в якості бази матеріального добробуту. Населення все більше відвідує тренажерні зали, групові тренування з оздоровчих типів гімнастики, басейни тощо.

Ключовою метою політики держави в галузі спорту та фізичної культури є створення оптимального секторального алгоритму управління, який буде чітко розмежовувати і координувати повноваження і компетенції усіх учасників спортивної діяльності як на рівні країни, так і на рівні регіонів та місцевого самоврядування. Практичне впровадження змісту юридичних нормативних документів, а також проведення оцінювання наслідків цієї діяльності, потребує певних засобів, які все ще проходять етап розробки. Юридичні основи стимулювання масової фізичної культури громадян і спорту високих досягнень мають тісні взаємозв'язок із правом у сфері освіти, соціального захисту громадян, медицини та охорони здоров'я, підприємницької діяльності та місцевого самоврядування, тому являє собою розгалужену структуру юридичних актів, що регулюють правові відносини, які виникають в процесі реалізації прав на заняття спортом та фізичною культурою та на оздоровлення через дотримання здорового способу життя. Таким чином, ці аспекти мають пряме відношення до ключових питань сучасної політики держави в галузі гарантування якості життя населенню України. Очевидним є потреба у розподілі управління спортом та фізичною культурою на три функціональні кластери (рівні): загальнодержавний, регіональний та місцевий. Розвивати цю структуру потрібно з нижніх до верхніх рівнів, що дасть можливість реалізувати інтереси населення.

Відповідно, на рівні країни потребують врегулювання такі чинники:

- формування новітньої стратегії політики держави щодо підтримки спорту та фізичної культури в дійсних суспільно-економічних умовах;

- гарантування впровадження базових положень цільової програми підтримки вітчизняних спорту та фізичної культури у майбутньому;
- запровадження організаційного контролю та співпраці між сферами щодо питань спорту та фізичної культури;
- подальше створення нормативних юридичних основ підтримки спорту вищих досягнень, фізкультурно-спортивного руху, професійного спорту, залучаючи локальні організації до створення законопроектів;
- формування обґрунтованої з наукової точки зору системи фізичного виховання та оздоровлення громадян;
- створення і впровадження міжгалузевих програм щодо проблем підтримки фізкультури та спорту;
- вдосконалення системи підготовки та перепідготовки висококваліфікованих фахівців;
- інституційна, фінансова та методична підтримки розвитку оздоровчих типів гімнастики;
- формування умов для стимулювання індустрії спорту та індустрії фітнесу на рівні країни задля приваблення інвестицій в сферу фізичної культури та спорту;
- реалізація усіх потрібних робіт щодо обов'язкової сертифікації послуг та продукції індустрії спорту та індустрії фітнесу.

Прерогативою муніципальних та регіональних органів влади має бути чітка, реальна робота щодо підтримки спорту та фізичної культури. Основна ціль цієї роботи – формування умов для занять спортом та фізичною культурою, а точніше, - оздоровчою гімнастикою, в навчальних закладах, за місцем проживання громадян, на підприємства, серед усіх статевовікових груп та категорій громадян.

На рівні регіонів варто передбачити:

- створення регіонального бюджету, враховуючи принцип фінансування фізкультурно-оздоровчої діяльності в соціальній політиці;

– створення і реалізацію чітких регіональних і міжмуніципальних проектів та програм зі спорту та фізичної культури, включаючи масове включення різних груп громадян у систематичне проведення занять з оздоровчої гімнастики.

На місцевому рівні слід враховувати:

– координацію інститутів місцевого самоврядування та виконавчої влади з громадськими організаціями та іншими об'єднаннями, щодо врегулювання і налагодження системи оплати праці інструкторів з оздоровчих видів гімнастики;

– формування дієвих управлінських систем та координацію фізкультурно-спортивної діяльності на місцях;

– ремонт і будівництво нових спортивних та учбових об'єктів навчальних закладів, забезпечення їх потрібними засобами та інвентарем, оплату праці професіоналів;

– розвиток та створення центрів спортивного дозвілля за місцем проживання на основі дошкільних установ, підліткових клубів, шкіл, фізкультурно-спортивних комплексів тощо;

– підготовку та проведення муніципальних конкурсів за видами спорту, оздоровчих заходів в закладах освіти, за місцем проживання та на підприємствах;

– моральне і фінансове стимулювання усіх типів і проявів фізкультурно-спортивної активності, спортсменів-лідерів (дошки пошани, стипендії, премії та призи);

– діяльність щодо формування оптимальної спортивної інфраструктури за місцем проживання.

На жаль, станом на сьогодні в Україні не створено потрібної спортивної інфраструктури, а також слабо розвинута оздоровча та спортивно-масова робота за місцем роботи, навчання, проживання і відпочинку громадян. В Україні практично відсутні індустрія спорту та

індустрія фітнесу, які виробляли би спортивний інвентар, форму та обладнання високої якості, а також могли б конкурувати з виробниками-лідерами з випуску такої продукції у країнах Заходу.

На законодавчому рівні громадянам надається забезпечений державною необхідний єдиний стандарт фізичного виховання, обсягу і складу послуг у сфері фізичної культури та спорту, а також гарантуються рівні для всіх громадян правові можливості фізичного вдосконалення, в тому числі оволодіння спортивною майстерністю для всіх бажаючих, заохочується діяльність, що сприяє розвитку фізичної культури та спорту й укріпленню здоров'я людини [135].

В той же час, реальне впровадження законів продемонструвало надмірну декларативність, вагомі мінуси і прогалини в формулюванні норм, які контролюють відносини у галузі спорту та фізичної культури, наявність суперечностей з іншими юридичними нормами, включаючи конституційні. Характерні функції спорту та фізичної культури зазвичай контролюються адміністративними, законодавчими та іншими юридичними і регламентуючими документами і актами, освітніми стандартами, цільовими програмами, навчальними планами тощо.

Разом з тим, недостатньо конституційних позицій для організації та підтримки роботи структури органів управління фізичною культурою і спорту. Вкрай важливим у сучасних умовах є визначення ступеня участі держави у стимулюванні процесу оптимального відтворення у галузі спорту та фізичної культури. Перш за все, вимагає якісної перекваліфікації суть економічної активності центрального інституту виконавчої влади в сфері фізичної культури і спорту. Раціонально звільнити його від ролі оперативного розподільчого центру відносно грошових ресурсів. Чинна юридична база досі не має потрібного нормативно-юридичного змісту, що призводить до нестабільності системи управління і, в наслідок цього, мають місце часті зміни в системі (структурні та кадрові тощо). Державний орган виконавчої



влади, що опікується фізкультурно-спортивним рухом, часто зазнає змін власного статусу. Розв'язання цих проблем дасть можливість підвищити дієвість інституційно-управлінських умов стимулювання оздоровчих типів гімнастики в Україні.

Очевидно, що юридична база й методи ефективного управління в сфері фізичної культури і спорту потребують модернізації. В умовах сьогодення вони мають стимулювати створення належних передумов перш за все для інституцій, які розробляють програми стимулювання оздоровчих типів гімнастики в Україні. Владні інститути мають забезпечити умови, які нададуть можливість інвесторам та спонсорам вкладати фінансові ресурси у будівництво спортивних об'єктів та спортивне обладнання.

### **Висновки до розділу 3**

1. Дослідження споживачів-населення показало, що оздоровчими видами гімнастики переважно займаються жінки, віком 26-35 років, які не хворіють. Респонденти-споживачі схильні вважати, що найбільше негативно впливає на здоров'я сучасної людини екологічна ситуація, неналежне ставлення до свого здоров'я, неправильне харчування, несприятливі умови на роботі та вдома, наявність хронічних захворювань та відсутність заняття фізкультурою та спортом. Оздоровчі види гімнастики на думку респондентів є комплекс дій, які виконує людина у ході свого життя та діяльності, спрямований на гармонійний зв'язок фізичного, психічного, морального, соціального та трудового аспектів розвитку. Оздоровча система фізичних вправ повинна забезпечувати оптимальний руховий режим, поліпшення психічної і фізичної працездатності, а також вдосконалення особистості. Перевагами оздоровчих видів гімнастики є різноманітність вправ, можливість чіткої регуляції навантажень і регламентації навчального процесу та різнобічний вплив на людину. Найбільш поширеними видами оздоровчої гімнастики є загальний фітнес, шейпінг та гімнастика у воді. З

сторони споживачів система надання послуг з оздоровчих видів гімнастики є на середньому рівні, так як і рівень кваліфікації персоналу. Серед найбільш нагальних питань, які хотіли б вирішити споживачі є матеріальне забезпечення спортивних закладів і кваліфікація персоналу.

Дослідження тренерів показало, що найбільше негативно впливає на здоров'я сучасної людини неналежне ставлення до свого здоров'я, неправильне харчування та відсутність заняття фізкультурою та спортом. Оздоровчі види гімнастики на думку респондентів є комплекс дій, які виконує людина у ході свого життя та діяльності, спрямований на гармонійний зв'язок фізичного, психічного, морального, соціального та трудового аспектів розвитку. Оздоровча система фізичних вправ повинна забезпечувати оптимальний руховий режим, поліпшення психічної і фізичної працездатності, а також вдосконалення особистості. Перевагами оздоровчих видів гімнастики є різноманітність вправ, доступність варіативність навантаження та різнобічний вплив на людину. Найбільш поширеними видами оздоровчої гімнастики з яких респонденти-тренери проводять заняття є загальний фітнес, шейпінг та гімнастика у воді. Тренери вказали на недостатність матеріально-технічної бази, не відповідність обладнання та спортивного інвентаря міжнародними стандартам якості. Також тренери вказали на неналежний рівень мотивації праці та менеджменту. Тренери запропонували покращити матеріальне забезпечення спортивних закладів, менеджмент і мотивацію персоналу.

2. Прагматичні принципи прикладної користі особистої фізичної підготовки проявляються з дитинства в двох сферах економіки – «Спортивна та фізкультурно-оздоровча активність» та «Навчальний процес». До найбільш доступних належать такі типи активності, як: спорт, фізкультура, участь в змаганнях, в ході чого спорт може бути як виробником, так і споживачем послуг. Найбільш поширені види спорту і суміжної активності історично розвинулись з безлічі інших цілісних установок практичної

діяльності людини. Ці види установки стимулюють розвиток особою своїх характерних методів і систем фізпідготовки, акумулювання певної енергії для реалізації м'язового потенціалу, використання функціональних фізичних якостей, що є корисними як вияв фізпідготовки людини, яка діє в соціумі в якості спортсмена, готується до участі у змаганнях, в формі виконавця, що здійснює робочу діяльність, і в формі роботодавця, який стимулює сектор в ринкових умовах. Це є практичною особистою константою, що направлена на засвоєння досвіду попередніх генерацій, стимулювання певних рис і самовдосконалення за заданим напрямком, щоб брати дієву участь в соціально-корисну роботу. Завдяки сприйняттю змісту спорту та спортивної активності не в лише в якості вияву, але і як механізм висвітлення особистої суспільної реальності, яка створює ціль виробництва соціально-потрібного результату, продукту або вчинку, виникає необхідність детальнішого дослідження і розгляду основи руху з точки зору концепцій, методик, наукових та інституційних аспектів, обмежуючи дослідження спочатку рамками спорту, фізичної культури та виховання, а в майбутньому і критичними межами певного виду спорту, розглянутої окремо і найбільш дієвої структури фізичного і духовного розвитку людини.

3. Станом на сьогодні в Україні не створено потрібної матеріально-технічної інфраструктури, а також слабо розвинута оздоровча та спортивно-масова робота за місцем роботи, навчання, проживання і відпочинку громадян. В Україні практично відсутні індустрія спорту та індустрія фітнесу, які виробляли би спортивний інвентар, форму та обладнання високої якості, а також могли б конкурувати з виробниками-лідерами з випуску такої продукції. Юридична база й методи ефективного управління в сфері фізичної культури і спорту потребують модернізації. В умовах сьогодення вони мають стимулювати створення належних передумов перш за все для інституцій державного та громадського секторів, які розроблятимуть програми стимулювання оздоровчих типів гімнастики в Україні.

Консолідація цих зусиль має базуватися перш за все на принципі соціальної відповідальності менеджменту конкретних фізкультурно-спортивних організацій.

Результати дослідження, подані у даному розділі представлені у роботах автора [6, 7, 9, 10].

## РОЗДІЛ 4

### МОДЕЛЬ УДОСКОНАЛЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКИХ УМОВ РОЗВИТКУ ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ В УКРАЇНІ

#### 4.1. Необхідність та головні підходи до удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики

На початку, в дослідженні, спрямованому на виявлення напрямів удосконалення організаційно-управлінського забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні, прийняло участь 57 фахівців закладів вищої освіти, керівників фізкультурно-оздоровчих центрів, представників громадських об'єднань (федерацій).

У цілому досвід роботи з питань організаційно-управлінського забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні експертів коливався у межах від 5 до понад 20 років, з них 40,4 % вважають організаційно-управлінське забезпечення умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні достатньо сформованим, а ще 42,1 % переконані в тому, що традиційні заходи щодо розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні є адекватними. Зазначимо, що 19,3 % опитаних вказали, що мають досвід участі в роботі експертних комісій. Стосовно самооцінки власної компетентності експертів, то середня оцінка склала (3,72; 0,83) бали.

Кластеризація респондентів методом k-середніх показала, що вибірка опитуваних розбивається на 3 кластери, причому 11 учасників опитування були визнані експертами в питаннях організаційно-управлінського забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні й надалі склали експертну групу (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

**Кластеризація фахівців із питань організаційно-управлінського  
забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні**

Досвід роботи	Думки респондентів			Оцінка компетентності	Число респондентів	% від загального числа
	Сформованість організаційно-управлінського забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики	Адекватність традиційних заходів	Досвід роботи в експертних комісіях			
понад 20	Ні	Ні	Так	5,00	11	19,3
від 10 до 20	Частково	Частково	Частково	3,95	21	36,8
від 5 до 10	Так	Так	Ні	2,96	25	43,9

Як видно з таблиці 4.1, одинадцять учасників опитування виявилися експертами в питаннях організаційно-управлінського забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні, а саме мають достатній досвід роботи за фахом, досвід роботи в експертних комісіях та високу оцінку компетентності. Крім того, доведено, що відповіді респондентів на дані питання, які були віднесені до різних кластерів, статистично значуще ( $p < 0,05$ ) відрізняються між собою (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

**Порівняльний аналіз відповідей фахівців із питань організаційно-управлінського забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні**

Кластер	Статистичні показники	
	Критерій $\chi^2$	p-рівень
1	114,00	< 0,001
2	84,72	< 0,001
3	109,23	< 0,001

Так само, й за самооцінкою компетентності, її рівень в експертів Кластеру 1 виявився статистично значуще ( $p < 0,05$ ) вищим порівняно з фахівцями, віднесеними до інших кластерів (табл. 4.3).

Таблиця 4.3

**Порівняльний аналіз компетентності фахівців із питань організаційно-управлінського забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні**

Показник	Кластери		
	1	2	3
min	5,00	3,00	2,00
max	5,00	4,00	4,00
$\bar{x}$	5,00	3,95	2,96
s	0,00	0,22	0,45
F	153,42		
p-рівень	<0,001		

Досліджуючи методи удосконалення організаційно-управлінського забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні, ми встановили, що на думку експертів, пріоритетними методами вирішення вказаного питання є соціально-психологічні методи, методи організаційно-стабілізуючого впливу, а також економічні методи менеджменту (табл. 4.4).

З-поміж негативних сторін існуючого організаційно-управлінського забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні, то найбільш несприятливим аспектом із точки зору експертів є низький рівень залучення різних груп населення України до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Таблиця 4.4

**Методи удосконалення організаційно-управлінського забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні (n=11)**

Методи	Статистичні показники, $\chi^2=62,22$ ; $W=0,94$ ; $p<0,01$		Ранг
	$\bar{r}$	$\sum r$	
Методи організаційно-стабілізуючого впливу	1,55	17,00	2
Методи розпорядницького впливу	5,09	56,00	5
Методи дисциплінарного впливу	6,73	74,00	7
Адміністративні методи	6,18	68,00	6
Методи правового регулювання	3,45	38,00	4
Економічні методи менеджменту	3,55	39,00	3
Соціально-психологічні методи	1,45	16,00	1

Водночас, незадовільний (неналежний) стан матеріально-технічного та методичного забезпечення та брак сучасного інформаційного супроводу також не сприяє ефективному управлінню розвитком оздоровчих видів гімнастики в Україні (табл. 4.5).

Вивчаючи чинники, що лімітують ефективність організаційно-управлінського забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні ми помітили, що найбільше обмежує розвиток оздоровчих видів гімнастики низький рівень взаємодії організацій, що надають послуги з оздоровчих видів гімнастики.



Таблиця 4.5

**Негативні сторони організаційно-управлінського забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні (n=11)**

Негативні аспекти	Статистичні показники, $\chi^2=57,39$ ; $W=0,87$ ; $p<0,01$		Ранг
	$\bar{r}$	$\sum r$	
Низький рівень залучення різних груп населення України до оздоровчо-рекреаційної рухової активності	1,55	17,00	1
Незадовільний (неналежний) стан матеріально-технічного та методичного забезпечення	2,09	23,00	2
Недостатній рівень кваліфікації фахівців	3,73	41,00	4
Брак сучасного інформаційного супроводу	2,73	30,00	3
Відмова від наявного досвіду	5,91	65,00	6
Відсутність чіткої структуризації галузі	5,18	57,00	5
Неналежний рівень державного регулювання спортивного оздоровлення	6,82	75,00	7

З іншого боку, неналежний рівень впровадження наукових досягнень, технологій у практику оздоровчої діяльності та недостатня спортивно-матеріальна база також не сприяють ефективній організації й управлінню її оздоровчими видами (табл. 4.6).

Дослідження показало, що удосконаленню організаційно-управлінського забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні передусім сприятиме забезпечення наукового супроводу використання різних форм оздоровчих видів гімнастики для підвищення рівня залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Таблиця 4.6

**Чинники, що лімітують ефективність організаційно-  
управлінського забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики в  
Україні (n=11)**

Лімітуючі чинники	Статистичні показники, $\chi^2=51,97$ ; $W=0,79$ ; $p<0,01$		Ранг
	$\bar{r}$	$\sum r$	
Низький рівень взаємодії організацій, що надають послуги з оздоровчих видів гімнастики	1,82	20,00	1
Незначна популярність оздоровчо-рекреаційної рухової активності	5,36	59,00	5
Відсутність чіткої системи підвищення мотивації до рухової активності;	4,55	50,00	4
Недостатня спортивно-матеріальна база	2,27	25,00	3
Недостатня кваліфікація фахівців у питаннях збереження і зміцнення здоров'я осіб різного віку	5,73	63,00	6
Недостатній рівень методичного забезпечення	6,27	69,00	7
Низький рівень впровадження наукових досягнень, технологій у практику спортивної діяльності	2,00	22,00	2

При цьому фахівцям варто прийняти до уваги необхідність розвитку фізкультурно-спортивної інфраструктури для реалізації різних форм рухової активності, в тому числі оздоровчих видів гімнастики та формування інформаційного середовища для різних груп населення для популяризації оздоровчих видів гімнастики та здорового способу життя (табл. 4.7).

Таблиця 4.7

**Шляхи сприяння удосконаленню організаційно-управлінського забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні (n=11)**

Шляхи удосконалення	Статистичні показники, $\chi^2=57,04$ ; $W=0,86$ ; $p<0,01$		Ранг
	$\bar{r}$	$\sum r$	
Забезпечення наукового супроводу використання різних форм оздоровчих видів гімнастики для підвищення рівня залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності	1,64	18,00	1
Розвиток фізкультурно-спортивної інфраструктури для реалізації різних форм рухової активності, в тому числі оздоровчих видів гімнастики	1,73	19,00	2
Формування інформаційного середовища для різних груп населення для популяризації оздоровчих видів гімнастики та здорового способу життя	2,64	29,00	3
Удосконалення нормативно-правової бази з розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні	4,36	48,00	4
Удосконалення методичного та організаційного супроводження фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи різних груп населення	5,45	60,00	5
Забезпечення наукового супроводу використання різних форм оздоровчих видів гімнастики для підвищення рівня залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності	5,55	61,00	6
Розвиток фізкультурно-спортивної інфраструктури для реалізації різних форм рухової активності, в тому числі оздоровчих видів гімнастики	6,64	73,00	7

У наш час інноваційні оздоровчі технології у повсякденному житті

українського суспільства є однією з головних актуальних проблем у межах покращення ефективності підходів до формування рухової активності. Проте відсутній науково-методичний аналіз феномену інновацій, що притаманний фізичній культурі, її тенденціям і перспективам розвитку, спричиняє численні організаційно-управлінські проблеми, що має система фізичної культури, що мають нагальний характер. Засвоєння інновацій оздоровчого напрямку значно випереджає їх теоретичну та методологічну базу. Вони, зазвичай, ґрунтуються на традиційних поглядах, мають специфічну понятійну мову та власну логіку пояснення.

Під час таких диспутів практично відбувається послідовне формування нової парадигми фізкультурно-оздоровчого руху. Гострота проблеми методологічної наповненості підвищується протиставленням традиційної теорії і практичним втіленням оздоровчих систем та інноваційним забезпеченням сфери фізкультурно-оздоровчих технологій, методиками, програмами соціального характеру.

Починаючи з другої половини ХХ століття, посилюється роль оздоровчої рухової активності, що зумовлено такими факторами [115]:

- необхідність впровадження ефективних механізмів профілактики хронічних неінфекційних захворювань, що стали основною причиною передчасної смертності людей;

- посилення негативного впливу на здоров'я людини внаслідок зменшення обсягу та інтенсивності рухової активності через впровадження автоматизованого виробництва, збільшення частки розумової праці у структурі трудової діяльності, а також через підвищення комфортності транспортних засобів, удосконалення побутової техніки, розвиток сфери комунальних послуг тощо;

- низький рівень залучення осіб до спеціально організованої рухової активності (спортом до другої половини ХХ століття здебільшого займалися лише юнаки та молоді чоловіки, а жінки, інваліди, пенсіонери, соціально

незахищені громадяни були позбавлені такої можливості, що суперечило загальним тенденціям розвитку цивілізації та не відповідало основним положенням Загальної декларації прав людини);

– наявністю результатів наукових досліджень, які обґрунтовують ефективність використання рухової активності для підвищення функціональних та фізичних показників і профілактики низки захворювань у людей.

Разом з тим, моніторинг наукових праць, навчально-педагогічної бази і наявність власного практичного досвіду дав змогу для вияву низки невідповідностей між:

– необхідністю прогресування такого процесу, як оздоровча гімнастика та недостатній рівень керування нею;

– необхідністю осучаснення теоретичної бази досліджень розвитку оздоровчої гімнастики та станом втілення цього процесу на цей момент;

– необхідністю пролонгованого оцінювання рівня розвитку оздоровчої гімнастики та недосконалості інструментів оцінювання її результативності.

Питання розвитку сфери спорту та фізичної культури в Україні розглядаються під новим кутом через реалізацію державної стратегії євроінтеграції України. Такі трансформації мають для сфери спорту і фізичної культури в Україні як перспективи, так і серйозні виклики [80].

Розглядаючи можливі виклики, варто відзначити, що спорт і фізична культура має розвиватись у відповідності до високих європейських стандартів, мати значний рівень фінансування, має бути динамічна та ефективна взаємодія громадськості і влади на всіх рівнях. Водночас вже впроваджений досвід ЄС у даній сфері може використовуватись в Україні ефективно та результативно.

Аналіз функціонування системи фізичного виховання у країнах Європи, дозволив з'ясувати основні аспекти її організації в спортивних установах, серед яких [121]:

1. Широка пропаганда здорового способу життя та розуміння урядом важливості такого соціального фактору, як фізична культура і спорт.

2. Належна матеріальна база в освітніх установах та спортивних закладах для занять фізичною культурою і спортом. Практично всі школи мають свій стадіон, а також басейни, спортивні зали, тощо, що дозволяє всім учням та студентам займатись фізичною культурою і спортом не тільки в обов'язкових формах занять фізичним вихованням, але й у позанавчальний час.

3. Фахові можливості спортивних установ, що полягають у належному забезпеченні не тільки фахівцями фізичного виховання, але й кваліфікованими тренерами з різних видів спорту.

4. Наявність моральної і матеріальної мотивації: безкоштовні заняття, забезпеченість спортивною формою, безкоштовними обідами, транспортом, тощо.

5. Належне медичне забезпечення, що унеможливорює допуск хворих дітей, молоді та дорослих до занять фізичною культурою і спортом і дозволяє оперативно корегувати їхній стан здоров'я.

Під час здійснення аналізу проблеми розвитку спорту і фізичної культури у нашій державі, слід виокремити наступні проблемні питання, як:

- неповне втілення державних програм у межах цієї сфери;
- недостатнє фінансове забезпечення за залишковим принципом, що викликали кризові явища в державі. У зв'язку з цим, сфера фізичного виховання не використала увесь можливий потенціал і не досягнула найвищих вершин.

- слід зазначити, що нашій державі часто притаманна низька поінформованість населення про стан фізичної культури і спорту. У цій сфері, проте, спостерігаємо достатній прогрес, спричинений активним розвитком Інтернет-технологій та телекомунікацій. Прогрес теж спричинений зростанням важливості електронних урядувань, прозорого

характеру державної закупівельної діяльності, змоги здійснювати електронний запит;

– надважливою є така проблема в межах фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових робіт, як відсутня належна матеріально-технічна база для прогресу цієї сфери. До цього моменту наша держава не сформувала необхідної матеріально-технічної інфраструктури, до якої входить фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота за локацією навчання, праці, прожиття чи відпочинку громадян;

– фактично відсутність вітчизняної спортивної індустрії скерована на вироблення високоякісної спортивної форми, інвентаря та іншого устаткування, що мала б можливість стати конкурентом провідних виробників таких продуктів у межах розвинених країн.

Слід наголосити і на тому, що стрімке зростання числа фітнес-клубів і осіб, залучених до фізкультурно-оздоровчої діяльності на їх базі, створило кадровий дефіцит фахівців, що, в свою чергу, призвело до ряду серйозних проблем в фітнес-індустрії. До них слід віднести зниження професіоналізму інструкторів, персональних тренерів і менеджерів фітнес-клубів і як результат – низький рівень вимог до їх професійної підготовленості при прийомі на роботу. Ситуація ускладнюється стійкою негативною тенденцією показників здоров'я громадян, в тому числі і тих, хто займається рекреаційною діяльністю. Це вимагає належного професіоналізму в роботі персоналу фітнес-клубів при організації та нормування фізичних навантажень для осіб, що мають виражені відхилення здоров'я і хронічні захворювання. Через відсутність здебільшого не мережевих фітнес-клубів належного медико-педагогічного забезпечення знижується ефективність занять. Такий стан справ свідчить про те, що фітнес в Україні набуває все більш виражену комерційну спрямованість [96, 99].

На наш погляд, для вирішування вищенаведених питань, насамперед слід зробити і такі кроки. як:

- визначення єдиних нормативів матеріально-технічного наповнення та фінансування роботи установ зі спортивною спеціалізацією, з урахуванням результативності та ефективності їхньої діяльності;

- утворення системи клубів спортивного характеру, що спеціалізувалися на видах спорту різних організаційно-правових форм, що належать осередків на місцях і в регіонах, із заохоченням їх фінансового забезпечення на законодавчому рівні і залучення суб'єктів комерційного характеру (наданням податкової та решти пільг).

Окрім цього, до нагальних заходів щодо підвищення якості матеріально-технічної бази фізичної культури і спорту потрібно віднести:

- затвердження соціальних нормативів забезпечення населення спорудами спортивного характеру;

- розроблення типових проектів таких споруд;

- запровадження системи сертифікації споруд та єдиний електронний всеукраїнський реєстр спортивних споруд;

- новітні спортивні майданчики за місцем проживання та у місцях масових скупчень відпочиваючих, що уможливить кооперацію коштів держбюджету, місцевого бюджету та інших джерел;

- створення умов для належної діяльності пересувних осередків прокату спортінвентарю та устаткування за місцем проживання та у місцях масових скупчень відпочиваючих;

- визначення базового переліку спортивних споруд, що необхідні для підготовчого етапу національної збірної команди держави до офіційного міжнародного змагання та організація на території України офіційних змагань міжнародного рівня та затвердження комплексних заходів по реконструюванню таких споруд відповідно до міжнародного стандарту;

- створення умов безперешкодного відвідування споруд для осіб, що мають обмежені можливості;

- забезпечення реалізації заходів комплексного характеру, спрямованих



на державну підтримку вітчизняного виробника спортивної форми та взуття, інвентарю та устаткування, впровадження сертифікації таких продуктів.

Досліджуючи набутий до цього досвід надавання якісного і ефективного обслуговування у межах системи гласності сфери фізичної культури і спорту насамперед треба забезпечити:

- здійснення фільтрування інформаційних даних;
- забезпечення доступності інформаційних даних для кожного споживача;
- забезпечення її достовірності і оперативності;
- забезпечення централізованого, державного накопичування та поширювання інформаційних даних (обов'язковий характер централізованого розповсюдження видань, що містять ці дані);
- створення єдиної галузевої інформаційної системи вертикальних структурних підрозділів з фізичної культури і спорту, органів виконавчої влади та органів влади на місцях;
- забезпечення розвитку інформаційної системи досліджуваної сфери за рахунок бюджетного призначення.

Однією з причин негативного впливу тренувальних занять на здоров'я є відсутність належного лікарсько-педагогічного контролю в діяльності немережевих спортивних закладів, що має бути забезпечено відповідно до нормативних документів. Всі особи, які тренуються в спортивних і оздоровчих установах, повинні отримати необхідний лікарський допуск, а також пройти регламентований обсяг медичного обстеження [99]. Крім того, лікар або фахівець з визначення функціонального стану осіб, що виявили бажання займатися оздоровчою гімнастикою, зобов'язаний сформулювати комплексні рекомендації щодо нормування навантажень, дієтологічних і загальнопрофілактичних заходів, що неможливо зробити без проведення спеціальних діагностичних досліджень і тестувань, особливо при наявності захворювань особи [128].

На основі здійсненого моніторингу діяльності відповідних соціальних інституцій, запропонований розгляд проблеми створення об'єднань громадської якості - саморегулюючих організацій (надалі – СРО) щодо фітнесу з оздоровчою метою як професійних об'єднань з передаванням їм певних публічних повноважень. Цей підхід є виправданим, адже саме фахівці, зважаючи на усі моменти конкретного підприємницького напрямку, можуть ефективно контролювати фізкультурно-оздоровчу діяльність, яку проводять фізкультурно-спортивні організації, застосовуючи саморегулюючий механізм.

Реалізація механізму саморегулювання здійснюється за допомогою розробки правил і стандартів професійної діяльності, забезпечення належного контролю з боку професійних об'єднань за діяльністю своїх членів, захисту інтересів учасників СРО перед третіми особами. Зазначені правила можуть містити більш високі вимоги до якості оздоровчих фітнес-послуг у порівнянні з нормативними правовими актами державних органів (а саме, введення до штатного розпису всіх без винятку фізкультурно-оздоровчих центрів і фітнес-клубів лікарської (фельдшерської) посади фахівця зі спортивної або відновлювальної медицини і функціональної діагностики). Невиконання цих правил або їх неналежне виконання забезпечується можливістю застосування з боку СРО диференційованих санкцій щодо своїх членів (аж до виключення з СРО). Держава ж в особі уповноваженого органу здійснює загальний нагляд у відповідній сфері діяльності, причому основну контрольну функцію приймають на себе саме СРО, що значно знижує ступінь адміністративного тиску на бізнес [160].

Ключову роль у розвитку фітнес-індустрії повинні грати СРО, основними завданнями яких є [101]:

- представлення інтересів своїх членів перед споживачами, в органах влади всіх рівнів і в міжнародних організаціях;
- взаємодія з вузами фізичної культури і спорту з метою розробки

професійних компетенцій, встановлення стандартів і правил у сфері фітнес-послуг, які відповідають потребам ринку, а також контроль за їх дотриманням. Гарантією затребуваності фахівців на ринку фітнес-послуг стане видання саморегульованими організаціями професійного сертифікату, що підтверджує їх високу кваліфікацію.

Наведені пропозиції обумовлюються тим, що прагнення нашої держави увійти в спільноту розвинутих країн Європи викликає потребу здійснити масштабні реформи. Сферу фізичної культури і спорту на сучасному етапі варто розуміти як механізм формування майбутнього України, що має забезпечити високу працездатність підростаючих поколінь, закладаючи у них здоровий спосіб життя. Поступова інтеграція України до європейського простору потребує його трансформації в доступну для всіх систему, що формує здоров'я.

У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» зазначається, що роль оздоровчої рухової активності (далі – ОРА) значно посилюється під впливом таких факторів, як необхідність запровадження ефективних механізмів профілактики хронічних захворювань рухового апарату та серцево-судинної системи, що призводять до зменшення тривалості життя; посилення негативного впливу на здоров'я людини внаслідок зменшення обсягу та інтенсивності рухової активності через запровадження автоматизованого виробництва, збільшення частки розумової праці у структурі трудової діяльності, а також через підвищення комфортності транспортних засобів, удосконалення побутової техніки, розвиток сфери комунальних послуг тощо; низький рівень залучення осіб до спеціально організованої рухової активності; наявністю результатів наукових досліджень, які обґрунтовують ефективність використання рухової активності для підвищення функціональних та фізичних показників і профілактики низки захворювань у людей [146].

Управлінський процес відзначається впливом одного індивідуума на іншого згідно з поставленими завданнями; це складова функціонування систем, що мають різну природу: біологічну, технічну, соціально-економічну. Кожна з них має об'єкти, що стоять вище по ієрархії по відношенню до інших, а отже, і керують ними, змушують рухатися в певному напрямку, виконувати задані дії, задають напрям їхній діяльності загалом. Досягання високого результату в ході управління неможливе без дотримання управлінського циклу (послідовної реалізації загальних функцій управління для досягання поставлених цілей). Керівний цикл проходить в 4 стадії:

1. Формування та втілення управлінських рішень.
2. Організаційний етап.
3. Координаційний та регулювальний.
4. Функція врахування та контролю.

Головна управлінська мета - досягання кінцевих чи бажаних результатів, що втілюються в якісному чи кількісному показнику.

Раціоналізація оздоровчих тренувань потребує організування оптимального управлінського процесу тренуванням у конкретних фізкультурно-спортивних організаціях. Це, в першу чергу: адекватність організаційних структур управління основним процесом; організаційно-методичний аспект тренувальних процесів; організаційно-методична умова тренувальних процесів.

На наш погляд, організація управлінського процесу має відбуватися на засадах системного підходу. Р. Акофф зазначає, що принципова настанова системного підходу – урахування впливу на ефективність організації всіх істотних чинників у їх взаємодії; «сутність» системного підходу полягає в дослідженні найбільш загальних форм організації, що припускає, перш за все, вивчення частин системи, взаємодії між ними, дослідження процесів, що поєднують частини системи з цілями [14].

Інший науковець Є. Хриков зазначає, що системний підхід в управлінні відрізняється від зазначених вище підходів тим, що [200, 201]:

– він ураховує багатомірність організації та відповідного їй управління. В управлінській діяльності почали зважати на вплив та взаємодію багатьох факторів, які знаходяться як всередині організації, так і поза нею, і чинять безпосередній та опосередкований вплив на її функціонування;

– управлінські теорії, які використовують системний підхід, більшою чи меншою мірою виходять з наявності синергетичного ефекту, суть якого в тому, що ціле завжди якісно відрізняється від простої суми його складових;

– при системному підході, на противагу процесуальному, зміну кожного елемента управлінської діяльності розглядають як зміну інших елементів і організації в цілому.

Управлінські функції виконуються за допомогою спеціальних інструментів управління, які представляють собою сукупність дії суб'єкта управління на об'єкт. Управлінські інструменти підрозділяються на:

- економічні (вплив на матеріальні інтереси членів організації);
- соціально-психологічні (створення мотивації до активної творчої діяльності);
- соціокультурні (формування і використання культурних традицій і норм);
- організаційні (створення організаційних зв'язків, розподіл функцій, прав, обов'язків) [67].

Підсумовуючи усе вищесказане, варто зазначити, що розвиток такої сфери, як фізична культура і спорт у нашій державі передбачає три варіанти:

1) незмінність існуючої нормативно-правової бази, матеріально-технічного та кадрового забезпечення, зберігання об'єму бюджетних інвестицій, що спричинить подальший занепад сфери і спричинить негативні суспільні явища;

2) впровадження інноваційних технологій радикального характеру, що

передбачає значне оновлювання інфраструктури фізичної культури та спорту і вагоме покращення результативності системи та її складників, що потребує суттєвої допоміжної ресурсної підтримки;

3) системний підхід до комплексного вирішення наявних питань, а саме, поетапне нарощування матеріально-технічного, кадрового та фінансового потенціалів, які будуть використовуватися на основі пріоритетного характеру допомоги найефективнішим організаціям фізкультурно-спортивного спрямування.

Система залучення населення до рухової активності, враховуючи передові світові взірці має задовольняти такі вимоги:

- забезпечення оптимального рівня фізичної культури всіх прошарків суспільства;
- гарантія доступності і якості оздоровчого обслуговування;
- забезпечення необхідного кадрового, фінансового і матеріально-технічного ресурсу, їх раціональне застосування.

Сформульовані положення теорії та практики управління сферою фізичної культури і спорту покладено в основу сформованої нами моделі удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні.

#### **4.2. Мета та головні завдання моделі**

Західний тип розвитку сфери фізичної культури і спорту, окрім набагато якіснішого матеріально-технічного ресурсу, порівняно з нашим, має більш оптимальну організаційну структуру, а саме, набагато меншу кількість держустанов, що мають схожі функції і повноваження та посадовців, що сприяють більш чіткій структуризації та більш ефективному управлінню цією галуззю.

Закон України "Про фізичну культуру і спорт", прийнятий 01.01.2011 р., регламентує загальну правову, соціальну, економічну і організаційну базу

фізичної культури і спорту України, участь державних структур, чиновників та бізнесу, установ, об'єднань, що не залежить від форм власності у покращення здоров'я населення, досягання гарного рівня працездатності та підвищення тривалості життя засобами, що пропонує фізична культура та спорт. Законом визначається, що фізичне виховання - це складова загального культурного суспільного рівня, що спрямоване на зміцнювання здоров'я, розвиток фізичної, морально-вольової та інтелектуальної здібності населення задля гармонійного процесу її формування.

Проведений аналіз показав, що стан фізичного виховання різних груп населення нашої держави знаходиться на межі кризи і не здатен вирішувати проблеми, що з'являються в цій складовій. Критичний стан характеризується:

- 1) недостатньою руховою активністю різних суспільних прошарків, низька якість освітнього процесу навчально-виховної сфери;
- 2) зниженням ефективності управління фізкультурно-оздоровчої роботи з громадянами, що раніше проводилося системою співпраці структур житлово-комунальних господарств та управлінських органів у межах оздоровчої фізичної культури соціально-побутового спрямування;
- 3) зменшенням обсягу фізкультурно-масової роботи у межах виробничої сфери;
- 4) суттєвою недостатністю матеріально-технічного ресурсу фізичної культури порівняно з реальними потребами суспільства, його незадовільне технічне становище та умови експлуатації.

У зв'язку з цим, доцільним кроком вбачається розробка концептуальної моделі удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики (див. рис. 4.1).

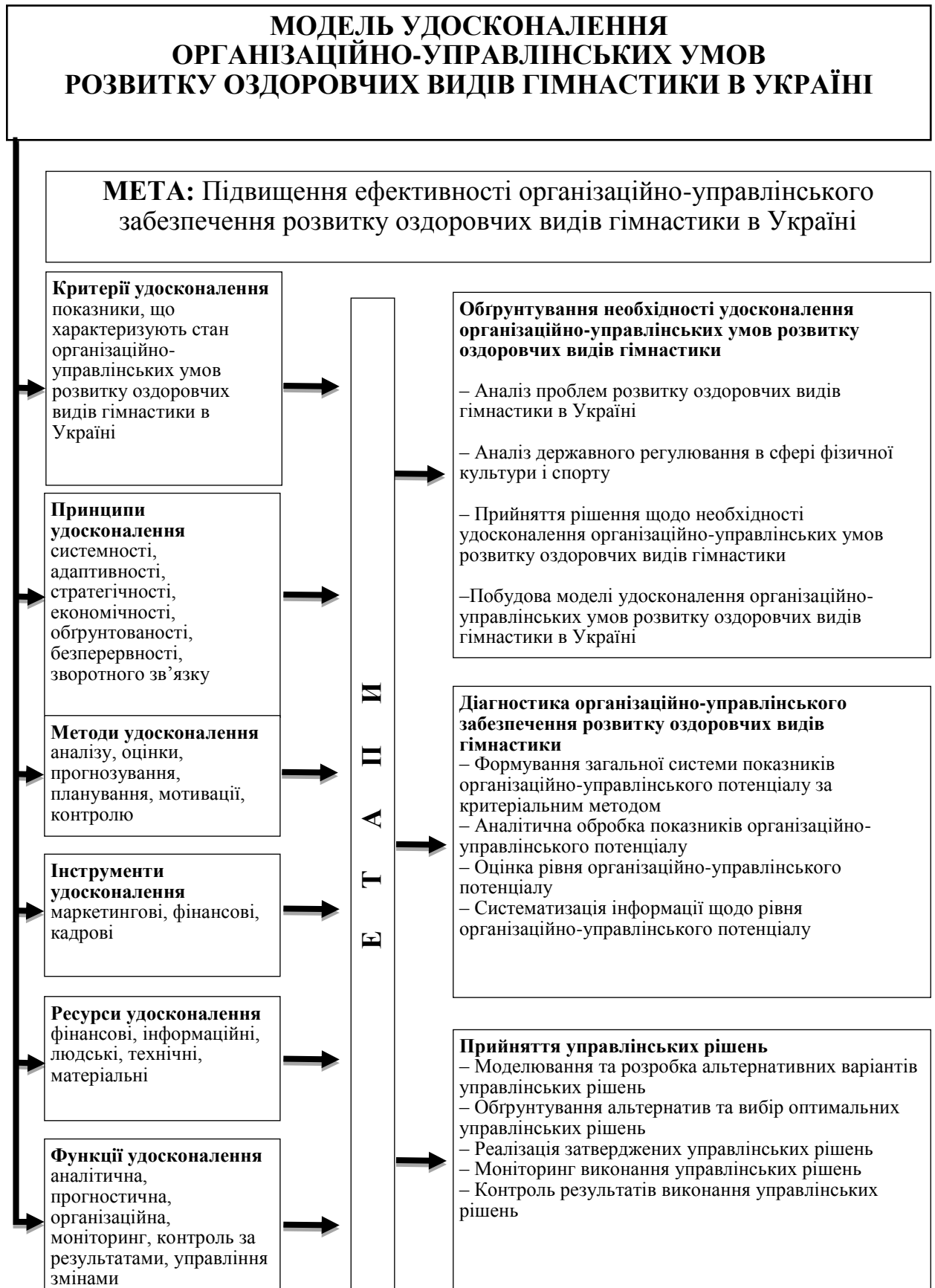


Рис. 4.1. Модель удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики



Таким чином, метою моделі є підвищення ефективності державної політики щодо збереження здоров'я пересічних громадян шляхом удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики.

Комплекс завдань розподілений між основними видами інституцій, що є учасниками забезпечення організаційно-управлінських умов. До основних завдань фізкультурно-спортивних організацій в Україні у контексті досягнення поставленої мети можна віднести:

- підвищення соціальної значущості фізичної культури та спорту, що сприяють здоровому способу життя, організування гідного оздоровчого напрямку і відпочинку для суспільства;

- організація та проведення фізкультурно-оздоровчих робіт у закладах дошкільної, шкільної та позашкільної освіти, училищах і закладах вищої та фахової передвищої освіти, в яких є осередки організацій;

- удосконалення форм залучення різноманітних груп різного віку до регулярної діяльності оздоровчими видами гімнастики;

- створення та діяльність клубів територіального і галузевого фізкультурно-оздоровчого та спортивного значення;

- пошук і залучення до спортивних та оздоровчих занять талановитих молодих людей та утвердження авторитетності нашої держави на світовому рівні за рахунок спортивних успіхів, що досягли видатні спортсмени світового спортивного руху;

- захист законного права та інтересів всіх учасників;

- збільшення кількості спортивних змагань та пропагандистських заходів серед всіх учасників.

Головні завдання, які мають вирішити фізкультурно-спортивні організації у контексті досягнення поставленої мети:

- надавання фізкультурно-оздоровчих, спортивних та супутніх послуг своїм учасникам, та іншим особам;

- залучування висококваліфікованого кадрового ресурсу до проведення занять та заходів;
- забезпечування місця для занять та заходів з розвитку оздоровчих видів гімнастики (фізичної культури і спорту), згідно визначеним нормам;
- інформаційно-просвітницька діяльність з питань досліджуваної сфери;
- представлення інтересів учасників організацій щодо взаємостосунків з іншими правовими суб'єктами.

Основними завданнями оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах у контексті досягнення поставленої мети можна віднести сприяння:

- охороні та покращенню здоров'я;
- нормальному розвитку функцій організму;
- розвитку фізичної сили і рухової активності;
- вихованню правильних моральних цінностей;
- інтересу до систематичності занять оздоровчими видами гімнастики.

Основними завданнями фізкультурно-оздоровчої діяльності для закладів загальної середньої освіти, професійно-технічних училищ, закладів вищої та фахової передвищої освіти у контексті досягнення поставленої мети є допомога:

- зміцненню та збереженню здоров'я здобувачів освіти;
- всебічному розвитку їх фізичних можливостей;
- поглиблюванню знань з оздоровчих видів гімнастики, що необхідні для в повсякденного використання;
- закладанню свідомої мотивації до систематичності занять оздоровчими видами гімнастики.

Дитячо-юнацькі спортивні школи повинні виконувати такі завдання:

- здійснення підготовки молодих спортсменів високого кваліфікаційного рівня, забезпечення їхнього різнобічного фізичного розвитку та здоров'я;

- підготовка з вихованців громадського інструкторського складу з видів спорту і спортивних суддів;

- роль методичного осередку, що надає допомогу закладам загальної середньої освіти щодо організаційного процесу позакласних спортивно-масових робіт.

За активної спонсорської допомоги, фізкультурних об'єднань, рад фізкультурно-спортивних товариств, фізкультурно-спортивних клубів мають виконувати ряд головних завдань у контексті досягнення поставленої мети, таких як:

- популяризація та пропаганда серед населення оздоровчих видів гімнастики;

- залучення різноманітних вікових категорій населення до колективних та самостійних занять оздоровчими видами гімнастики;

- дієве застосування засобів оздоровчих видів гімнастики задля запобігання правопорушенням, підтримці громадського порядку, запобігання проявам девіантної поведінки осіб дитячого і підліткового віку, залучення їх до громадських робіт.

- створення фізкультурно-спортивних секцій, команд, груп; забезпечення організаційно-методичного супроводу, медичних обстежень і проведення контролю за їх діяльністю;

- організація методичних консультацій та співбесід з тими, хто проводить заняття самостійно;

- згідно планів організація і проведення таких заходів, як змагання, турніри, конкурси, матчеві зустрічі; організація святкових та розважальних заходів спортивного та оздоровчого спрямування.

Заходи по оздоровчій гімнастиці здійснюються в оздоровчо-рекреаційних закладах, до яких входять табори таких видів, як:

- оздоровчий (бази відпочинку), що забезпечує активний відпочинок і зміцнювання здоров'я відпочиваючого населення;

- спортивний - для відпочинку спортсменів при перехідному періоді тренувальних процесів (фізкультурно-спортивні товариства, спортшколи);

- оздоровчо-спортивний – для втілення розважального напрямку серед учнів під час канікул (навчальні заклади);

- праці та відпочинку, що поєднують корисну працю для суспільства та фізкультурно-оздоровчу діяльність молодих людей.

Фізкультурно-оздоровчі комбінати у контексті досягнення поставленої мети повинні виконати наступні завдання:

- створювання матеріально-технічного підґрунтя для забезпечення масових фізкультурно-оздоровчих та лікувально-профілактичних робіт;

- здійснення пропаганди оздоровчих видів гімнастики як засобу гармонійного розвитку людських можливостей фізичного і духовного типу, підтримання високої працеспроможності і реалізації творчого напрямку людини;

- реклама оздоровчих видів гімнастики;

- набір до фізкультурно-оздоровчих та лікувально-профілактичних груп, організація і забезпечення їхньої діяльності;

- вивчання інтересу і потреб до занять різноманітних суспільних груп за віком;

- організація в місцях масового скупчення відпочиваючих пунктів прокату спортінвентарю і спортивного устаткування.

Культурно-дозвіллеві комплекси у контексті досягнення поставленої мети покликані об'єднати діяльність районних культурно-просвітніх, оздоровчих і фізкультурно-спортивних установ регіону та виконати наступні завдання:

- забезпечення активного, змістовного відпочинку суспільства за місцем проживання і підвищення рівня забезпечення його культурного напрямку;

- підвищування ефективного виховного і фізкультурно-оздоровчого

впливу на усі вікові і соціальні прошарки населення.

При цьому, відповідно до моделі, організаційно-управлінська робота щодо розвитку оздоровчої гімнастики має ґрунтується на наступних принципах:

1. Актуальності. Згідно з цим принципом кожна справа може визнаватися як необхідна, доцільна або несуттєва, що і є орієнтиром (визначником) ставлення до діяльності.

2. Законності. Будь-яка організаційно-управлінська діяльність має здійснюватися згідно з нормами державного права, загальнолюдських моральних цінностей та іншими нормативними актами.

3. Виконання. Втілення в межах організаційно-управлінської роботи вимагає реалістичних підходів до власних виконавчих здібностей, неупередженого обліку наявного ресурсу, підготовчого рівня кадрового складу, реальних термінів виконання.

4. Оптимальності. Висококваліфікована організаційна діяльність неможлива без творчої складової при підході до справи, в оптимальних варіантах, забезпеченні економічності, стабільності та високоякісної роботи.

5. Конкретності. Організаційно-управлінський напрям роботи щодо розвитку оздоровчих видів гімнастики здійснюється лише для роботи з людьми. Вона передбачає напрями пропаганди, виховання, матеріально-технічного забезпечення, організації колективу, різнорівневі заходи. На все це потрібен час, певні кадрові, технічні, фінансові ресурси тощо. Практична діяльність з покращення процесу управління не може мати ефективний характер без науково обґрунтованого плану, чітко визначених завдань, цілей та їх обсягу. Організатор повинен мати чітке уявлення про порядок операцій, систему управління усіма виконавчими компонентами. Конкретика доручень, методики, даних - один з основних чинників успішності організаційно-управлінської роботи.

У межах системного підходу доцільним є використання комплексу

методів менеджменту. Організаційні методи менеджменту базуються на організаційних відносинах між органами управління й організаціями, організаціями й працівниками, на відносинах влади й підпорядкування. У сукупності організаційних методів менеджменту звичайно виділяють наступні групи - методи організаційно-стабілізуючого, розпорядницького й дисциплінарного впливу [98]:

1. Методи організаційно-стабілізуючого впливу застосовуються для створення організаційної основи спільної роботи й укладаються в розподілі функцій, обов'язків, відповідальності, повноважень, установленні порядку ділових взаємин. Ця група методів включає: регламентування, тобто чітке закріплення функцій за організацією, її керівником, підрозділом, виконавцем; нормування, визначення припустимих меж діяльності й установлення нормативів праці; інструктування, тобто ознайомлення виконавця з різними факторами й обставинами виконання певних робіт у формі пояснення, ради, застереження, роз'яснення. Як конкретні приклади використання методів організаційно-стабілізуючого впливу можна привести наступні: регламентування – статут фізкультурно-спортивної організації, тарифно-кваліфікаційні характеристики, правила спортивних змагань, положення про спортивні змагання, календарний план фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів та ін. нормування - нормативи праці, нормативи обладнання фізкультурно-спортивних організацій табельним і йому подібним майном, показники режимів експлуатації фізкультурно-спортивних споруджень і чисельності тих, хто займається на них та ін.

2. Методи розпорядницького впливу використовуються для вирішення поточних завдань і дозволяють корегувати діяльність із урахуванням зміни ситуації. Методи цієї групи звичайно реалізуються у формі наказу, розпорядження.

3. Методи дисциплінарного впливу призначені для ліквідації відхилень у діяльності, для забезпечення чіткого й своєчасного виконання встановлених

обов'язків. За невиконання (неналежне виконання) обов'язків до працівника фізкультурно-спортивної організації, наприклад, можуть бути застосовані такі дисциплінарні стягнення, як зауваження, догана, сувора догана, звільнення з роботи, а також у специфічних ситуаціях штрафні санкції. Як специфічні різновиди організаційних методів розглядаються адміністративні методи й методи правового регулювання, які по своїй природі характерні в першу чергу для управління фізичною культурою і спортом.

4. Адміністративні методи пов'язані із владною природою державного управління, що проявляється в різних обставинах і ситуаціях: одна сторона взаємин (державний орган управління, посадова особа) наділена владними повноваженнями і тому може віддавати накази іншій, як правило, прямо підлеглий їй стороні взаємин (організації), що зобов'язана виконувати запропоноване незалежно від того, згодна вона з ним чи ні; одна сторона взаємин (державний орган управління, посадова особа) має право розглядати заяви, скарги іншої сторони взаємин (громадян) і задовольняти їх законні інтереси; одна сторона взаємин (державний орган управління) устанавлює норми, які підлягають неухильному виконанню іншою стороною взаємин (громадянами).

5. Методи правового регулювання представляють собою застосовані державою засоби правового впливу на суспільні відносини. Розрізняють два основних способи правового регулювання – авторитарний і автономний. Авторитарний спосіб використовується при регулюванні адміністративних та інших правовідносин і характеризується тим, що одна сторона правовідносин наділена правом встановлювати іншій стороні правовідносин утримання її діяльності. Автономний спосіб базується на тому, що сторони правовідносин є рівноправними й у рамках чинного законодавства можуть самостійно встановлювати дотримання своїх прав і обов'язків, змінювати або припиняти їх. Методи правового регулювання відносин у сфері трудової, фінансової та іншої галузей права носять комплексний характер і включають у тих або

інших співвідношеннях елементи авторитарного й автономного способів. Наявність групи організаційних методів менеджменту у фізичній культурі та спорті не виключає організаційних форм використання економічних і соціально - психологічних методів.

6. Економічні методи менеджменту призначаються для впливу на економічні відносини. Їх спектр досить широкий і різноманітний, тому (з відомою часткою умовності) частина економічних методів використовується переважно з метою управління фізичною культурою і спортом як галуззю (бюджетне фінансування, капітальні вкладення, дотації та ін.), а інша частина – з метою менеджменту фізкультурно-спортивною організацією (кооперування коштів, амортизаційні відрахування, оподаткування, матеріальне стимулювання).

7. Соціально-психологічні методи використовуються для впливу на - соціально-психологічні відносини людей і тому найбільшою мірою характерні для менеджменту фізкультурно-спортивної організації. Специфіка цих методів пов'язана із застосуванням різноманітних неформальних факторів, інтересів особистості, групи, трудового колективу. До числа соціально-психологічних методів, як правило, відносять:

– формування трудових колективів з урахуванням соціально-психологічних характеристик людей (здібностей, темпераменту, рис характеру), що створює сприятливі умови для спільної діяльності й соціального розвитку фізкультурно-спортивної організації;

– соціальне нормування, у тому числі шляхом підтримки традицій фізкультурно-спортивної організації;

– соціальне регулювання, пов'язане з обліком реальної взаємодії соціальних інтересів, їх єдності і різноманітності;

– соціальне стимулювання за рахунок створення обстановки соціально - психологічної зацікавленості в досягненні цілей діяльності фізкультурно-спортивної організації (підвищення кваліфікації, культурний ріст



співробітників, творче відношення до праці)

– задоволення культурних і соціально-побутових потреб працівників, у тому числі забезпечення можливостей для проведення дозвілля, надання житла;

– створення й підтримка сприятливого соціально-психологічного клімату спільної роботи за рахунок морального стимулювання соціальної активності, вимогливості, взаємопідтримки й допомоги та ін.

Таким чином, при втіленні загальних і конкретних завдань управління фізичною культурою та спортом використовується сукупність різноманітних методів, складові яких залежать від численних передумов, до головних із них належать організаційно-правова форма фізкультурно-спортивної організації, специфіка об'єктів впливу, особливість конкретних ситуацій, професійний досвід суб'єктів впливу та ін., які покликані забезпечити основну мету розробленої концептуальної моделі, а саме: підвищенню ефективності державної політики щодо збереження здоров'я пересічних громадян шляхом удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики.

### **4.3. Очікувані результати реалізації завдань моделі**

Головним очікуваним результатом реалізації моделі удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики є підвищення зацікавленості населення до формування здорового способу життя.

Актуальність даного результату полягає у тому, що із засобів масової інформації нам відомо, що кількість населення в Україні невинно зменшується. Вчені прогнозують, що за наступні 20 років населення в Україні зменшиться ще на 10 мільйонів. За даними МОЗ України зменшується водночас кількість здорового населення. Кожен 20 українець визнаний інвалідом. Тільки 10 відсотків населення вважається практично

здоровими. Підвищення рівня рухової активності населення у комплексі з іншими факторами здорового способу життя видається ефективним напрямом подолання в нашій державі демографічної кризи [190].

За сучасними уявленнями здоров'я вже не розглядається як суто медична проблема. Більше того, комплекс медичних питань становить лише незначну частину феномена здоров'я. Так, узагальнені підсумки досліджень залежності здоров'я людини від різних чинників переконують, що стан системи охорони здоров'я зумовлює в середньому лише близько 10 % усього комплексу впливів. Решта 90 % припадає на екологічний стан навколишнього середовища (близько 20 %), спадковість (близько 20 %) і найбільше – на умови і спосіб життя (майже 50 %). Тобто, суто медичний аспект не є головним серед різноманітності впливів на здоров'я людини, а отже, медичне визначення здоров'я як відсутність хвороби не відповідає життєвим реаліям [68].

З огляду на це, на сучасному етапі в Україні постає питання формування якісного підґрунтя для розвитку інфраструктури спортивної індустрії на всіх адміністративних рівнях. Спорт є одним із важливих засобів міжнародного культурного обміну XXI сторіччя, він може створювати умови для консолідації України та активізувати соціально-економічний розвиток держави. Досвід різних країн свідчить, що сфера фізичної культури та спорту потребує теоретичного й практичного обґрунтування суті застосування маркетингу в діяльності суб'єктів ринку фізкультурно-спортивних послуг. Задоволення потреб споживачів фізкультурно-спортивних послуг і товарів неможливе без інструментарію, який сприяє їх просуванню на ринку, забезпечує створення конкурентних переваг, сприяє розвитку індустрії спорту, його популяризації серед населення, особливо серед молоді та дітей [171].

В Україні питання формування здорового способу життя нації на сучасному етапі є найбільш актуальним з точки зору падіння чисельності

населення у першу чергу. Окрім іншого, виховання здорової нації, зокрема фізично, завжди було актуальною проблемою. Стан здоров'я особистості, особливо школяра, негативно відображується і на формуванні духовних цінностей, і на ставленні до праці в майбутньому тощо [170]. Рівні здоров'я визначаються за кількісною ознакою - від окремої людини до людства в цілому [211]: Перший рівень - індивідуальний, тобто здоров'я окремих осіб.

1. Другий рівень - здоров'я групи людей. Групою вважається найближче, відносно постійне оточення людини (сім'я, родичі, друзі, знайомі тощо), у якому найбільше відбувається повсякденне спілкування. Члени цього кола, де людина постійно перебуває, відчують її вплив на себе - позитивний чи негативний, залежно від особливостей поведінки особистості, її ставлення до найближчого оточення. І навпаки, члени оточення своєю поведінкою, особливостями спілкування, ставленням до життєвих цінностей впливають на окрему людину.

2. Третій рівень - це рівень організацій. Якщо група є неформальною структурною одиницею суспільства, то формально люди об'єднані в організації. Переважна більшість людей постійно перебуває під впливом організацій, у яких вони працюють, з якими взаємодіють, установлюють контакти у сферах виробництва і споживання товарів і послуг, науки, культури, релігії, права й соціального захисту, фінансів, безпеки тощо. Людина, яка працює в організації або звертається до неї у справах, обраною моделлю поведінки впливає на здоров'я інших людей, причетних до цієї організації. Відповідно й правила, традиції і особливості життя організації впливають на здоров'я окремої людини, яка до неї звертається або в ній працює. Так само як і у групі, в організації відбувається взаємний вплив на здоров'я людей.

3. Четвертий рівень - це здоров'я громади. Перш за все, маються на увазі громади, структуровані за територіальною ознакою (село, селище, район, мікрорайон, місто тощо), тобто той найближчий соціум, де людина

перебуває тривалий час свого життя. Громада також може складатися за етнічними або професійними ознаками, політичними чи релігійними переконаннями тощо. Кожній громаді притаманні свої характерні особливості культурних цінностей, звичок, традицій, спілкування, побуту, праці, відпочинку і, природно, ці особливості визначають стан здоров'я людей, які живуть у громадах.

4. П'ятий рівень - це рівень країни,

5. Шостий рівень – забезпечення умов для підвищення зацікавленості населення до здорового способу життя на світовому рівні.

Ця класифікація наголошує на принциповому постулаті про зв'язок між рівнем здоров'я індивіда і громади. Фактом є існування наскрізної залежності і взаємної детермінованості згаданих рівнів. Так, індивідуальне здоров'я особи впливає здоров'я суспільних груп та організацій. Існує залежність між здоров'ям останніх і здоров'ям громади, до котрої ті належать, а сукупність громад станом свого здоров'я впливають на рівень у країні загалом. Світове ж здоров'я складається із сукупного здоров'я держав.

Наведений прямий зв'язок (від людини до людства) діє також і в зворотному напрямі (від людства до людини). Наскрізна залежність і взаємна зумовленість усіх рівнів здоров'я визначає ще один аспект сучасного погляду на здоров'я [211]:

– кожна людина несе певну частку особистої відповідальності за здоров'я всього людства;

– усе людство певною мірою відповідальне за здоров'я кожної людини.

Цінності державної політики включають визнання і захист права людини у сфері здоров'я, принципи солідарності, соціальної справедливості і стійкості, універсальність, право участі у прийнятті рішень, захист людської гідності, автономність, відсутність дискримінації, прозорість, підзвітність. Концепція здоров'я звернена до всіх структур державного управління і всього суспільства, які роблять внесок в охорону здоров'я та піднесення рівня

благополуччя [199]. У світлі завдань державної політики стосовно створення умов, за яких забезпечувався б здоровий спосіб життєдіяльності, зазначені програмні результати, конкретно націлені на вирішення наступних завдань:

- полегшити здоровий вибір щодо того, як харчуватися, розвиватися фізично, вести сексуальне життя;
- зменшити шкоду, що спричиняє алкоголь, тютюн, інші речовини, що викликають звикання;
- забезпечити здорове середовище завдяки створенню полісекторальних засобів, котрі дозволять покращити умови для здоров'я в оселях, школах, на робочих місцях та у населених пунктах;
- створити безпечні та сприятливі фізичні, соціальні та економічні умови життя, щоб молодь була здорова.

Погоджуємося з З. Гладуном, який зазначає що державна політика в галузі охорони здоров'я забезпечить реалізацію трьох основних напрямів:

- забезпечення конституційних прав громадян на медичну допомогу, охорону здоров'я і медичне страхування, захист прав та свобод людини у сфері охорони здоров'я;
- організація надання медико-санітарної допомоги населенню, формування єдиного національного медичного простору та ринку медичних послуг;
- проведення організаційних, фінансових, правових та інших заходів щодо підтримання здоров'я населення та його охорони і зміцнення [60].

Зв'язок здорового способу життя з цінностями підкреслює С.Омельченко, на думку якого, "здоровий спосіб життя здебільшого залежить від ціннісних орієнтацій людини, світогляду, соціально-практичного досвіду, методологічний аспект яких полягає в тому, що ціннісні орієнтації передбачають вільний вибір суспільних цінностей, на які особистість орієнтується та якими керується у своїй соціальній практиці" [149].

При цьому, О. Радченко, аналізуючи роль цінностей в системі

державного управління, підкреслює, що цінності, виступаючи загальнообов'язковими нормами соціального існування, формують із сукупності індивідів цілісну соціальну систему суспільства, систему консенсусної узгодженості як вимогу існування єдиної системи політичності людської спільноти. Сформатовані в певну логічну структуру цінності володіють високим мобільним потенціалом, оскільки формуються та підтримуються кожною соціальною одиницею - громадянином, сім'єю, групою, територіальною громадою, країною, людством. Саме цінності визначають характер та способи взаємодії суб'єктів в суспільстві, політиці, державному управлінні" [162].

Очікуваний соціальний ефект від реалізації запропонованої нами моделі може бути отриманий виключно у випадку її масштабування. Зазначається, що масовий розвиток спорту спостерігається в країнах з високим рівнем життя населення, де кількість осіб, які займаються різними видами рухової активності і спорту, становить в середньому більше 30% загальної кількості населення. На думку окремих дослідників важливою перевагою спорту є здійснення організованої рухової активності у час, вільний від домінуючого виду діяльності у житті людини (спочатку – загальна і спеціально-освітня діяльність, згодом – професійна праця) та від виконання робіт у повсякденному домашньому побуті, затрат часу на транспорт. Отже, спорт є важливим компонентом у структурі щоденного дозвілля людини, особливо під час вихідних, канікулярного або відпускнуго періоду [162].

Отже, прогнозовано реалізація запропонованої модель дозволить:

- збільшити кількість людей, котрі б систематично займалися оздоровчими видами гімнастики до 10 % від усього населення держави;
- впровадити доступні, якісні та різноманітні послуги оздоровчого, рекреаційного, реабілітаційного та спортивного характеру для різноманітних соціальних прошарків населення;

- максимально забезпечити доступ населенню до фізкультурно-спортивних залів, плавальних басейнів та спортивних майданчиків для занять оздоровчою гімнастикою, збільшення їхньої кількості;

- створити належні фінансові та матеріально-технічні умови, щоби розвивати неолімпійські спортивні дисципліни, зокрема й оздоровчу гімнастику;

- створити додаткові робочі місця у спортивній галузі, підвищити престижність спеціалізацій, пов'язаних із розвитком спорту та фізичної культури, удосконалити підготовку та підвищити кваліфікацію кадрів;

- зменшити середній час, що триває тимчасова непрацездатність внаслідок хвороб;

- реалізувати на практиці результати, отримані завдяки науковому дослідженню актуальної проблематики, що актуалізує своїм розвитком оздоровча гімнастика;

- збільшити обсяги пропаганди у ЗМІ стосовно того, як використовувати можливості спорту масового характеру, щоб формувати здоровий спосіб життя.

Як результат, громадяни отримають такі можливості від реалізації технологій оздоровчої гімнастики як соціального явища [162]:

- доступності організованої рухової активності, яка є визначальною ознакою цього соціального явища;

- можливості проведення занять у вільний час від навчання або трудової діяльності, тобто під час дозвілля;

- проведення занять у формальних та/або неформальних групах, як правило, самостійно за визначеною інструкцією або під керівництвом тренера чи інструктора;

- спрямованість на відновлення працездатності, збереження здоров'я людини та покращання якості її життя.

Отже, шляхи та методи, що нині мають формувати здоровий спосіб

життя на території України повинні реалізовуватися у межах, сформованих комплексною державною програмою, заснованою, головним чином, на результатах державного моніторингу, предметом якого є (була) захворюваність, її розвиток та різновиди. З огляду на це, державна програма має впроваджуватися за допомогою механізмів, побудованих на аналізі критеріїв, повинна втілюватися у тих межах, в яких функціонує державна виконавча влада за територіальним принципом, тобто в роботі місцевих адміністрацій. Суттєвим є те, що нині, коли демографічна криза лишається актуальною проблемою, держава має жорстко регулювати власну політику, яка має на меті формувати здоровий спосіб життя українців.

#### 4.4. Оцінка ефективності реалізації заходів запропонованої моделі

Реалізація моделі удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики передбачає розробку програми, яка буде включати певні цілі та завдання. Вважаємо за доцільне конкретно розписати реалізацію цілей та завдань згідно часового графіку. Вибір основних процедур в межах етапів концептуальної моделі наведемо у табл. 4.8.

Таблиця 4.8

#### Вибір основних цілей та завдань моделі удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики

Завдання	Тривалість, днів	Суть цілі та завдання
Ціль 1 «Розробка довгострокової програми зміцнення здоров'я населення» Сума днів по завданнях – 264 А		
Завдання 1.	62	Розробити методичні рекомендації з дієтології та врегулювання харчових розладів для осіб різного віку.
Завдання 2.	65	Розробити методичні рекомендації з організації правильного водного режиму для осіб різного віку.
Завдання 3.	31	Розробити методичні матеріали з детальною характеристикою комплексів тренувальних вправ з оздоровчої гімнастики для різних потреб та різних вікових категорій.
Завдання 4.	45	Розробити комплекс методичних матеріалів щодо раціонального режиму праці та відпочинку для різних



		категорій населення та різних вікових категорій.
Завдання 5.	61	Залучити кошти для друку інформаційних бюлетенів широкого розповсюдження.
Ціль 2. «Завоювання ринку» Сума днів по завданнях – 311В		
Завдання 6.	31	Здійснити інформаційно-просвітницьку роботу у засобах масової інформації серед різних верств населення щодо гармонійного розвитку фізичних і духовних здібностей (сила волі, наполегливість, рішучість, організованість) з допомогою впровадження оздоровчої гімнастики у повсякденне життя
Завдання 7.	62	Провести заходи із залучення громадян до систематичних занять оздоровчою гімнастикою
Завдання 8.	93	Забезпечити усіх бажаючих інформаційними бюлетенями, в яких розкрито актуальну інформацію щодо основ фізичного виховання та методики самостійного використання фізичних вправ оздоровчої гімнастики
Завдання 9.	125	Створити акаунти/блоги у соціальних мережах для публікації корисних статей та методичних матеріалів з використання оздоровчої гімнастики у повсякденному житті.
Ціль 3. «Забезпечення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики» Сума днів по завданнях – 310С		
Завдання 10.	62	Підвищити матеріально-технічну базу спортивних установ/клубів/центрів
Завдання 11.	186	Залучити інвесторів для відкриття мережі спортивних центрів з метою надання доступних спортивно-оздоровчих послуг для населення
Завдання 12.	62	Організувати семінари з підвищення кваліфікації тренерського складу, а також створити курси бажаючих пройти сертифікацію

Відповідно, спроектованими цілями будуть: 1. «Розробка довгострокової програми зміцнення здоров'я населення»; 2. «Завоювання ринку»; 3. «Забезпечення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики». Для ефективної реалізації програми удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики слід сформуванати множини поєднаних між собою елементів, які відображають залежність по усіх етапах робіт у процесі реалізації концептуальної моделі – сіткову модель реалізації цілей та завдань концептуальної моделі, де буде визначено загальну тривалість реалізації цілей та завдань, основні точки початку та завершення завдань програми, визначено «критичні роботи» та резерви «некритичних» робіт, яку наведемо на рис. 4.2.

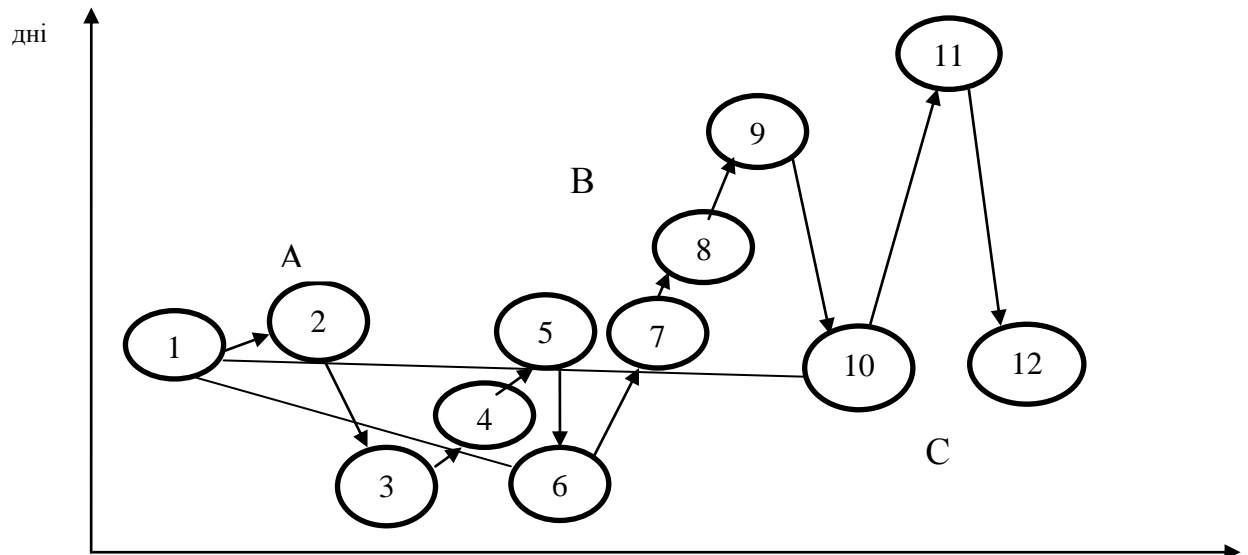


Рис. 4.2. Сіткова модель програми удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики (розроблено автором). 1–12 завдання програми (див. табл. 4.2); А, В, С – етапи робіт програми

Для реалізації окреслених цілей та завдань формується ієрархічна структура основних робіт програми, при цьому етапами робіт програми будуть: етап 1 «Організація програми»; етап 2 «Впровадження програми», етап 3 «Контроль виконання програми» (див. табл. 4.9).

Таблиця 4.9

**Оптимальна ієрархічна структура робіт (WBS-структура)  
програми удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку  
оздоровчих видів гімнастики (розроблено автором)**

Етапи програми	Тривалість, днів	Суть цілі та завдання
Етап 1 «Організація програми» Сума днів по завданнях - 128		
Підетап 1.	63	Дослідження ринку
Підетап 2.	19	Визначення елементів програми.
Підетап 3.	22	Оцінка можливостей та прогнозування можливої вигоди, яку можна отримати при її впровадженні
Підетап 4.	24	Призначення відповідальних за впровадження програми
Етап 2. «Впровадження програми» Сума днів по завданнях – 885		
Підетап 1.	264	Визначення термінів програми та основних її стадій, джерел фінансування
Підетап 2.	311	Реалізація цілі 1.
		Реалізація цілі 2.

Підетап 3.	310	Реалізація цілі 3.
Етап 3. «Контроль виконання програми» Сума днів по завданнях - 136		
Підетап 1.	60	Здійснення ревізії використання коштів при реалізації програми
Підетап 2.	31	Оцінка виконання програми працівниками
Підетап 3.	45	Аналіз результатів отриманих від впровадження програми

В процесі виконання поставлених раніше завдань програми може бути вибудована структура програмного продукту, тобто, загальна схема усіх продуктивних результатів програми (послуг, структур, інформації). Продуктами проектованої програми можуть бути: звіт маркетингового дослідження ринку, прогноз пропозиції спортивних послуг з оздоровчої гімнастики на ринку, побудова матриці відповідальності та посадових інструкцій в умовах реалізації програми, побудова ієрархії робіт, розроблені методичні матеріали тощо.

Продуктами проектованої програми на етапі 2 можуть бути: проведена інформаційно-просвітницька робота, заходи із залучення громадян до систематичних занять оздоровчою гімнастикою, нові сегменти ринку, розроблені інформаційні бюлетені, методика самостійного використання фізичних вправ оздоровчої гімнастики, акаунти/блоги у соціальних мережах для публікації корисних статей та методичних матеріалів з використання оздоровчої гімнастики у повсякденному житті.

Продуктами проектованої програми на етапі 3 можуть бути: звіт про виконання програми, моніторинг виконання, нове спортивне обладнання, фінансові та інші матеріальні ресурси для забезпечення потреб у ході реалізації програми, семінари з підвищення кваліфікації, курси для здійснення сертифікації.

Оцінка розроблених підходів буда визначена у перетворювальному педагогічному експериментів.

З огляду на визначену у попередніх дослідженнях найбільш активну кількість залучених учасників серед жінок першого періоду зрілого віку. Цю групу було залучено до педагогічного експерименту, метою якого було

визначення ефективності розробленої моделі удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні.

У наших дослідженнях в основу розробки програми занять оздоровчими видами гімнастики були покладені мотиви, задоволення яких є метою фізкультурно-оздоровчих занять жінок першого періоду зрілого віку. Крім того, принцип функціональної доцільності в підборі вправ, зумовлених специфікою жіночого організму, а також облік рівня фізичної підготовленості і вікових анатомо-фізіологічних особливостей жінок при дозуванні фізичних навантажень.

Вибір вправ визначався необхідністю зміцнення і відновлення, найбільш важливих морфо-функціональних систем - серцево-судинної і дихальної, опорно-рухового апарату (хребет, стопа, шия, зв'язкової-суглобової апарат, м'язи тазового дна, черевний прес), а також важливих для жінок в естетичному плані областей - грудей, талії, стегон, гомілок, рук.

Завдання занять полягали в тому, щоб навчити жінок пристосовуватися до навантажень професійно-побутового характеру, раціонально розподіляти свої сили, економно рухатися, швидко реагувати і переключатися, розподіляти увагу.

Велике значення при розробці комплексів надавалося ефективному розвитку функціональної витривалості, гнучкості, спритності, координаційних здібностей. При цьому враховувалися основні закономірності розвитку фізичних якостей, розроблені в теорії і методики фізичного виховання.

З огляду на особливості моторики жінок, підбиралися цілісні, динамічні, танцювальні вправи, вправи для виховання правильної постави, красивої ходи, розвитку музично-ритмічних здібностей і творчого потенціалу займаються.

Для корекції фігури використовувалися статико-динамічні вправи для різних м'язових груп. Значна увага приділялася тренуванню функцій

вестибулярного апарату. З цією метою в заняття включалися вправи на рівновагу, акробатичні вправи, вправи художньої гімнастики. Індивідуальний підхід проявляється в обліку рівня функціонального стану, розвитку рухових якостей, антропометричних даних, а також інтересів жінок при плануванні і побудові групових та індивідуальних занять.

В основі методики лежить уніфікований підхід, що дозволяє здійснювати вибір і використання будь-яких засобів фітнесу з урахуванням вікових особливостей, рівня фізичної підготовленості займаються і цільової спрямованості занять. До основних засобів ми віднесли вправи для розвитку витривалості, сили і силової витривалості, гнучкості. До додаткових - вправи на розслаблення, координаційні вправи та інші види рухової активності.

Ми вважали, що чим ширше спектр використовуваних засобів, тим більша ймовірність того, що кожен клієнт фітнес-клубу зможе реалізувати свої інтереси.

При поєднанні різноманітних засобів легше варіювати навантаження. Наші дослідження показали, що при використанні різнопланових коштів, навіть у людей із середнім рівнем підготовленості можна збільшити обсяг навантаження в 1,5-2 рази без шкоди для тих хто займається. Так тривалість занять джаз-гімнастикою була збільшена з 45 до 70-90 хвилин за рахунок введення коригуючих вправ, вправ для профілактики різних захворювань, включення в заняття серії вправ на розслаблення, прийомів масажу. Жінки не відчували більшої втоми після нового заняття, а навпаки, відзначали його ефективність.

Основна ідея формування програми з використанням оздоровчих видів гімнастики полягала в тому, що на підставі декомпозиції на складові структурні елементи різних методик, можливо їх подальше об'єднання, яке дозволить повніше реалізовувати їх ефект. Уніфікація як раз і полягає в можливості усунення невиправданого різноманіття методик оздоровчих занять, приведення до єдиної системи різноспрямованих занять.

З урахуванням цього було запропоновано узагальнену структуру занять оздоровчими видами гімнастики, в основу якої покладено «блоковий» принцип побудови комплексів. За цільової спрямованості виділено 8 блоків: підвідний, аеробний, танцювально-хореографічний, корегуючий, профілактичний, рекреаційний, додатковий і довільний.

Для визначення ефективності розробленої програми побудови занять було проведено перетворювальний педагогічний експеримент. Група жінок 21-34 років ( $n = 62$ ) займалися за розробленою програмою протягом 1 року. У таблиці 4.10 представлено динаміку морфологічного статусу і функціонального стану на початку і в кінці педагогічного експерименту.

Таблиця 4.10

**Динаміка морфо-функціонального стану жінок першого періоду зрілого віку ( $n=62$ )**

Показники	Вихідні дані		Прикінцеві дані		Динаміка показників	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\pm\Delta$	p
Довжина тіла, см	166,7	2,43	166,7	2,43	0,00	>0,01
Маса тіла, кг	62,2	3,17	58,7	3,66	-3,5	<0,05
Індекс Кетле, г/см	376,4	21,33	338,5	12,43	-37,9	<0,05
Обхват грудної клітки, см	95,3	2,49	88,7	2,19	-6,6	<0,05
Обхват талії, см	75,3	0,17	67,1	0,21	-8,2	<0,05
Обхват живота, см	94,3	4,85	86,5	3,97	-7,8	<0,05
Обхват стегна, см	99,1	3,72	92,4	3,76	-6,7	<0,05
Обхват стегон, см	57,6	2,87	53,5	0,22	-4,1	<0,05
Обхват плеча, см	28,1	1,46	26,9	1,05	-1,2	>0,05
Обхват гомілки, см	37,1	1,25	34,8	2,11	-2,3	<0,05
Екскурсія грудної клітки, см	5,2	1,33	7,8	1,16	2,6	<0,05
Індекс талії, ум.од.	2,3	0,16	2,7	0,18	0,4	<0,05
Індекс живота, ум.од.	1,8	0,04	1,9	0,04	0,1	<0,05
Індекс стегна, ум.од.	2,8	0,14	3,0	0,16	0,2	<0,05
Індекс плеча, ум.од.	6,3	0,22	6,2	0,23	-0,1	>0,01

ЧСС у стані спокою, уд·хв <sup>-1</sup>	75,4	4,98	63,2	2,34	-12,2	<0,05
АТсист., мм рт.ст.	115,7	6,24	105,1	4,38	-10,6	<0,05
АТдіаст., мм рт.ст.	75,0	3,27	67,0	5,41	-8,0	<0,05
АТсеред., мм рт.ст.	86,3	5,42	78,7	4,76	-7,6	<0,05
ПД, у.е.	83,6	6,34	65,4	4,27	-18,2	<0,05
Проба Штанге, с	32,8	7,39	50,4	5,88	17,6	<0,05
Проба Генча, с	19,1	4,31	27,5	2,72	8,4	<0,05
Проба Руф'є, у.е.	7,7	1,85	4,5	1,04	-3,2	<0,05
АП, ум.од.	1,431	0,04	0,568	0,03	-0,863	<0,05

*Примітка.* ±Δ, % - різниця на кінець експерименту

Проведені дослідження свідчать про високий ступінь результативності запропонованої педагогічної технології заняття оздоровчою гімнастикою. Заняття за уніфікованою методикою дозволяють поліпшити форму тіла і роблять позитивний вплив на морфологічний статус жінок. Зниження маси тіла склало 5,6 % при  $p < 0,05$ . Значно зменшилися обхватні розміри: талія на 8,3% при  $p < 0,05$ , живіт на 10,9 % при  $p < 0,05$ , стегна на 8,3 % при  $p < 0,05$ . Заняття сприяли збільшенню екскурсії грудної клітини на 50,0 % при  $p < 0,05$ .

Також підтверджено поліпшення функціонального стану, що проявляється в зниженні частоти серцевих скорочень в стані спокою на 16,2 % при  $p < 0,05$ , зниженні артеріального тиску на 9,2 –10,7 % при  $p < 0,05$ , прирості показників проб з затримкою дихання на 44,0 – 53,7 % при  $p < 0,05$ , зменшення подвійного твору і адаптаційного потенціалу на 21,8 % і 60,3 % при  $p < 0,05$ , які свідчать про зменшення ризику серцево-судинних захворювань.

Значно зросли показники фізичної працездатності, так реакція серцево судинної системи на динамічне навантаження у молодих жінок покращилася на 41,6 % при  $p < 0,05$ .

Як видно з таблиці 4.11, достовірні позитивні зміни відбулися в показниках, що характеризують розвиток рухових якостей.

Застосування на заняттях силових і статодинамічних вправ, а також вправ з обтяженнями сприяло позитивній динаміці силових якостей на 32,3% при  $p < 0,05$ , швидкості - на 33,6% при  $p < 0,05$ , швидкісно-силової і швидкісної витривалості на 31,5 % і 49,1% при  $p < 0,05$ .

Вправи стретчинга, використовувані нами під час кожного заняття, сприяли поліпшенню функціонального стану м'язів, їх харчування, а також збільшення гнучкості у молодих жінок на 63,7% при  $p < 0,05$ .

Таблиця 4.11.

#### Динаміка розвитку рухових якостей молодих жінок (n=62)

Тест, рухові завдання	Початкові показники	Контрольні показники	Динаміка показників	
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\pm\Delta$	$p$
Нахил тулуба вперед з прямими ногами на сходиці з нульовою відміткою на рівні стіни, см	10,2 $\pm$ 2,19	16,7 $\pm$ 2,48	6,5	<0,05
Швидкість захоплення сильною рукою падаючої лінійки, см	14,6 $\pm$ 3,44	7,9 $\pm$ 1,65	-6,7	<0,05
Стрибок вгору з місця, см	25,4 $\pm$ 2,87	33,4 $\pm$ 4,15	8,0	<0,05
Піднімання ніг під прямим кутом з положення лежачи на спині за 20 с, к-ть разів	10,8 $\pm$ 1,76	16,1 $\pm$ 1,41	5,3	<0,05
Згинання рук в упорі за 30 с, к-ть разів	21,7 $\pm$ 5,36	28,7 $\pm$ 3,22	7,0	<0,05
«КОНТРЕКС-2», сума балів	172,67 $\pm$ 29,42	228,9 $\pm$ 24,21	56,2	<0,05

*Примітка.*  $\pm\Delta$  - різниця на кінець експерименту

При комплексній оцінці за тестовою системою «Контрекс-2» підтверджено поліпшення рівня фізичного стану що займаються в середньому на 32,6% при  $p < 0,05$ .

Отримані дані дозволили експериментально обґрунтувати і методично



структурувати застосований в заняттях комплекс засобів, виділивши серед них спеціалізовані блоки, що дають можливість здійснювати вибірковий вплив на різні компоненти фізичної підготовленості.

Наступний етап наших досліджень був спрямований на вивчення функції рівноваги при заняттях фітнесом, результати представлені в таблиці 4.12. Вихідний і кінцевий рівень розвитку функції рівноваги групи жінок, що займалися протягом 1 року, оцінювався по 6 руховим тестів з використанням методу стабілографії.

Таблиця 4.12.

**Показники стійкості тіла жінок першого періоду зрілого віку (n=62)**

№	Контрольні вправи	Середня амплітуда коливань, $\bar{x} \pm S$		Максимальна амплітуда коливань, $\bar{x} \pm S$		Частота коливань, $\bar{x} \pm S$	
		Площина коливання тіла					
		S	F	S	F	S	F
1	Проба Ромберга, с						
	Початкові	5.7±0.54	6.7±0.15	17.2±4.26	20.3±4.18	7.4±0.58	7.6±0.75
	Кінцеві	3.2±0.18	4.1±0.09	9.1±1.28	11.2±2.04	4.2±0.23	4.5±0.21
	<i>p</i>	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05
2	Ускладнена проба Ромберга, с						
	Початкові	6.8±0.45	6.5±0.27	17.3±0.51	23.4±0.42	3.9±0.27	4.3±0.26
	Кінцеві	4.2±0.37	4.3±0.13	11.5±0.38	15.2±0.21	2.1±0.12	2.4±0.13
	<i>p</i>	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05
3	Стійка навшпиньках, с						
	Початкові	14.9±1.47	13.7±0.87	18.5±2.45	17.4±3.43	4.6±0.35	3.3±0.44
	Кінцеві	10.1±0.85	9.1±0.38	13.1±2.04	12.2±3.07	2.1±0.21	2.9±0.41
	<i>p</i>	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	>0.05
4	Стійка навшпиньках (очі заплющені), с						
	Початкові	28.4±2.43	24.1±2.33	41.3±3.74	29.7±2.19	2.8±0.13	2.4±0.29
	Кінцеві	20.2±1.76	16.2±1.42	28.1±1.96	20.1±1.27	2.5±0.09	2.2±0.07
	<i>p</i>	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	>0.05	>0.05
5	Нахил голови назад, с						

	Початкові	15.8±2.43	12.0±2.63	21.3±2.37	18.7±2.63	2.8±0.43	2.4±0.31
	Кінцеві	10.7±1.51	10.9±1.28	15.2±1.64	12.4±1.42	2.4±0.22	2.2±0.12
	<i>p</i>	<0.05	>0.05	<0.05	<0.05	>0.05	>0.05
	Тест "Фламінго", с						
6	Початкові	22.7±3.14	25.4±3.42	26.3±3.53	29.9±3.34	4.7±0.81	5.7±0.62
	Кінцеві	16.2±2.17	18.1±1.25	20.2±1.31	22.4±1.73	4.1±0.52	5.2±0.41
	<i>p</i>	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	>0.05	>0.05

У наших дослідженнях виявлено суттєве збільшення часу фіксації пози в тестових завданнях: пробі Ромберга, «Фламінго». Застосування загальнорозвиваючих вправ підвищеної координаційної складності в заняттях з молодими жінками сприяло значному поліпшенню функції рівноваги на 94,0 % і 65,6 % при  $p < 0,05$ . Збереження рівноваги, як в статичі, так і в динаміці - одне з найважливіших умов активної взаємодії людини з зовнішнім середовищем. Підвищення координаційної складності стимулює розвиток спритності, яка однаково важлива і в побуті, і в трудовій, і в спортивній діяльності.

Нами зафіксовано зменшення числа втрат рівноваги і поліпшення стійкості при виконанні ускладнених завдань.

В кінці педагогічного експерименту спостерігалось достовірне ( $p < 0.05$ ) зниження максимальної амплітуди коливань, що виражається у відповідній позитивну динаміку опорних реакцій. Покращилися показники в стійці з нахилом голови назад, що свідчить про поліпшення орієнтації в просторі (зниження середньої і максимальної амплітуди коливань і частоти коливань в сагітальній та фронтальній площинах). Найбільш істотні поліпшення в стійці проби Ромберга. Спостерігалось достовірне ( $p < 0,05$ ) зниження середньої і максимальної амплітуди коливань в сагітальній та фронтальній площинах при виконанні стійки навшпіньках з закритими очима. Однак, слід зазначити, що методика епізодичного включення в тренування вправ на рівновагу не приносить належного ефекту. Необхідно

регулярно включати спеціальні вправи в тренування і контролювати динаміку показників за допомогою проб на рівновагу.

Майже завжди фактично реалізована програма не забезпечує досягнення запланованого результату, що відображається на схемі більш низькими значеннями показника  $R$  в будь-який момент календарного періоду  $t$ , див. рис. 4.3. Тобто, причинами зміни результату виконання програми у окремих точках, є насамперед зміни часу початку та завершення робіт, що призводить до запізнення настання результатів впровадження програми, що бачимо на графіку  $S_{\phi 1}$ , або ж зміни інших факторів, які впливають на зміну самої структури стратегії (програми), що бачимо на графіку  $S_{\phi}$ . Для впливу та корекції зміни програми доцільно і необхідно здійснювати постійний моніторинг етапів її реалізації та проводити заходи корегування, для досягнення поставлених цілей на усіх етапах реалізації програми.

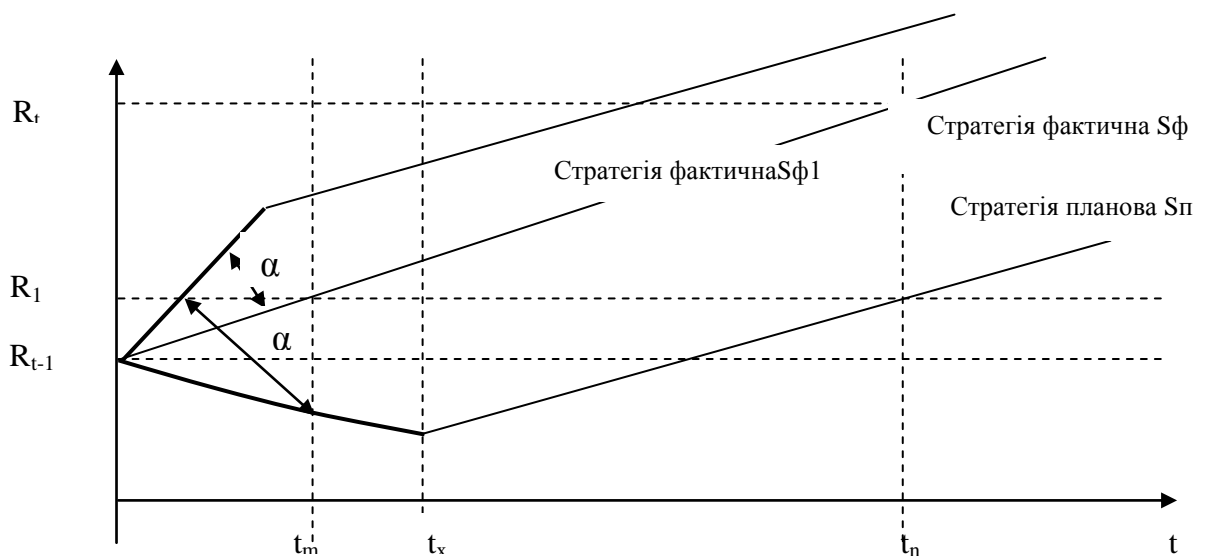


Рис. 4.3. Модель зміни перетворення планової програми  $S_p$  у фактичну  $S_{\phi}$  під впливом умов конкретної ситуації (розроблено автором).

Концептуальна модель необхідності точок моніторингу та управління подана на рис. 4.4.

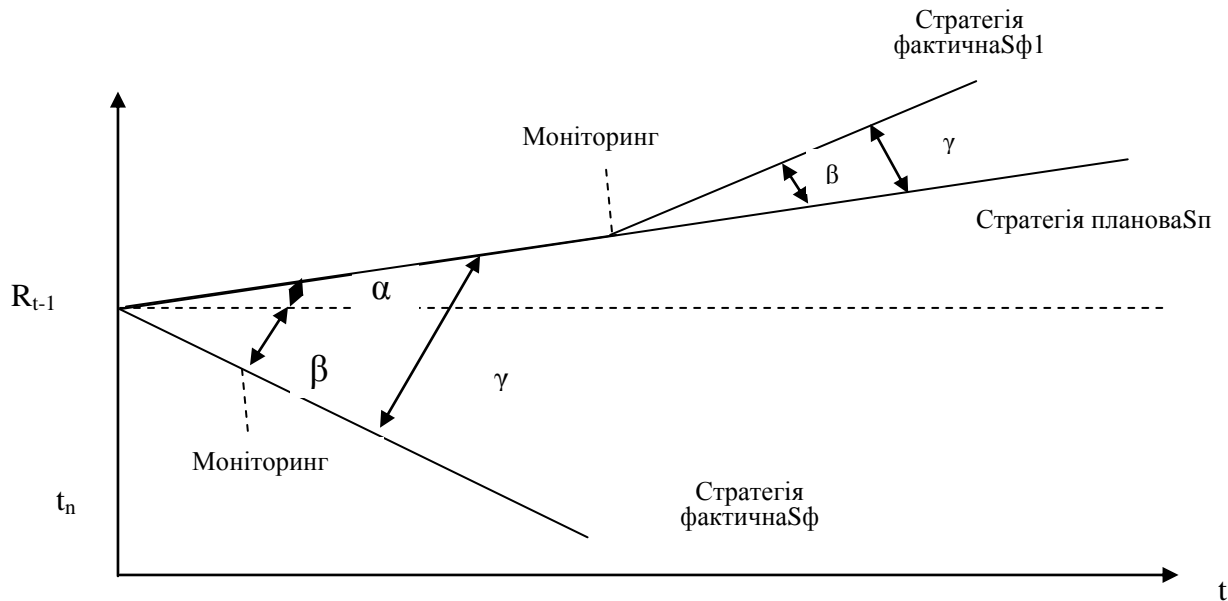


Рис. 4.4. Корегування фактичної стратегії (програми) до запланованої під впливом моніторингу та управління.  $t$  – час,  $R$  – результат (конкурентні переваги),  $\alpha$  – зміна (зсув) тренду стратегії (програми).

Під час та після впровадження програми не слід забувати про таку складову менеджменту як контроль. Контроль за програмою пропонуємо застосовувати на трьох рівнях, а саме: внутрішньокорпоративний – проводиться всередині організації або керівництвом, або спеціальним підрозділом уповноваженим на його здійснення; всередині підрозділу який займався впровадженням програми; зовнішній – залучення зовнішніх спеціалізованих організацій та експертів тощо.

Отже, запропоновані нами заходи дадуть змогу удосконалити організаційно-управлінські умови розвитку оздоровчих видів гімнастики. Процес контролю включатиме наступні етапи: визначення контрольних ознак, по яким буде здійснена перевірка; заміри показників на ринку, або тих тенденцій ринку, які відбуваються станом на дату повірки; аналіз діяльності організацій; коригувальні дії.

#### Висновки до розділу 4

Характеристика моделі удосконалення організаційно-управлінських

умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні дала змогу зробити наступні висновки.

1. Необхідність на головні підходи до удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики підтверджується тим, що є суперечності: потреба покращити розвиток оздоровчої гімнастики та недостатній управлінський рівень у цьому процесі; потреба осучаснити теоретичні основи дослідження того, як розвивається оздоровча гімнастика, та реальний стан того, як забезпечується цей процес; потреба пролонгованого оцінювання того, як розвивається оздоровча гімнастика, та недосконалість інструментів, котрими вимірюють її ефективність.

2. Мета розробленої концептуальної моделі полягає у підвищенні ефективності державної політики щодо збереження здоров'я пересічних громадян шляхом удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики. Головні завдання концепції: зміцнити здоров'я українців, поліпшити їхній фізичний розвиток, загартовувати, підвищити стійкість перед несприятливими умовами в зовнішньому середовищі; максимально покращити та підтримувати працездатність на належному рівні, продовжити активне творче життя; гармонійно розвивати фізичні й духовні здібності людини, виховувати впевненість у власних можливостях, наполегливість, колективізм і товариську взаємодопомогу; наділити фізкультурників і спортсменів фаховими знаннями по фізичному вихованню і про методику, що дозволяє самостійно використовувати фізичні вправи.

3. Очікувані результати реалізації завдань моделі полягають у тому, що оздоровча гімнастика позиціонується як соціальне явище, створюючи (породжуючи) для населення ряд можливостей: стане доступною організована рухова активність, котра трактується як визначальна ознака вказаного явища в соціумі; розшириться можливість проводити заняття у проміжки вільного від навчального процесу або праці часу; проводити заняття серед груп формального та/або неформального типу, зазвичай

незалежно, від наявності інструкції або тренера чи інструктора, що здійснюють керівництво; націленість на те, щоби відновлювалась працездатність, зберігалось здоров'я громадянина та покращувалася якість його життя.

4. Експериментальна перевірка розробленої програми з використанням засобів оздоровчої гімнастики на ефективність в довгостроковому плані виявила відчутний позитивний вплив на рівень фізичної підготовленості, морфологічного статусу, стану здоров'я і самопочуття жінок першого періоду зрілого віку.

5. Оцінивши ефективність реалізації заходів моделі виявлено, що запропоновані нами заходи дадуть змогу удосконалити організаційно-управлінські умови розвитку оздоровчих видів гімнастики. Процес контролю включатиме наступні етапи: визначення контрольних ознак, по яким буде здійснена перевірка; заміри показників на ринку, або тих тенденцій ринку, які відбуваються станом на дату повірки; аналіз діяльності організацій; коригувальні дії.

Результати роботи над даним розділом представлені в ряді публікацій автора [224, 225].

## РОЗДІЛ 5

### АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для українського суспільства в сучасному ритмі соціально-економічного життя характерним є ведення неправильного способу життя, що спричинює підвищення захворюваності населення та погіршення серцево-судинних функцій, опорно-рухового апарату та нервово-психічні розлади, лікування яких потребує фінансових витрат та наявності вільного часу. Тобто нині ми маємо значне зниження рухової активності людей, що негативно впливає на здоров'я нації [67, 97].

Серед сучасних видів спорту для покращення здоров'я, виокремлено гімнастику, яка сприяє не лише покращенню здоров'я, розвитку окремих м'язових груп та м'язової системи, а й усуненню та попередженню функціональних відхилень в окремих органах і системах організму. Дослідженням даного виду спорту присвячено чимало наукових праць національних та зарубіжних вчених, що свідчить про актуальність обраної тематики даної наукової роботи [4, 5, 52, 230]. Нами обґрунтовано, що серед механізмів і засобів фізичного виховання оздоровча гімнастика відіграє ключову роль. Оздоровча гімнастика дає можливість підтримувати різні аспекти фізичного розвитку та створювати умови для підвищення активності, зміцнення здоров'я, посилення імунітету тощо.

Доповнено праці українських дослідників Н. Борецької, О. Литвиненко, О. Худолій, А. Смовженка, О. Тимочка, які спрямовані на розробку методик оздоровчої гімнастики та дослідженню самої сутності даного виду спорту, який є системою специфічних або спеціально підібраних фізичних вправ і науково обґрунтованих методичних прийомів [33, 189, 177, 204].

Охарактеризована класифікація оздоровчих видів гімнастики та особливості їх використання відповідно до різних вікових груп населення та

видами гімнастики, до яких відносяться наступні групи: освітньо-розвиваючі, оздоровчі та спортивні. Дані групи поділяються на окремі підгрупи відповідно до мети та завдань оздоровчої гімнастики [25, 72, 79, 128, 157, 168, 81].

Встановлено, що одне з найголовніших завдань оздоровчої гімнастики – це вірно підібрані засоби, методи розвитку основних рухових якостей [43, 134]. Сутність оздоровчих видів гімнастики передбачає виконання певного комплексу вправ у формі вранішньої гімнастики, вечірнього тренування, фізкультпаузи, фізкультхвилинок (у навчальних закладах), а також окремі напрями оздоровчої гімнастики, до яких можна віднести: шейпінг, каланетку, фітнес, аеробіку, ізотон, стретчинг, дихальну, водну гімнастику. Саме цим видам оздоровчої гімнастики присвячені дослідження таких вчених як А. Стешенко [183], В. Спащанська, А. Гляк [181].

*Розширено уявлення* про гімнастику в якості комплексу раціонально обумовлених фізичних вправ і методичних наукових засобів, які направлені на вирішення проблем у сфері педагогіки та здоров'я [33, 36, 116, 139]. На основі цього нами встановлено, що гімнастика має гарантувати: всеохоплюючий системний розвиток організму загалом та його певних функцій, надання спеціальної інформації, вмінь і навичок, формування вольових, моральних та естетичних цінностей громадян.

Обґрунтовано необхідність створення сприятливих організаційно-управлінських умов у сфері розвитку та популяризації оздоровчої гімнастики. Досліджено та доповнено праці таких вчених як І. Переверзін [154] та Т. Христова [203] щодо вирішення проблем управління в різних сферах фізкультурно-оздоровчої роботи.

Виходячи з вищезгаданого виникла необхідність вивчення зарубіжного досвіду організаційно-управлінського забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики. Досить цікавим є досвід Європейських країн, США, Китаю та Японії [61, 78, 150, 152, 216, 240, 248, 250, 251] за яким інституційно-



управлінська підтримка розвитку оздоровчої гімнастики демонструє, що значна увага приділяється підтримці та вирішенню повсякденних проблем у сфері спорту та фізичної культури. Менеджмент розвитку оздоровчих видів спорту є пріоритетним напрямком для держав та реалізується відповідними центральними державними інститутами виконавчої влади.

Для з'ясування організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні нами було проведено експериментальне дослідження в якому брали участь 90 респондентів різних вікових груп та соціальних верств населення, а також тренерів фізкультурно-спортивних організацій з оздоровчих видів гімнастики. Для дослідження був використаний комплекс загальнонаукових методів теоретичного й експериментально-емпіричного рівнів пізнання.

*Дістали подальший розвиток* комплекс наукових методів дослідження щодо організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні [16, 20, 40, 85, 206]. На основі цього було проведено анкетування окремо для двох груп респондентів: 1) – споживачі спортивних послуг – населення; 2) тренери та персонал фізкультурно-спортивних організацій.

Результати опитування населення в якому взяло участь 60 осіб різних вікових груп є наступними: серед респондентів за статевою приналежністю переважають жінки, а саме 37 осіб, або 62%, чоловіків – 23 особи, або 38%. Щодо вікової приналежності, то переважають особи 26-35 років, а саме 24 особи, або 40%. Друга за кількістю вікова група, а саме 18-25 років налічує 18 осіб, або 30%. Щодо найменшої вікової групи, а саме 56-70 років, то вона налічує 2 особи, або 3%. Таким чином, після аналізу першого блоку анкети з'ясовано, що переважно оздоровчими видами гімнастики займаються жінки, віком 26-35 років, які не хворіють.

Щодо видів оздоровчої гімнастики, якими займаються респонденти, то найбільшу частку займає загальний фітнес 35 осіб, або 58%, меншу шейпінг

18 осіб, або 30%, а найменшу гімнастика у воді 7 осіб, або 12%. Як бачимо з другого блоку анкетування, респонденти схильні вважати, що найбільше негативно впливає на здоров'я сучасної людини екологічна ситуація, неналежне ставлення до свого здоров'я, неправильне харчування, несприятливі умови на роботі та вдома, наявність хронічних захворювань та відсутність заняття фізкультурою та спортом. Оздоровчі види гімнастики на думку респондентів є комплекс дій, які виконує людина у ході свого життя та діяльності, спрямований на гармонійний зв'язок фізичного, психічного, морального, соціального та трудового аспектів розвитку.

На думку респондентів переважає середній рівень кваліфікації персоналу (46 осіб, або 77%), трохи менша кількість вважає, що високий рівень (11 осіб, або 18%), а менше вважають що низький рівень (3 особи, або 5%). Щодо рівня доступності оздоровчих видів гімнастики, то 56 респондентів вважають його середнім, 6 вважають низьким, а 1 – високим.

Щодо пропозицій, які респонденти надали стосовно вдосконалення системи надання послуг з оздоровчих видів гімнастики в Україні, то найбільше пропонували покращити матеріальне забезпечення фізкультурно-спортивних організацій і кваліфікацію персоналу. Отже, зі сторони споживачів система надання послуг з оздоровчих видів гімнастики є на середньому рівні, так як і рівень кваліфікації персоналу. Серед найбільш нагальних питань, які хотіли б вирішити споживачі є матеріальне забезпечення спортивних закладів і кваліфікація персоналу.

Опитування тренерів мало наступні результати. Серед 30 респондентів за статевою приналежністю переважають жінки, а саме 16 осіб, або 53%, чоловіків 14 осіб, або 47%. Щодо вікової приналежності, то переважають 26-35 років, а саме 12 осіб, або 40%. Друга за кількістю вікова група, а саме 36-45 років налічує 8 осіб, або 27%. Щодо найменшої вікової групи, а саме 18-25 років, то вона налічує 4 особи, або 13%. Стосовно місця роботи респондентів-тренерів, то 16 осіб, або 53% працюють в професійних

спортивних клубах, 8, або 27% в тренажерних залах, а 6, або 20% в навчальних закладах.

Щодо видів оздоровчої гімнастики, з яких респонденти-тренери проводять заняття, то найбільшу частку займає загальний фітнес 18 осіб, або 60%, меншу шейпінг 7 осіб, або 23%, а найменшу гімнастика у воді 5 осіб, або 17%.

Отже, респонденти схильні вважати, що найбільше негативно впливає на здоров'я сучасної людини неналежне ставлення до свого здоров'я, неправильне харчування та відсутність заняття фізкультурою та спортом. Оздоровчі види гімнастики на думку респондентів є комплекс дій, які виконує людина у ході свого життя та діяльності, спрямований на гармонійний зв'язок фізичного, психічного, морального, соціального та трудового аспектів розвитку.

Щодо рівня доступності оздоровчих видів гімнастики, то 18 респондентів вважають його середнім, 10 вважають низьким, а 2 – високим. Щодо пропозицій, які респонденти-тренери надали стосовно вдосконалення системи надання послуг з оздоровчих видів гімнастики в Україні, то найбільше пропонували покращити матеріальне забезпечення спортивних закладів, менеджмент і мотивацію персоналу.

Проведено аналіз ефективності забезпечення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні, який показав, що найбільш дієвими є Федерація гімнастики України, спортивні клуби, інші фізкультурно-спортивні організації. Розрахунок інтегрального показника ефективності показує, що найвищу оцінку мають спортивні організації (22 бали) відповідно до умов розвитку, найменша оцінка належить Федерації естетичної групової гімнастики України та Українській федерації гімнастики (по 5 балів відповідно).

Можна зазначити, що пріоритетною метою соціуму та держави, а таким чином і центрального органу управління сферою фізичної культури і спорту

(у галузі спорту і фізичної культури), – є турбота про населення, його здоров'я, створення умов для стимулювання його участі у фізичній культурі та спортивній активності.

З'ясовано, що при визначенні складу управлінських органів сфери фізичної культури і спорту, зазвичай відсутні реальні чинники і юридичні основи заміни одного управлінського органу іншим, простежується тенденція до мінімізації позицій держави в стимулюванні фізичної культури громадян, частими є випадки передчасного делегування державними органами управління певних своїх функцій громадським об'єднанням і інститутам, відсутність впровадження позитивного досвіду менеджменту сфери фізичної культури та спорту.

Дослідження показують, що динаміка макроморфологічних і функціональних показників фізичного розвитку, стан здоров'я, розумової і фізичної працездатності залежить від обсягу рухової активності – чим нижчий рівень рухової активності, тим гірші ці показники [97, **Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Доповнено й розширено інформацію про створення оптимального секторального алгоритму управління, який буде чітко розмежовувати і координувати повноваження і компетенції усіх учасників спортивної діяльності як на рівні країни, так і на рівні регіонів та місцевого самоврядування. Очевидним є потреба у розподілі управління спортом та фізичною культурою на три функціональні кластери (рівні): загальнодержавний, регіональний та місцевий. Розвивати цю структуру потрібно з нижніх до верхніх рівнів, що дасть можливість реалізувати інтереси населення.

Щоб покращити ефективність управління фізичною культурою та спортом в Україні, зокрема оздоровчими видами гімнастики, на законодавчому рівні необхідно закріпити сучасний понятійний апарат фізичної культури і спорту, надати дієвих повноважень управлінським

органам, що дозволило б створити юридичну базу для регулювання відносин в царині дитячого, юнацького і професійного спорту, врегулювати правове становище спортсменів у всіх видах спорту, забезпечити створення сприятливих умов для фізичного виховання і фізичного розвитку населення [16, 143].

Починаючи з другої половини ХХ століття, посилюється роль оздоровчої рухової активності. Нами виокремлено наступні чинники, що зумовлюють підвищення ролі оздоровчої гімнастики [215]: необхідність впровадження ефективних механізмів профілактики хронічних неінфекційних захворювань; посилення негативного впливу на здоров'я людини внаслідок зменшення обсягу та інтенсивності рухової активності; низький рівень залучення осіб до спеціально організованої рухової активності; наявність результатів наукових досліджень, які обґрунтовують ефективність використання рухової активності для підвищення функціональних та фізичних показників і профілактики низки захворювань у людей. Питання розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні розглядаються під новим кутом через реалізацію державної стратегії євроінтеграції України.

Під час ґрунтованого дослідження нашої роботи, слід виокремити наступні проблемні питання: неповне втілення державних програм у межах сфери фізичної культури і спорту; недостатнє фінансове забезпечення; низька поінформованість населення про стан фізичної культури і спорту; відсутність достатньої матеріально-технічної бази для прогресу фізичної культури; відсутність національної спортивної індустрії; кадровий дефіцит фахівців, зниження професіоналізму інструкторів, персональних тренерів і менеджерів фітнес-клубів; негативна тенденція показників здоров'я громадян [36, 85].

В роботі доповнено думку Н. Базилевича про те, що головною проблемою фітнес-індустрії є недостатня кваліфікація її фахівців [21].

Досліджено, що однією з причин негативного впливу тренувальних занять на здоров'я є відсутність належного лікарсько-педагогічного контролю в діяльності немережових спортивних закладів, що має бути забезпечено відповідно до нормативних документів [118]. Фахівець з визначення функціонального стану осіб, що виявили бажання займатися оздоровчою гімнастикою, зобов'язаний сформулювати комплексні рекомендації щодо нормування навантажень, дієтологічних і загальнопрофілактичних заходів, що неможливо зробити без проведення спеціальних діагностичних досліджень і тестувань, особливо при наявності захворювань особи [89].

Абсолютно *новими даними* дисертаційної роботи є розроблена модель удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні метою якої є підвищення ефективності державної політики щодо збереження здоров'я пересічних громадян шляхом удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики.

Відповідно до розробленої моделі комплекс завдань розподілено між основними видами інституцій, що є учасниками забезпечення організаційно-управлінських умов, тобто між: фізкультурно-спортивними товариствами, спортивними клубами, дошкільними закладами освіти, закладами загальної середньої освіти, професійно-технічними училищами, фаховими коледжами, закладами вищої освіти, дитячо-юнацькими спортивними школами і т.д.

Організаційно-управлінська робота щодо оздоровчої гімнастики, відповідно до моделі (концепції), має ґрунтуватися на наступних принципах: актуальності; законності; виконання; оптимальності; конкретності.

Успішності розробленої моделі повинно сприяти використання комплексу методів менеджменту, які базуватимуться на організаційних відносинах між органами управління й організаціями, організаціями й працівниками, на відносинах влади й підпорядкування [36, 40, 53, 58, 105, **Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Головним очікуваним результатом реалізації моделі удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики є підвищення зацікавленості населення до формування здорового способу життя. В Україні питання формування здорового способу життя нації на сучасному етапі є найбільш актуальним з точки зору падіння чисельності населення у першу чергу. Даній проблематиці присвячено низку наукових праць, які використовувалися при розробці концепції. Серед вчених варто виокремити таких як А. Шаповал, І. Хожило, Г. Синицину, О. Жегуса, І. Тарасова, В. Товта, І. Маріонду, Е. Сивохопа, В. Сусла, О. Желеву, З. Гладуна, С. Омельченка, О. Радченка та ін. [4, 5, 42, 52, 97, 178, 214].

Реалізація моделі удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики передбачає розробку програми, яка буде включати певні цілі та завдання відповідно до часового графіку.

Для ефективної реалізації програми удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики, із застосування методів економіко-математичного моделювання, нами сформовано множину поєднаних між собою елементів, які відображають залежність по усіх етапах робіт у процесі реалізації концептуальної моделі – сіткову модель реалізації цілей та завдань концепції. В процесі виконання поставлених раніше завдань програми вибудовується структура програмного продукту, тобто, загальна схема усіх продуктивних результатів програми (послуг, структур, інформації) на кожному окремому етапі. Продуктами проекрованої програми можуть бути: звіт маркетингового дослідження ринку, прогноз пропозиції спортивних послуг з оздоровчої гімнастики на ринку тощо.

Майже завжди фактично реалізована програма не забезпечує досягнення запланованого результату, що відображається на схемі більш низькими значеннями показника  $R$  в будь-який момент календарного періоду  $t$ , тобто, причинами зміни результату виконання програми у окремих точках, є насамперед зміни часу початку та завершення робіт, що призводить до

запізнення настання результатів впровадження програми, або ж зміни інших факторів, які впливають на зміну самої структури стратегії (програми). Для впливу та корекції зміни програми доцільно і необхідно здійснювати постійний моніторинг етапів її реалізації та проводити заходи корегування, для досягнення поставлених цілей на усіх етапах реалізації програми.

Таким чином, запропоновані нами заходи дадуть змогу удосконалити організаційно-управлінські умови розвитку оздоровчих видів гімнастики як один із ефективних методів ведення здорового способу життя та можливого засобу профілактики захворювань.

Результати роботи над даним розділом представлені в ряді публікацій автора [3, 5].



## ВИСНОВКИ

1. Вивчено проблему функціонування оздоровчих видів гімнастики як засобу збереження здоров'я населення та розглянуто їх класифікацію. З'ясовано, що завдяки бурхливому розвитку оздоровчої фізичної культури у світі й популяризації гімнастики виникають сприятливі умови для формування її різновидів саме оздоровчого напрямку. Серед тих, що активно розвиваються у нашій країні, можна виділити ритмічну, атлетичну, жіночу, статичну оздоровлюючу гімнастику. До організаційно-управлінських умов варто віднести відкритість системи розвитку оздоровчих видів гімнастики, цілеспрямованість, цілісність, динамічність та ієрархічність системи розвитку оздоровчих видів гімнастики. Реалізація даних умов знаходиться у межах відповідальності державних органів управління. На національному рівні розробляються організаційно-управлінські механізми державного регулювання різних видів гімнастики.

2. Проаналізовано зарубіжний досвід організаційно-управлінського забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики. На основі аналізу встановлено, що досвіду країн-лідерів у сфері інституційно-управлінської підтримки розвитку оздоровчої гімнастики демонструє те, що більшістю провідних держав значна увага приділяється підтримці та вирішенню повсякденних проблем у сфері спорту та фізичної культури. Розвиток видів спорту оздоровчого спрямування є пріоритетним напрямком гуманітарної політики для держави та реалізується відповідними центральними державними інститутами виконавчої влади, а різниця проявляється тільки в мірі децентралізації і концентрації деяких повноважень щодо регулювання окремих питань на рівні членів федерацій або інших адміністративних утворень.

3. Досліджено сучасний стан організаційно-управлінських умов

розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні та з'ясовано, що серед респондентів за статевою приналежністю переважають жінки, а саме 62%. Щодо вікової приналежності, то переважають особи 26-35 років, а саме 40%. Друга за кількістю вікова група, а саме 18-25 років налічує 30%. Щодо найменшої вікової групи, а саме 56-70 років, то вона налічує 3%. З'ясовано, що переважно оздоровчими видами гімнастики займаються жінки, віком 26-35 років. Перевагами оздоровчих видів гімнастики є різноманітність вправ, можливість чіткої регуляції навантажень та різнобічний вплив на людину. Серед найбільш нагальних питань, які хотіли б вирішити споживачі є матеріальне забезпечення спортивних закладів і кваліфікація персоналу. Серед респондентів-тренерів за статевою приналежністю переважають жінки, 53% 26-35 років, які мають стаж роботи 5-10 років. Перевагами оздоровчих видів гімнастики є різноманітність вправ, доступність варіативність навантаження та різнобічний вплив на людину. Щодо рівня мотивації праці, то 70% вказали на низький рівень.

4. Проаналізовано вплив ринку фізкультурно-спортивних послуг на формування організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні та виявлено найбільш проблемні питання, а саме слабкий розвиток включення громадян до занять у сфері фізичної культури та спорту, відсутні реальні чинники і юридичні засади заміни одного управлінського органу іншим, простежується тенденція до мінімізації позицій держави в стимулюванні фізичної культури громадян, частими є випадки передчасного делегування державними органами управління певних своїх функцій громадським об'єднанням і інститутам, відсутність впровадження позитивного досвіду менеджменту у сфері фізичної культури і спорту, та досвіду світових країн-лідерів, повною мірою не впроваджуються правові акти, що регулюють роботу управлінських органів сфери фізичної культури і спорту України.

5. За результатами експертного оцінювання виявлено негативні

сторони існуючого організаційно-управлінського забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні, а саме низький рівень залучення різних груп населення України до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, неналежний стан матеріально-технічного та методичного забезпечення. Пріоритетними методами вирішення удосконалення організаційно-управлінського забезпечення оздоровчих видів гімнастики є соціально-психологічні методи, методи організаційно-стабілізуючого впливу, а також економічні методи менеджменту. Визначено чинники, що лімітують ефективність організаційно-управлінського забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні.

6. Проведені попередні дослідження покладено в основу розробки моделі удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики. Метою моделі є підвищення ефективності державної політики щодо збереження здоров'я пересічних громадян шляхом удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики. Комплекс завдань розподілений між основними видами інституцій, що є учасниками забезпечення організаційно-управлінських умов. Розроблена модель включає три етапи: обґрунтування необхідності удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики, діагностика організаційно-управлінського забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики, прийняття управлінських рішень. Реалізація моделі удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики передбачає розробку програми, яка буде включати певні цілі та завдання. Вважаємо за доцільне конкретно розписати реалізацію цілей та завдань згідно часового графіку. Відповідно, спроектованими цілями будуть: 1 «Розробка довгострокової програми зміцнення здоров'я населення»; 2 «Завоювання ринку»; 3 «Забезпечення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики».

7. Для реалізації окреслених цілей та завдань сформовано ієрархічну

структуру основних робіт програми, при цьому етапами робіт програми були: етап 1 «Організація програми»; етап 2 «Впровадження програми», етап 3 «Контроль виконання програми».

8. Оцінка розроблених підходів до розвитку оздоровчих видів гімнастики була визначена у перетворювальному педагогічному експерименті. З огляду на визначену у попередніх дослідженнях найбільш активну кількість залучених учасників серед жінок першого періоду зрілого віку, саме цю групу було залучено до педагогічного експерименту. У наших дослідженнях в основу розробки програми занять оздоровчими видами гімнастики були покладені мотиви, задоволення яких є метою фізкультурно-оздоровчих занять жінок першого періоду зрілого віку. Вибір вправ визначався необхідністю зміцнення і відновлення, найбільш важливих морфо-функціональних систем - серцево-судинної і дихальної, опорно-рухового апарату. Було запропоновано узагальнену структуру занять оздоровчими видами гімнастики, в основу якої покладено «блоковий» принцип побудови комплексів. За цільової спрямованості виділено 8 блоків: підвідний, аеробний, танцювально-хореографічний, корегуючий, профілактичний, рекреаційний, додатковий і довільний.

9. Проведені дослідження свідчать про високий ступінь результативності запропонованої програми занять оздоровчими видами гімнастики за показниками фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, фізичної підготовленості. Так, заняття дозволили поліпшити форму тіла і чинили позитивний вплив на морфологічний статус жінок. Зниження маси тіла склало 5,6%. Значно зменшилися обхватні розміри: талія на 8,3%, живіт на 10,9%, стегна на 8,3%. Відбулося поліпшення функціонального стану, що проявляється в зниженні частоти серцевих скорочень в стані спокою на 16,2%, зниженні артеріального тиску на 9,2-10,7%, прирості у результатах проб з затримкою дихання на 44,0-53,7%, зменшення подвійного добутку і адаптаційного потенціалу на

21,8% і 60,3%, які свідчать про зменшення ризику серцево-судинних захворювань. Значно зросли показники фізичної працездатності на 41,6%. Застосування на заняттях силових і статодинамічних вправ, а також вправ з обтяженнями сприяло позитивній динаміці силових якостей на 32,3%, швидкості – на 33,6%, швидкісно-силової і швидкісної витривалості на 31,5% і 49,1%. Вправи стретчинга, використовувані нами під час кожного заняття, сприяли поліпшенню функціонального стану м'язів, їх харчування, а також збільшення гнучкості на 63,7%. При комплексній оцінці за тестовою методикою «Контрекс-2» підтверджено поліпшення рівня фізичного стану жінок у середньому на 32,6%. Всі зміни є достовірними на рівні  $p < 0,05$ .

10. Оцінивши ефективність реалізації заходів моделі виявлено, що запропоновані нами заходи дадуть змогу удосконалити організаційно-управлінські умови розвитку оздоровчих видів гімнастики. Процес контролю включатиме наступні етапи: визначення контрольних ознак, по яким буде здійснена перевірка; заміри показників на ринку, або тих тенденцій ринку, які відбуваються станом на дату повірки; аналіз діяльності організацій; коригувальні дії.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на впровадження розроблених підходів в практику роботи фізкультурно-оздоровчих організацій України, удосконалення програмно-методичного забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

щодо організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів  
гімнастики в Україні

З метою впровадження моделі організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні пропонуємо:

1. Створити об'єднання громадської якості – саморегулюючі організації (надалі – СРО) щодо оздоровчих видів гімнастики як професійних об'єднань з передаванням їм певних публічних повноважень.

2. Розробити правила і стандарти професійної діяльності, забезпечення належного контролю з боку професійних об'єднань за діяльністю своїх членів, захисту інтересів учасників СРО перед третіми особами.

3. Налагодити взаємодію між СРО і закладами вищої освіти фізичної культури і спорту з метою розробки професійних компетенцій, встановлення стандартів і правил у сфері фізкультурно-оздоровчих послуг, які відповідають потребам ринку, а також контроль за їх дотриманням.

4. Запровадити спільно з Міністерством освіти і науки України, Міністерством молоді та спорту України, Міністерством цифрової трансформації України, СРО, громадськими об'єднаннями та організаціями, створення та популяризацію інформаційного контенту з питань оздоровчої гімнастики, здорового способу життя тощо. Інформаційний контент має популяризуватись не лише на офіційних сайтах, сторінках соціальних мереж, а й на загальнонаціональних телеканалах як соціальна реклама, розміщуватись на сторінках соціальних мереж територіальних громад, поширюватись на сторінках спільнот громадян.

5. Створити секторальний алгоритм управління, який буде чітко розмежовувати і координувати повноваження і компетенції усіх учасників спортивно-оздоровчої діяльності як на рівні країни, так і на рівні регіонів та

місцевого самоврядування. Розділити управління фізичною культурою і спортом на три функціональні кластери (рівні): загальнодержавний, регіональний та місцевий.

6. Прийняти новий закон щодо створення юридичної бази для регулювання відносин в галузі дитячого, юнацького і професійного спорту.

7. Врегулювати правове становище спортсменів у всіх видах спорту.

8. Забезпечити створення сприятливих умов для фізичного виховання і фізичного розвитку населення.

9. Надати дієвих повноважень управлінським органам.

10. Підвищити дієвість інституційно-управлінських умов стимулювання оздоровчих видів гімнастики в Україні за рахунок якісної перекваліфікації економічної активності центрального органу виконавчої влади в галузі фізичної культури та спорту. Раціонально звільнити його від ролі оперативного розподільчого центру відносно грошових ресурсів.

Наведені пропозиції обумовлюються тим, що прагнення нашої держави увійти в спільноту розвинутих країн Європи викликає потребу здійснити масштабні реформи. Фізичну культуру і спорт на сучасному етапі варто розуміти як механізм формування майбутнього України, що має забезпечити високу працездатність підростаючих поколінь, закладаючи у них здоровий спосіб життя. Поступова інтеграція України до європейського простору потребує його трансформації в доступну для всіх систему, що формує здоров'я.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абалян АГ, Долматова ТВ, Фоминенко ТГ. Вовлечение населения в занятия физической культурой и спортом: анализ успешных зарубежных практик на примере Великобритании. Вестник спортивной науки. 2018;5:53-64.
2. Абрамов ВВ, Клапчук ВВ, Неханевич ОБ. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студентів вищих медичних навчальних закладів. Дніпропетровськ: Журфонд; 2014. С.155-6.
3. Агабабян ЭМ. Экономические основы воспроизводства нематериальных благ при социализме. Москва: Наука; 1983. 272 с.
4. Айунц ВІ, Мельничук ДР. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка; 2010. 76 с.
5. Айунц ЛР. Гімнастика. (Коротко про головне): методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир: Вид-во ЖДУ; 2008. 62 с.
6. Акімова МП. Особливості організаційно-управлінських форм забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики у зарубіжних країнах. Український журнал медицини, біології та спорту. 2020; 5(2):262-270.
7. Акімова-Терновська МП. Значення та роль оздоровчої гімнастики для населення України. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018; 9 (103):7-11.
8. Акімова-Терновська М. П. Зарубіжний досвід організаційно-управлінського забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XI Міжнародної конференції молодих вчених, 10 –12 квітня 2018року [Електронний ресурс]. –К., 2018. с.



16-18.

9. Акімова-Терновська М. Напрями поширення здорового способу життя серед молоді у контексті загальнодержавної програми "Здоров'я-2020: Український вимір" / Марія Акімова-Терновська // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. (10–11 травня 2018 року, м. Львів). – Львів, 2018. - с. 67-69.

10. Акімова МП. Оцінка відношення різних груп населення України до занять оздоровчими видами гімнастики: Збірник тез доповідей Міжнародному науково-спортивному он-лайн конгресі студентів та молодих вчених «Актуальні питання фізичної культури і спорту та ерготерапії» 25 квітня 2020 року. [Електронний ресурс]. –Чернівці, 2020. – с.

11. Акімова М.П. Проблеми розвитку оздоровчих видів фізичної культури в Україні. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених, 16 травня 2020 року [Електронний ресурс]. –К., 2020 с. 44-46.

12. Акімова М. П. Особливості підходів до визначення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених, 17 травня 2019 року [Електронний ресурс]. – К., 2019. с. 12-14.

13. Акімова-Терновська МП. Значення оздоровчих видів гімнастики у контексті психофізичного розвитку молоді Альманах Науки. Науковий журнал. 7 (16) 2018 [http://almanah.ltd.ua/save/2018/7%20\(16\)/12.pdf](http://almanah.ltd.ua/save/2018/7%20(16)/12.pdf)

14. Акофф РЛ. Планирование будущего корпорации. Москва: Прогресс; 1985. 327 с.

15. Андрущенко ВП, ред. Філософський словник соціальних термінів. Харків: «Р.И.Ф.»; 2005. 672 с.

16. Апанасенко ГЛ, Попова ЛА. Медицинская валеология. Ростов н/Д: Феникс; 2000. 248 с.

17. Апанасенко Л. Г. «Спорт для всех» и новая феноменология здоровья. Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. 2004;3:20.
18. Арутюнов ВХ, Мішин ВМ, Свінціцький ВМ. Філософія глобальних проблем сучасності: навчально-методичний посібник для самостійного вивчення дисципліни. Київ: КНЕУ; 2005. 353 с.
19. Бабич АН. Гімнастика в державній системі фізичного виховання [Інтернет]. [цитовано 2020 Січ 19]. Доступно: <http://mylifesport.ru/text.php?id=61>
20. Баевский РМ, Берсенева АП. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья. Валеология, диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. 1993:33-47.
21. Базилевич Н. Особливості організації оздоровчого фітнесу «FitCurves» як здоров'язбережувальної технології для жінок. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014;2:4-8.
22. Базиліук ТА. Ставлення студенток до нових форм занять з фізичного виховання. В: Донецький державний університет управління. Матеріали ІІ міжвузівської науково-практичної конференції Актуальні питання освіти, спорту та здоров'я у вищих навчальних закладах; Донецьк. Донецьк; 2013. с. 3-10.
23. Баламутова НМ, Шейко ЛВ, Олейников ИП. Исследование мотивации и эффективности оздоровительной тренировки женщин, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах по плаванию. Теория и практика физической культуры и спорта. 2005;1:79 -85.
24. Дудіцька СП, Зорій ЯБ, Гакман АВ. Впровадження аеробіки у заняттях з фізичного виховання студенської молоді. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова: зб. наук. пр. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова; 2020. Вип. 5 (125) с. 67-70.
25. Безверхня ГВ. Організація і методика оздоровчої фізичної культури: методичні рекомендації для вчителів фізичної культури. Умань;

2012. 72 с.

26. Белорусова А.В. Особенности занятий физическими упражнениями с лицами среднего и пожилого возраста. В: Правосудова ВП, редактор. Учебник инструктора по лечебной физической культуре: учебник для институтов физической культуры. Москва: Физкультура и спорт; 1980. с. 214-216.

27. Беляк Ю, Грибовська І, Музика Ф, Іваночко В, Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК; 2018. 208 с.

28. Березанская М. Сравнительная характеристика профессий специалистов по двигательной активности и здоровому образу жизни в США и Украине. В: Приступа ЄН, редактор. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту. Вип. 17, т. 4. Львів: Укр. технології; 2013. с. 10-16.

29. Беспутчик ВГ. Гимнастика как социально-культурный феномен оздоровления человека. Физическая культура и спорт: теория и практика. 2019;1(5):114-120

30. Білик. КО. Особливості розвитку координаційних здібностей молодших школярів на заняттях оздоровчими видами гімнастики. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка; 2020. 78 с.

31. Благій ОЛ, Андреева ОВ. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. В: Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму. Матеріали III-ї міжнар. наук. практ. конф. Запоріжжя: КПУ; 2011. с. 27-8.

32. Болотов В, Рославлев В. Система образования в Норвегии. Физическая культура в школе. 1998;2:86-7.

33. Борецька Н, Литвиненко О. Використання гімнастичних вправ з оздоровчою спрямованістю на уроках фізкультури у початкових класах. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені

В. О. Сухомлинського. 2016;2:25-31.

34. Бородин ЮА. Фізична активність у структурі факторів індивідуального здоров'я та життєдіяльності населення у зрілому віці. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова: зб. наук. пр. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова; 2014. Вип. 3К (44) 14 с. 135-8.

35. Браим ЕИ. "Сравнительный анализ юридического обеспечения физической культуры и спорта в Республике Беларусь, Российской Федерации и Французской Республике." Международная научно-практическая конференция по проблемам физической культуры и спорта государств-участников Содружества Независимых Государств: материалы V науч.-практ. конф. молодых ученых (Минск, 23-24 мая 2012): в 4 ч./М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры; [редкол.: ТД Полякова (гл. ред.) [и др.]. - Минск, 2012. - Ч. 1: Молодежь-науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма. - С. 10-15. - Библиогр.: с. 15, 2012.

36. Брахман П. Валеологія – наука про здоров'я. Москва: Физическая культура и спорт; 2002. 208 с.

37. Брусник ТА. Оздоровительные виды гимнастики как эффективные средства, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата студенток. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2009;8(54):27-31.

38. Бубела О, Петрина Р. Фітнес як сучасна система фізкультурно-оздоровчої роботи з широкими верствами населення. Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики. Львів; 2003. с. 6-9.

39. Булатова М, Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004;1:3-9.

40. Булич ЕГ, Мурахов ВІ. Валеологія: Теоретичні основи валеології: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: ІЗМН;

1997. 224 с.

41. Бурменко ТД, Даниленко НН, Туренко ТА. Сфера услуг: учебное пособие . Москва: КНОРУС; 2007. 328 с.

42. Вавренюк СА. Роль виховних функцій фізичної культури і спорту серед студентської молоді: державноуправлінський аспект. Інвестиції: практика та досвід. 2015;2:138-140.

43. Васьков Ю. В. Особистісно зорієнтоване навчання – нова освітня парадигма (за І. С. Якиманською). Відкритий урок: Розробки, технології, досвід. 2004;21/24:19-21.

44. Величко ВВ. Організація рекреаційних послуг: навчальний посібник. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова; 2013. 202 с.

45. Верховська МВ. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій у практичних заняттях з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2016;46:303-7.

46. Ветков НЕ. Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки. Наука-2020. 2018;3:39-44

47. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. В: Ильинич ВИ, редактор. Физическая культура. Москва: Гардарики; 2001. с. 131-174.

48. Виленский МЯ, Зайцев АИ, Ильинич ВИ. Физическая культура студента. Москва: Гардарики; 2002. 448 с.

49. Власова ИА. Основные принципы реализации оздоровительных тренировок (лекция). Acta Biomedica Scientifica. 2020;1:84-8

50. Волков В. Вікові особливості інформаційної значущості та взаємозв'язків структури фізичної підготовленості студенток педагогічного фаху. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007;2:7-11.

51. Воловик НІ. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навчальний

посібник. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова; 2015. 48 с.

52. Воронин ДИ, Кузнецов ВА. Гимнастика и методика преподавания. Дидактические материалы для самостоятельной работы. Нижний Новгород; 2012. 335 с.

53. Всесвітня організація охорони здоров'я. Офіційний сайт. – [Інтернет]. Доступно: <http://www.who.int/ru>

54. Гакман А. Фітнес-клуб як форма активізації життєвої позиції літньої людини. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017;3:25-9.

55. Гакман АВ, Байдюк МЮ. Мотиваційні чинники рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. Молодий вчений. 2017;3:70-3.

56. Гакман АВ, Дудіцька СП, Первухіна СЯ. Особливості оздоровчих видів гімнастики для жінок зрілого віку в умовах пандемії covid-19. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2021;9(140);28-31. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.9\(140\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140).07)

57. Гасюк ІЛ. Методи державного управління фізичною культурою і спортом: методологічний аспект. Ефективність державного управління. 2011;25:196-203.

58. Герасимович ЯЯ. Формування здорового способу життя молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2008;1:28-31.

59. Гімнастика: історія виникнення і аж до сьогодні [Інтернет]. Доступно:

[http://babylibrarivolodymyrec.org.ua/index.php?view=article&catid=5%3Athird-](http://babylibrarivolodymyrec.org.ua/index.php?view=article&catid=5%3Athird-category&id=393%3A2012-02-10-09-01-)

[category&id=393%3A2012-02-10-09-01-](http://babylibrarivolodymyrec.org.ua/index.php?view=article&catid=5%3Athird-category&id=393%3A2012-02-10-09-01-12&format=pdf&option=com_content&Itemid=36)

60. Гладун ЗС. Державна політика охорони здоров'я в Україні

(адміністративно-правові проблеми формування і реалізації). Тернопіль: Економічна думка; 2005. 460 с.

61. Глоба ГВ. Система фізичного виховання в школах Китаю. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;10:16-9.

62. Гнатюк НО, Городецька ОВ. Загальнонаукові методи дослідження. В: Якимчук РА, редактор. Природничі науки і освіта: зб. наук. пр. Умань; 2013. с. 98-9.

63. Головинова ІЮ, Федулова ІД. Обзор системы физического образования во Франции. Наука-2020. 2019;6(31). [Интернет]. Доступно: <https://cyberleninka.ru/article/n/obzor-sistemy-fizicheskogo-obrazovaniya-vo-frantsii>

64. Гончаренко С, Кушнір В, Кушнір Г. Методологічні особливості наукових поглядів на педагогічний процес. Шлях освіти. 2008;4 (50):2-10.

65. Горащук ВП. Організація самостійної роботи студентів зі спецкурсу «Культура здоров'я»: навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Луганськ: Альма-матер; 2005. 143 с.

66. Горбенко ОВ, Корнієнко ІГ. Організаційно-управлінські резерви професійно-орієнтаційної роботи ВНЗ галузі фізичної культури і спорту із загальноосвітніми школами. Оптимізація наукових досліджень. Миколаїв: НУК; 2009. с. 239-241.

67. Городецький ОВ. Роль фізичної культури і спорту у формуванні базових рис характеру особистості. Вісник Запорізького національного університету [Интернет]. 2012 [цитовано 2021 Бер 13]; 2(8). Доступно: <http://web.znu.edu.ua/herald/issues/2012/FViS-2012-2/039-43.pdf>

68. Грабченко АІ, Федорович ВО, Гаращенко ЯМ. Методи наукових досліджень: навчальний посібник. Харків: НТУ «ХПІ»; 2009. 142 с.

69. Грибан ГП. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Видавництво «Рута»; 2009. 594 с.

70. Гринченко ИБ. Физическое воспитание в странах Европы: образовательный аспект. В: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Сборник статей XI Международной научной конференции; 2015 Апр 23-24; Харьков. Харьков; 2015. Ч. 2. с. 123-134.

71. Губарева ЕС. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2001. 21 с.

72. Гурвич АВ. Применение инновационных фитнес-технологий в военно-образовательных учреждениях и спортивных клубах для поддержания здорового образа жизни [диссертация]. Санкт-Петербург: Военный институт физической культуры; 2007. 237 с.

73. Гусинец Е. В. Особенности потребительских предпочтений жителей г. Гомеля в выборе физкультурно-оздоровительных услуг // Экономическая наука сегодня: сб. науч. ст. БНТУ. - Минск, 2018. - Вып. 8. - С. 194-203.

74. Гусинец Е. В. Особенности потребительских предпочтений, занимающихся в фитнес-клубах г. Гомеля // Эпоха науки. - 2020. - №. 22.- С.96-108

75. Гусинец Е.В. Физическая культура и спорт как социально-экономическое явление в национальной экономике Республики Беларусь // Известия Гомельского гос. унта им. Ф. Скорины. - 2016. - № 5 (98). - С. 107-111.

76. Гусинец Е.В., Енченко И.В. Особенности рынка услуг физической культуры в Российской Федерации и в Республике Беларусь // Известия Гомельского гос. ун-та им. Ф. Скорины. - 2017. - № 2 (101). - С. 158-162.

77. Гусинец ЕВ. Организационно-институциональная модель управления физической культурой и спортом в Республике Беларусь и Китае (сравнительный анализ). Эпоха науки. 2020;23:98-108.



78. Гуськов СИ, Кофман ЛБ. Спорт и американская школа. Москва: Просвещение; 1995. 160 с.
79. Давыдов ВЮ, Коваленко ТГ, Краснова ГО. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие. Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета; 2004. 124 с.
80. Денисова ЛВ, Хмельницкая ИВ, Харченко ЛА. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте. Киев: Олимпийская литература; 2008. 127 с.
81. Джексон К, редактор. Спортивная медицина: практические рекомендации. Киев: Олимпийская литература; 2003. 384 с.
82. Дичковська ІМ. Інноваційні технологічні технології: навчальний посібник. Київ: Академвидав; 2004. 200 с.
83. Довга ТЯ, Черній ВП. Формування здорового способу життя учнів засобами іміджевої та фізкультурно-оздоровчої діяльності: навчально-методичний посібник. Кіровоград: Поліграфічний РВЦ «КОД»; 2016. 184 с.
84. Долматова ТВ, Зубкова АВ. Основные тенденции регулирования в сфере физической активности и спорта за рубежом: анализ ведущих зарубежных практик. Человек. Спорт. Медицина. 2021;1:108-116
85. Дубогай АД, Мовчан ЛМ. Физкультура: мы и дети. Київ: Здоров'я; 1989. 144 с.
86. Дутчак МВ. Підготовка фахівців з менеджменту і управління спортом для всіх у зарубіжних країнах. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009;3:43-8.
87. Дутчак МВ. Спорт для всіх: результати загальнонаціонального опитування. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006;2:37-43.
88. Дутчак МВ. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2009. 39 с.
89. Душанин АП. Государственное управление физической

культурой и спортом в Российской Федерации (Организационно-правовые вопросы) [диссертация]. Москва; 2000. 139 с.

90. Енченко И. В. Значение услуг физической культуры и спорта в жизни общества // Формирование и развитие инновационного потенциала на рынке труда региона: межвузовский сборник научных трудов. Санкт-Петербург, 2014. С. 245-250.

91. Енченко И.В. Развитие услуг сферы физической культуры и спорта в России: Дисс.. к-та эконом. наук. Санкт-Петербург, 2015. 199 с.

92. Європейська соціальна хартія від 3 травня 1996 року. [Інтернет]. Доступно: [http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/994\\_062](http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/994_062)

93. Жданова ОМ. Управління фізичною культурою: навчальний посібник для фізкультурних вузів. Львів; 1996. 127 с.

94. Желева ОІ. Формування навичок здорового способу життя: методичний посібник. Золотоноша; 2014. 147 с.

95. Жеребченко ВИ, Жеребченко ДВ, Жеребченко РА. Оздоровительная гимнастика для всех. В: Беспалова СВ, редактор. Донецкие чтения 2018: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности. Материалы III Международной научной конференции; 2018 Окт 25; Донецк. Донецк: Изд-во ДонНУ; 2018. с. 318.

96. Жигалова ЯВ, Тарасова ЛВ. Построение комплексных оздоровительных фитнес-программ для женщин 30-50-летнего возраста. Теория и практика физической культуры. 2003;6:56-7.

97. Завадська ММ, Латіна ГО. Роль фізичного виховання у відновленні працездатності учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Молодий вчений. 2016;11.1(38.1):36-42.

98. Завадський ДВ, Попразман ОІ. Методи управління у галузі фізичної культури і спорту. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту. Харків; 2017. с. 297-302.

99. Заворотченко ИА. Саморегулируемые организации за рубежом.

Журнал российского права [Интернет]. 2007 [цитовано 2021 Бер 14].  
Доступно: [http://www.juristlib.ru/book\\_3044.html](http://www.juristlib.ru/book_3044.html)

100. Заркешев ЭГ. Проблемы физической культуры и здорового образа жизни. VII Междунар. научный конгресс Современный олимпийский спорт и спорт для всех; Алматы. Алматы; 2004. Т 2; с. 54-5.

101. Захарова ОМ, Сметанын СВ. Методичні вказівки «Основи теорії і методики оздоровчої гімнастики» (частина 2) з дисципліни «Основи гімнастики» для студентів денної та заочної форм навчання спеціальності 227 «Фізична терапія та ерготерапія». Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка»; 2020. 44 с.

102. Зінченко ВБ, Усачов ЮО. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навчальний посібник. Київ: НАУ; 2011. 152 с.

103. Золотов М. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. Москва: Издательский центр «Академия»; 2010. 432 с.

104. Зубалій МД. Фізичне виховання учнів 10-11 класів: навчальний посібник. Київ: Інститут проблем виховання; 2008. 212 с.

105. Иванова НК. Организационно-педагогические условия формирования здорового образа жизни школьников [диссертация]. Самара; 2000. 276 с.

106. Иванова ТА. История и современное состояние системного подхода в отечественной психологии [диссертация]. Пермь; 2005. 223 с.

107. Інтерв'ю с президентом Федерации эстетической групповой гимнастики Украины Спорышевым Василием Васильевичем. [Интернет].  
Доступно: <https://ua.tribuna.com/tribuna/blogs/faggukraine/1349672.html>

108. Иващенко ЛЯ, Благий АЛ, Усачев АЮ. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Киев: Науч. Мир; 2008. 198 с.

109. Калина МС. Актуальні завдання державної політики України у сфері фізичної культури та спорту в умовах глобалізації та євроінтеграції.

Інвестиції: практика та досвід. Київ: Центр; 2016. С. 91-5.

110. Кардамонова НН. Плавание: лечение и спорт. Ростов-на-Дону: Феникс; 2001. 320 с.

111. Касьян ВІ. Філософія: навчальний посібник. Київ: Знання; 2004. с. 65-78.

112. Класифікатор професій ДК 003: 2010. Київ: Фактор; 2012. 528 с.

113. Кобильник ВВ. Порівняльний метод як основа політологічного дослідження. Політологічні студії. 2011;2:54-65.

114. Кобяков ЮП. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание. Теория и практика физической культуры. 2004;5:44-6.

115. Кобяков ЮП. Концепция норм двигательной активности человека. Теория и практика физической культуры. 2003;11:20-3.

116. Коваль ЮВ. Шляхи формування здорового способу життя у молодого покоління [Інтернет]. Харків; 2010. Доступно: [www.tbui.gov.ua](http://www.tbui.gov.ua)

117. Конверський АЄ, редактор. Основи методології та організації наукових досліджень: навчальний посібник для студентів, курсантів, аспірантів і ад'юнтів. Київ: Центр учбової літератури; 2010. 352 с.

118. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді за станом на 21 лип. 2004 р. № 605. Вісник МОН України . 2004;3:14.

119. Корнєєв НВ, Даниленко ГМ. Здоров'я школярів та проблеми на перспективу. Охорона здоров'я України. 2003;1:49-54.

120. Корниенко ЕЛ, Пруцков СВ. Проблемы и перспективы развития государственной политики в области управления физической культурой и массовым спортом в Российской Федерации. Научный альманах. 2015;11-1:307-310.

121. Корягін ВМ, Блавт ОЗ. Система фізичного виховання в освітніх установах: європейський досвід. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту. Харків; 2017. С. 197-200.

122. Косихин ВП, Пашкова ЛВ. Развитие студенческого спорта через аэробику. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000;4:35.
123. Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література; 2017. Т. 1. 392 с.
124. Круцевич Т, Трачук С. Нормативні основи сучасної системи фізичного виховання різних груп населення України. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017;1:184-8.
125. Круцевич ТЮ, Андрєєва ОВ. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013;1:5-13.
126. Круцевич ТЮ., Воробйов МІ., Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімп. л-ра., 2011. 224 с.
127. Купрєєнко МВ, Непша ОВ., Ушаков ВС. Використання освітньо-розвиваючих та оздоровчих видів гімнастики на уроках фізичної культури. В: Україна в гуманітарних і соціально-економічних Вимірах. Матеріали ІІ Всеукраїнської наукової конференції; 2017 Бер 24-25; Дніпро. Дніпро; 2017. Ч 2; с. 246-7.
128. Левицкий ВВ. Термінологічний апарат у галузі оздоровчої фізичної культури. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2000;2-3:93-5.
129. Левицкий ВВ. Кадрове забезпечення сфери оздоровчого фітнесу в закордонних країнах. Наука в олімпійському спорті. 2001;1:72-90.
130. Леонов ОЗ. Основні складові системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах зарубіжних країн. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова: зб. наук. пр. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова; 2005. Вип. 1. с. 101-8.
131. Лучинин МЮ, Митина ОФ. Проблемы адаптации СССР к

физическим нагрузкам у лиц, регулярно занимающихся фитнесом. Материалы III Национальной научно-практической конференции Теория и практика оздоровления населения России; Москва. Москва; 2006. с.119-120.

132. Лызарь ОГ. Проблемы медико-педагогического обеспечения фитнеса. Физическая культура, спорт - наука и практика. 2011;3:54-7.

133. Лящук РП, Огнистий АВ. Гімнастика: навчально-методичний посібник. Тернопіль: ТДПУ; 2000. Ч. 1. 164 с.

134. Малоросовило ЛН. Формирование готовности студентов к здоровьесбережению. Москва; 2004. 25 с.

135. **Мальона СБ.** Організаційно-правові основи фізичної культури: курс лекцій. Івано-Франківськ; 2008. 345 с.

136. Мальська МП, Пандяк ІГ. Організація наукових досліджень: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури; 2017. 136 с.

137. Матвеев ЛП. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. СПб.: Издательство «Лань»; 2005. 384 с.

138. Матіїв ІД. Суть фізичного виховання, його роль у формуванні гармонійно розвиненої особистості [Інтернет]. 2010. [цитовано 2020 Вер 20].

Доступно: <http://www.esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/3667/1/Matiiv.pdf>

139. Менхин ЮВ, Менхин АВ. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов на Дону: Феникс; 2002. 384 с.

140. Мисакян МА. Каратэ Киокушинкай: самоучитель. Москва: Гранд; 2004. 400 с.

141. Михайлов А. Быстрее, выше, сильнее. Япония сегодня. 2000;2:12-8.

142. Міжнародна хартія фізичного виховання і спорту від 21 листопада 1978 року [Інтернет]. Доступно: [http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/995\\_350](http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/995_350)

143. Міцкевич НІ. Здоров'я як цінність. В: Горащук ВП, редактор.

Культура здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах. Збірник матеріалів XI Всеукраїнської науково-практичної конференції. Луганськ: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка»; 2013. с. 178-182.

144. Мякинченко ББ. Оздоровительная тренировка по системе. Москва: СпортАкадемПресс; 2001. 68 с.

145. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Українська федерація гімнастики. [Інтернет]. Доступно: [http://dsmsu.gov.ua/media/2014/05/22/56/Programa\\_gimnastika.pdf](http://dsmsu.gov.ua/media/2014/05/22/56/Programa_gimnastika.pdf)

146. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Доступно]. Доступно: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#n14>

147. Нікіфорова ЯВ. Взаємозв'язок харчової поведінки з метаболічними чинниками ризику. Сучасна гастроентерологія. 2015;3:113-121

148. О физической культуре и спорте: Закон Респ. Беларусь 4 янв. 2014 г., № 125-3 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. Центр правовой информ. Респ. Беларусь. - Минск. - 2018.

149. Омельченко СО. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків. Луганськ : Альма-матер; 2007. 352 с.

150. Осадчая ТЮ, Максименко ИГ. Физическое воспитание школьников США: учебное пособие для студентов вузов физического воспитания и спорта. Киев: Олимпийская литература; 2008. 144 с.

151. Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України. [Інтернет]. Доступно: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/34953>

152. Пангелова Н, Власова С. Зарубіжний досвід організації фізичного виховання в загальноосвітніх школах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017;1:215-221.

153. Папаїка ОО, Поспєлова НМ. Нематеріальна сфера економіки: умови для налагодження плідного середовища розвитку підприємств. Донецьк: ДонДУЕТ ім. М. Туганарановського; 2004. 264 с.

154. Переверзин ИИ. Менеджмент спортивной организации: учебное пособие. Москва: Физкультура и спорт; 2006. 464 с.

155. Плюхина ГА, Тихонова ТВ. Педагогические условия успешной социализации различных возрастных групп. Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2013;11:6-10.

156. Попова А. О. Тенденции развития услуг физической культуры и спорта //Вестник Самарского государственного экономического университета. - 2015. - №. 9. - С. 84.

157. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 03.07.2018 № 3808-ХІІ [Інтернет]. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

158. Програма всенародного укрєплення здоров'я [Інтернет]. Show China. Доступно : <http://ru.showchina.org/06/08/200909/t403566.htm>

159. Путятіна Г. Політико-економічні параметри оптимізації галузі фітнесу як соціоприродної системи. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2019;1:135.

160. Путятіна ГМ. Соціальний механізм саморозвитку системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення України в умовах циркулярної економіки. Український журнал медицини, біології та спорту. 2020;4(26):479-84.

161. Пястолова НБ. Оздоровительная гимнастика. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019;4.3:135-9

162. Радченко ОВ. Цінність в системі державного управління: категоріальний аспект [Інтернет]. 2008 [цитовано 2021 Бер 11];2. Доступно: [http://www.kbuara.kharkov.Ua/e-book/n\\_2\\_2008/doc/1/04.pdf](http://www.kbuara.kharkov.Ua/e-book/n_2_2008/doc/1/04.pdf)

163. Резолюція ООН №60/9 від 03.11.2005 «Резолюція 60/9, прийнята Генеральною Асамблеєю Організації Об'єднаних Націй, «Спорт як засіб



сприяння вихованню, здоров'ю, розвитку і миру» [Інтернет]. Доступно: [http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/995\\_f37](http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/995_f37)

164. Ромашин ОВ. Система управления целенаправленным процессом оздоровления человека. Москва: Советский спорт; 2009. 100 с.

165. Ротерс Т. Методологічні засади фізичного виховання школярів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012;4(20):180 -4.

166. Сагалеев АС, Дашибальжиров БД. Модель управления физической культурой и спортом в странах Азии. Евразийский Союз Ученых. 2015;№7-4 (16):120-3

167. Сайкина ЕГ, Пономарев ГН. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса. Теория и практика физической культуры.2011;8:6-10.

168. Сайкина ЕГ. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования [диссертация]. Санкт-Петербург; 2009. 560 с.

169. Семенчук АС, Сорокина ПО. Особенности системы физического воспитания в высших учебных заведениях Франции. Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Сибирский институт практической психологии, педагогики и социальной работы» 2021. С. 181-6.

170. Сергиенко ЛП. Спортивный отбор: теория и практика. Москва: Советский спорт; 2013. 1048 с.

171. Синицина ГА, Жегус ОВ, Тарасов ЮЮ, Чуйко ЛЮ. Маркетингове дослідження сфери дитячого та молодіжного спорту в Харкові. Економічна стратегія і перспективи розвитку сфери торгівлі та послуг. 2015;1:289-301.

172. Сисоева СО, Кристопчук ТЄ. Методологія науково-педагогічних досліджень. Рівне: Волинські обереги; 2013. 360 с.

173. Сичов СО. Теоретико-методичні засади прилучення студентської

молоді до цінностей фізичної культури [автореферат]. Київ: Інститут проблем виховання НАПН України; 2011. 39 с.

174. Скобликова ТВ. Становление физической культуры студентов в педагогическом вузе [автореферат]. Курск; 2001. 41 с.

175. Слостенин ВА, Исаев ИФ, Шиянов ЕН. Педагогика: учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений. Москва: Издательский центр «Академия»; 2013. 576 с.

176. Слюсарчук АО, Фролов МА, Попрозман ОІ. Особливості створення та функціонування спортивних клубів, проблеми їх розвитку. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту. Харків; 2017. С. 40-5.

177. Смовженко АМ. Завдання й засоби занять спортивною гімнастикою [Интернет]. Доступно: [http://fv.fbmi.kpi.ua/documents/smovsh\\_zacobu.pdf](http://fv.fbmi.kpi.ua/documents/smovsh_zacobu.pdf)

178. Советова ЕВ. Оздоровительные технологии в школе. Ростов-на-Дону: Феникс; 2006. 288 с.

179. Соколюк ОВ. Упровадження структурно-функціональної моделі системи моніторингу розвитку оздоровчої рухової активності майбутніх учителів фізичного виховання. Проблеми інженерно-педагогічної освіти. 2017;56-57:266-272.

180. Солодяников ОВ. Методика оздоровительных занятий степ аэробикой на основе биомеханических исследований базовых шагов [диссертация]. Санкт-Петербург: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья; 2009. 150 с.

181. Спащанская ВН, Гляк ДА. Гимнастика и методика преподавания: учебно-методический комплекс для студентов специальности 1-03 02 01 «Физическая культура». Новополоцк: ПГУ; 2010. 252 с.

182. Співак ІЯ. Методи та засоби наукових досліджень в інженерії програмного забезпечення: опорний конспект лекцій. Тернопіль: ТНЕУ;

2012. 79 с.

183. Стешенко АМ. Різновиди оздоровчої гімнастики в сучасній фізичній культурі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012;3:176-9.

184. Сундукова ІВ. Вплив занять оздоровчої гімнастики на гармонійний розвиток майбутніх вчителів фізичної культури. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова: зб. наук. пр. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова; 2019. Вип. 3К (110). с. 552-5.

185. Суханова НВ. Перспективні напрями розвитку державної політики у сфері фізичної культури і спорту України. Актуальні проблеми державного управління. 2013;1(43);437-443.

186. Талызов СН. Корейская модель управления физической культурой и спортом. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016;1.4:101-3

187. Талызов СН. Японская модель управления физической культурой и спортом. Физическая культура. Спорт. Туризм. двигательная рекреация 2016;1.4:104-6.

188. Твердохлеб ЕФ, Назарук ТА. Физическое воспитание и спорт в университетах ЖАН ЖОРЕС И БОРДО. Минск; 2019. [Интернет]. Доступно: <http://elib.bsu.by/handle/123456789/228527>

189. Тимочко О. Вплив занять атлетичною гімнастикою в сучасних фізкультурно-оздоровчих закладах на фізичний розвиток чоловіків першого зрілого віку. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2014;31:179-182.

190. Товт ВА, Маріонда ІІ, Сивохоп ЕМ, Сусла ВЯ. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», «Говерла»; 2015. 88 с.

191. Томаш АИ, Савельева ОА. Развитие физической культуры и спорта: международный опыт. Современное государственное и

муниципальное управление: проблемы, технологии, перспективы: сб. материалов III международной науч.-практ. конф., г. Донецк, 26 апреля 2017г. – Донецк: ДонНТУ, 2017. с. 324-5

192. Третьяков АА, Горелов АА. Физические упражнения, как средство снижения нервно-эмоционального напряжения в образовательном процессе. Культура физическая и здоровье. 2011;4(34):6-9.

193. Третьяков АА, Маличенко ДА. Умственная работоспособность и повышение ее эффективности. В: Психолого-педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности, снижение нервно-эмоционального напряжения у студентов в процессе образовательной деятельности. Материалы Междунар. науч. конф.; 2011 Июнь 19; Белгород. Белгород; 2011. Ч. 2. с. 23-6.

194. Уилмор Дж.Х, Костилл ДЛ. Физиология спорта и двигательная активность. Киев: Олимпийская литература; 1997. 502 с.

195. Усачев ЮА, редактор. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов: учебное пособие. Киев: Изд-тво «Логос»; 2015. 200 с.

196. Ушакова НА. Зарубежный опыт управления физической культурой и спортом на примере Китая. Путеводитель предпринимателя. 2021;14(1):213-222.

197. Фоменко ОВ. Методика використання оздоровчих технологій у процесі позааудиторних занять з нетрадиційних видів гімнастики [автореферат]. Луганськ: Луганський нац. ун-т імені Тараса Шевченка; 2014. 20 с.

198. Фурман АГ, Юспа МБ. Оздоровительная физическая культура Минск: Тисей; 2003. С. 63.

199. Хожило П. Здоровий спосіб життя як сучасна домінанта державної молодіжної політики в Україні. Аспекти публічного управління. 2014;3-4:75-80.

200. Хриков ЄМ. Управління навчальним закладом: навчальний посібник. Харків: Компанія СМІТ; 2016. Ч. 1. 354 с.
201. Хриков ЄМ. Управління навчальним закладом: навчальний посібник. Харків: Компанія СМІТ; 2016. Ч. 2. 338 с.
202. Хрипкова АГ, Антропова МВ, Фарбер ДА. Возрастная физиология и школьная гигиена. Москва: Просвещение; 1990. 319 с.
203. Христова Т. Актуальні питання управління процесом у сфері фізичного виховання та спорту [Інтернет]. 2017. [цитовано 2021 Січ 20]: 420-430. Доступно: <https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bernatova9/subor/Khrystova.pdf>
204. Худолій ОМ. Основи методики викладання гімнастики: навчальний посібник. Харків: «ОВС»; 2008. Т. 1. 408 с.
205. Цапенко ЛМ, Яготін РС. Роль оздоровчої гімнастики в системі фізичного виховання студентів ЗВО. В: Єгоров БВ, редактор. Зб. тез доп. 79-ї наук. конф.; 2019 Квіт 16-19; Одеса. Одеса; 2019. с. 433-4.
206. Цимбал НМ. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я. навчально-методичний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Тернопіль: «Навчальна книга – Богдан»; 2000. 168 с.
207. Черній ВП. Оздоровча спрямованість уроків фізичної культури у практиці сучасної школи. Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції Проблеми професійного становлення майбутнього фахівця в умовах інтеграції до європейського освітнього простору [Інтернет]; 2015 Трав 22; [цитовано 2021 Лип 10]. Доступно: [www.kspu.kr.ua/ua/ntmd/konferentsiy/3-mizhнародna-internet](http://www.kspu.kr.ua/ua/ntmd/konferentsiy/3-mizhнародna-internet)
208. Чмиленко ФО, Жук ЛП. Посібник до вивчення дисципліни «Методологія та організація наукових досліджень». Дніпропетровськ: РВВ ДНУ; 2014. 48 с.

209. Чорновол-Ткаченко О.О. Наукова і наукове дослідження [Електронний ресурс- Режим доступу: [http://dspace.univer.kharkov.ua/bitstream/123456789/6945/2/in\\_to\\_sr\\_lecture.pdf](http://dspace.univer.kharkov.ua/bitstream/123456789/6945/2/in_to_sr_lecture.pdf).

210. Чорновол-Ткаченко ОО. Основи наукових досліджень: навчальний посібник. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна; 2014. 156 с.

211. Шаповал АП. Особливості шляхів і методів формування здорового способу життя. Вісник НТУУ«КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2009;3(27):64-8.

212. Шейко ЛВ. Влияние оздоровительного плавания на физическое и психоэмоциональное состояние людей зрелого и пожилого возраста. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК; 2007;12:11-4.

213. Шишкіна ЄК, Носирєв ОО. Методологія наукових досліджень: навчальний посібник. Харків: Вид-во «Діса плюс»; 2014. 200 с.

214. Шиян БМ. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга Богдан; 2001. Ч. 1. 272 с.

215. Шиян ОІ. Освітня політика з питань забезпечення здорового способу життя учасників навчально-виховного процесу. Спецпроект: аналіз наукових досліджень. Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції [Інтернет]; 2013 Трав 30-31; Дніпропетровськ. Дніпропетровськ; 2013. [цитовано 2020 Жов 20]; с. 3-8. Доступно: <http://confcontact.com/node/411>

216. Шкільний спорт за кордоном [Інтернет]. Доступно: <http://bmsi.ru/doc/b99f0c78-fc38-4c1e-aff7-c9e71dc5b160>

217. Шклярук ВЯ. Здоровье личности в условиях современных социально-экономических трансформаций. ИСОМ. 2018;1:179-185.

218. Школа ЕН. Особенности преподавания дисциплины «Физическое воспитание» на основе нетрадиционных видов гимнастики. В: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Сб. статей X Международной научной конференции посвященной 60-летию БГТУ

им. В. Г. Шухова и 210-летию ХНПУ имени Г. С. Сковороды; 2014 Апр 24-25; Харьков. Харьков; 2014. Ч. 2; с. 239-243.

219. Школа ОМ, Журавльова ІМ. Теорія та методика навчання: аеробіка. Харків: СПДФО Бровін ОВ; 2014. 265 с.

220. Шмал А, Абаева Е. Особенности организации физической культуры и спорта в вузах Германии. Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. 2019. с. 196-198.

221. Язловецький ВС, Маркова ОВ, Язловецька ОВ. Новітні технології у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник. Кіровоград: Поліграфічне підприємство «Ексклюзив-Систем»; 2014. 204 с.

222. Язловецький ВС, Поярков ВО, Івасюта ЮМ. Формування валеологічних знань та навичок здоров'я в учнів на уроках фізкультури: навчальний посібник. Кіровоград; 1995. 148 с.

223. Язловецький ВС, Турчак АЛ. Організація та методика оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник. Кіровоград: Поліграфічне підприємство «ЕксклюзивСистем»; 2010. 312 с.

224. Andrieieva O, Akimova-Ternovska M., Yarmak O., Kashuba V., Dutchak M., Ocheretko B., Trofimenko V., Denysova L, Blagii V. Changes in Physical Status of Young Women in Response to Exercise Training. Sport Mont, 19(3).

225. Andrieieva, O., Yarmak, O., Kashuba, V., Drozdovska, S., Gineviciene, V., Blagii, O., & Akimova-Ternovska, M. (2020). Efficiency of a Combined Fitness Program for Improving Physical Condition in Young Women. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20(4), 195-204. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.0/>

226. Attivita Sportive [Internet] POGAS. Presidenta del Consiglio dei Ministri. Available from: [www.politichegiovaniliesport.it](http://www.politichegiovaniliesport.it)

227. Balaban Serghei. Зарубежный опыт публичного

администрирования сферой физической культуры и спорта: перспективы заимствования для Украины. *Legea și Viața*. 2017;301.1/2:3-7

228. Balatska L, Liasota T, Nakonechnyi I, Hakman A, Bezverkhnia H, Kljus O, Osadchenko T, Semenov A. Motor activity of different social groups. Riga, Latvia: Baltija Publishing; 2020. 915 p.

229. China State General Sports Administration is a national administrative organization [Internet] China State General Sports Administration. Available from: [http://www.chinaculture.org/gb/en\\_artists/2003-09/24/content\\_26994.htm](http://www.chinaculture.org/gb/en_artists/2003-09/24/content_26994.htm).

230. Coelho J. Gymnastics and movement instruction: Fighting the decline in motor fitness. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 2010;87(1):14-8.

231. Commission adopts White Paper on Sport. Brussels, 11 July 2007 [Internet]. The European Parliament. Official website. Available from: [http://ec.europa.eu/dgs/education\\_culture/publ/pdf/sport/whitepaper-long\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/dgs/education_culture/publ/pdf/sport/whitepaper-long_en.pdf)

232. Donchenko V, Zhamardiy V, Shkola O, Kabatska O, Fomenko V. Health-saving competencies in physical education of students. *Journal Wiadomości Lekarskie*. 2020;1:145-150.

233. Everybody active, every day: framework for physical activity [Интернет]. Доступно: <https://www.gov.uk/government/publications/everybody-activeevery-day-a-framework-to-embed-physical-activity-intodaily-life>

234. Fifty-seventh World Health Assembly, Geneva, 17–22 May 2004. Resolutions and decisions, annexes. Geneva: World Health Organization; 2004. Resolution WHA57.17. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health

235. Hrynchenko I. Tendency to students' professional training in the field of physical education in Ukraine and European countries. *Central European Journal for Science and Research. Pedagogika, hpsychologie, sociologie*. 2014;6(8);25-31.

236. Ikeda M, Yamaguchi Y, Chogahara M. Sport for All in Japan. Tokyo: Sasakawa Sports Foundation; 2004. 42 p.

237. Krutsevich T, Pangelova N, Trachuk S. Model-Target Characteristics



of Physical Fitness in the System of Programming Sports and Recreational Activities with Adolescents. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019;19:242-8.

238. Krutsevich T, Pangelova N, Trachuk S. Motor activity of the male and female population in modern society. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019;9(3):1591-8.

239. Ministri e Ministeri del Governo Berlusconi IV [Internet] Governo Italiano. Presidenza del Consiglio dei Ministri Available from: <http://www.pa.lazzochigi.it/Governo/Ministeri/index.html>

240. Physical Activity Guidelines for Americans [Internet] Your Portal to Health Information from the U.S. Government. Available from: <http://www.health.gov/paguidelines/default.aspx>

241. Provisions on the Main Functions, Internal Bodies and Staffing of the General Administration of Sport of China [Internet] Chinalawinfo Co., Ltd. Available from: <http://www.lawinfochina.com/NetLaw/display.aspx?db=law&sen=rLdDdW4drhdDdWcdrLd5dW4d/LdFdWld9DdxdWfdrLdwdWud/DdGdWfd9ddvdWud/ddTdWud9Dd+&Id=7626&SearchKeyword=sport&SearchCKeyword=sport&#>

242. Przeworski A, Teune H. *The Logic of Comparative Social Inquiry*. New York: Wiley-Interscience; 1970. p. 30-81.

243. Shkola O, Griban G, Prontenko K, Fomenko O, Zhamardiy V. Formation of value orientations in youth during physical training. *International Journal of Applied Exercise Physiology (IJAEP)*. 2019;8(3.1):p. 264-272.

244. Shkola O, Fomenko O. Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2018;18(4):2284-2291.

245. Sport — ein Plus an Lebensqualität in Niedersachsen [Internet] Die

Niedersächsische Landesregierung. Available from:  
<http://www.mi.niedersachsen.de/live/live.php?>

246. Sport im Land [Internet] Brandenburg Land Brandenburg. Ministerium für Bildung, Jugend und Sport (MBS) Available from:  
<http://www.mbs.brandenburg.de/sixcms/list.php/mbs>

247. Sporting Future: A New Strategy for an Active Nation [Электронный ресурс]. – Доступно: [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/486622/Sporting\\_Future\\_ACCESSIBLE.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/486622/Sporting_Future_ACCESSIBLE.pdf)

248. State Sports Law Statutes: Alaska Amusements and Sports Code — Title 5 of Alaska Code contains all regulations on sports and amusements [Internet] FindLaw. Available from: [http://www.findlaw.com/01topics/12entertainment/gov\\_laws.html](http://www.findlaw.com/01topics/12entertainment/gov_laws.html)

249. The Heart of an Active Nation – our new strategy for 2017–21. – <https://www.sportandrecreation.org.uk/pages/heart-of-anactive-nation>

250. USC Chapter 2205, Subchapter I — CORPORATION [Internet] Legal Information Institute. Available from:  
[http://www.law.cornell.edu/uscode/html/us-code36/usc\\_sup\\_01\\_36\\_06\\_II\\_08\\_B\\_10\\_2205\\_20\\_I.html](http://www.law.cornell.edu/uscode/html/us-code36/usc_sup_01_36_06_II_08_B_10_2205_20_I.html)

251. Wong GM. Essentials of sport law. An imprint of ABC-CLIO: LLC; 2010. 885 p.

252. Zhamardiy V, Griban G, Shkola O, Fomenko O. Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. International Journal of Applied Exercise Physiolog (IJAEP). 2020;9(5):27-34.

## **ДОДАТКИ**

## СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА

### Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Акімова-Терновська МП. Значення та роль оздоровчої гімнастики для населення України. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018; 9 (103):7-11.

2. Акімова МП. Особливості організаційно-управлінських форм забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики. Український журнал медицини, біології та спорту. Том 5 №2(24) 2020

3. Andrieieva, O., Yarmak, O., Kashuba, V., Drozdovska, S., Gineviciene, V., Blagii, O., & Akimova-Ternovska, M. (2020). Efficiency of a Combined Fitness Program for Improving Physical Condition in Young Women. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20(4), 195-204. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.0/> *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, науковому обґрунтуванні отриманих результатів і висновків. Внесок співавторів полягає у наданні допомоги щодо проведення дослідження, написання висновків та оформлення публікації.*

4. Andrieieva O, Akimova-Ternovska M., Yarmak O., Kashuba V., Dutchak M., Ocheretko B., Trofimenko V., Denysova L, Blagii V. Changes in Physical Status of Young Women in Response to Exercise Training. *Sport Mont*, 19(3). *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, науковому обґрунтуванні отриманих результатів і висновків. Внесок співавторів полягає у наданні допомоги щодо проведення дослідження, написання висновків та оформлення публікації.*

### **Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації**

1. Акімова-Терновська МП. Зарубіжний досвід організаційно-управлінського забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 11-ї Міжнар. конф. молодих вчених [Інтернет]; 2018 Квіт 10-12; Київ. Київ: НУФВСУ; 2018. с. 16-8. Доступно:

[https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk\\_tez\\_2018.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk_tez_2018.pdf)

2. Акімова-Терновська М. Напрями поширення здорового способу життя серед молоді у контексті загальнодержавної програми "Здоров'я-2020: Український вимір". В: Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Матеріали 11-ї Міжнар. наук.-практ. конф.; 2018 Трав 10-11; Львів. Львів; 2018. с. 67-9.

3. Акімова М. П. Особливості підходів до визначення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 12-ї Міжнар. конф. молодих вчених [Інтернет]; 2019 Трав 17; Київ. Київ: НУФВСУ; 2019. с. 12-4.

4. Доступно: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk\\_tez\\_0.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_0.pdf)

4. Акімова-Терновська МП. Оцінка відношення різних груп населення України до занять оздоровчими видами гімнастики. В: Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві: зб. тез доп. Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції приуроченій Всесвітньому дню науки [Інтернет]; 2020 Лист 10; Чернівці. Чернівці; 2020. с. 254-5.

5. Акімова МП. Проблеми розвитку оздоровчих видів фізичної культури в Україні. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 13-ї Міжнар. конф. молодих вчених [Інтернет]; 2020 Трав 16; Київ. Київ: НУФВСУ; 2020. с. 44-6. Доступно: <http://www.unisport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyyi-ta-seminary>

***Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації***

1. Акімова-Терновська МП. Значення оздоровчих видів гімнастики у контексті психофізичного розвитку молоді. Альманах Науки. Науковий журнал. 2018;7(16):50-3. [http://almanah.ltd.ua/save/2018/7%20\(16\)/12.pdf](http://almanah.ltd.ua/save/2018/7%20(16)/12.pdf)

## ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ ДИСЕРТАЦІЙНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

№	Назва конференції, конгресу, симпозиуму, семінару	Форма участі	Місце та дата проведення
1.	X Міжнародна наукової інтернет-конференції «Спорт та сучасне суспільство»	доповідь та публікація	Київ 3 березня 2017 р.
2.	X Міжнародна конференція «Молодь та Олімпійський рух»	доповідь та публікація	Київ 24-25 травня 2017 р.
3.	XI Міжнародна конференція «Молодь та Олімпійський рух»	доповідь та публікація	Київ 10-12 квітня 2018 р.
4.	II Міжнародна науково-практична конференція «Фізична активність і якість життя людини»	публікація	Луцьк 22-24 травня 2018 р.
5.	XVIII Міжнародна науково-практична конференція молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення»	доповідь	Суми 2018 р.
6.	Всеукраїнська науково-практична інтренет-конференції «Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців з фізичної культури, спорту і фізичної терапії та ерготерапії»	доповідь	Чернівці 2018р.
7.	XI Міжнародна науково-практична конференція «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення»	доповідь та публікація	Львів 10-11 травня 2018р.
8.	XII Міжнародна конференція «Молодь та Олімпійський рух»	доповідь та публікація	Київ 17 травня 2019 р.
9.	II Міжнародна науково-практична	публікація	Луцьк

	конференція «Фізична активність і якість життя людини»		11–13 червня 2019 р.
10.	IV Міжнародна науково-практична конференція «Сталий розвиток і спадщина у спорті: проблеми та перспективи»	доповідь	Київ 26-27 листопада 2020р.
11.	XIII Міжнародна конференція «Молодь та Олімпійський рух»	доповідь та публікація	Київ 20 травня 2020 р.
12.	Міжнародний науково-спортивний он-лайн конгрес студентів та молодих вчених «Актуальні питання фізичної культури і спорту та ерготерапії»	доповідь	Чернівці 2020 р.
13.	Міжнародна науково-практична інтернет-конференція, приурочена Всесвітньому дню науки «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві»	доповідь та публікація	Чернівці 10 листопада 2020 р.
14.	XIV Міжнародна конференція «Молодь та Олімпійський рух»	доповідь та публікація	Київ 19-20 травня 2021 р.

## АНКЕТА 1

**Опитування споживачів проводиться з метою з'ясування  
організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів  
гімнастики в Україні.**

**I блок (загальні дані про респондента)**

1. Ваше ім'я \_\_\_\_\_
2. Стать: Ч ; Ж .
3. Ваш вік: 18-25 ; 26-35 ; 36-45 ; 46-55 ; 56-70.
4. Де Ви проживаєте?: сільська місцевість ; місто .
5. Наявні захворювання:
  - серцево-судинні;
  - опорно-рухового апарату;
  - нервово-психічні розлади;
  - інші (вкажіть які) \_\_\_\_\_;
  - не хворію.

**II блок (уявлення про оздоровчі види гімнастики)**

6. На Вашу думку, що найбільше негативно впливає на здоров'я сучасної людини?

- |    |   |                          |
|----|---|--------------------------|
| 1  | Токсикоманія                                | <input type="checkbox"/> |
| 2  | Вживання наркотиків                         | <input type="checkbox"/> |
| 3  | Вживання алкоголю                           | <input type="checkbox"/> |
| 4  | Тютюнопаління                               | <input type="checkbox"/> |
| 5  | Екологічна ситуація                         | <input type="checkbox"/> |
| 6  | Неналежне ставлення до свого здоров'я       | <input type="checkbox"/> |
| 7  | Неправильне харчування                      | <input type="checkbox"/> |
| 8  | Несприятливі умови на роботі та вдома       | <input type="checkbox"/> |
| 9  | Наявність хронічних захворювань             | <input type="checkbox"/> |
| 10 | Відсутність заняття фізкультурою та спортом | <input type="checkbox"/> |
| 11 | Матеріальне неблагополуччя                  | <input type="checkbox"/> |
| 12 | Невдалий режим дня                          | <input type="checkbox"/> |

7. Що на Вашу думку є оздоровчими видами гімнастики?:

- 1 комплекс дій, які виконує людина у ході свого життя та діяльності, спрямований на гармонійний зв'язок фізичного, психічного, морального, соціального та трудового аспектів розвитку



- 2 загальне заняття спортом
- 3 види гімнастики, які сприяють веденню здорового способу життя і загальному здоров'ю людини в процесі життєдіяльності

8. На Вашу думку, що оздоровча система фізичних вправ повинна забезпечувати?:

- 1 Оптимальний руховий режим
- 2 Поліпшення психічної і фізичної працездатності
- 3 Вдосконалення особистості
- 4 Рекреативну діяльність

9. Які, на Вашу думку найбільші переваги оздоровчих видів гімнастики?:

- 1 Безпечність
- 2 Доступність
- 3 Різноманітність вправ
- 4 Варіативність навантаження
- 5 Використання великої кількості різних рухів
- 6 Можливість відносно локально впливати на різні ланки опорно-рухового апарату та систем організму
- 7 Можливість чіткої регуляції навантажень і регламентації навчального процесу
- 8 Можливість застосування одних і тих же гімнастичних вправ для вирішення різних завдань
- 9 Можливість ефективно впливати на естетичне виховання тих, хто займається
- 10 Різнобічний вплив на людину
- 11 Широке використання засобів
- 12 Вибірковий вплив на окремі системи організму, окремі частини тіла і на окремі м'язові групи та суглоби
- 13 Можливість безперервного ускладнення вправ
- 14 Застосування музичного супроводу під час занять

10. Якими видами оздоровчої гімнастики Ви займаєтеся?:

- |   | Перша група                                    | Друга група                                | Третя група                                    | Четверта група  |
|---|--|--|--|---|
| 1 | Основна гімнастика <input type="checkbox"/>    | Шейпінг <input type="checkbox"/>           | Дихальна гімнастика <input type="checkbox"/>   | Стретчинг <input type="checkbox"/>                    |
| 2 | Гігієнічна гімнастика <input type="checkbox"/> | Фітнес загальний <input type="checkbox"/>  | Корекційна гімнастика <input type="checkbox"/> | Каланетика <input type="checkbox"/>                   |
| 3 | Атлетична гімнастика <input type="checkbox"/>  | Оздоровчий фітнес <input type="checkbox"/> | Гімнастична аеробіка <input type="checkbox"/>  | Відновно-статична гімнастика <input type="checkbox"/> |

- |   |                     |                          |                   |                          |                          |                     |                          |
|---|---------------------|--------------------------|-------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------|--------------------------|
| 4 | Ритмічна гімнастика | <input type="checkbox"/> | Гімнастика у воді | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Гімнастика для очей | <input type="checkbox"/> |
| 5 |                     | <input type="checkbox"/> | Ізотон            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     | <input type="checkbox"/> |

Примітка:

I. Перша група – традиційно-базові види гімнастики загальнорозвивальної спрямованості.

II. Друга група – види оздоровчої гімнастики, для яких характерна комплексна дія на різні якості й системи організму тих, хто займається.

III. Третя група видів оздоровчої гімнастики – функціонально орієнтовані види, які впливають на системи організму, що відповідають за енергозабезпечення.

IV. Четверта група оздоровчих видів гімнастики включає малі форми й оригінальні авторські методики, засновані на виконанні гімнастичних вправ різного характеру.

### **III блок (з'ясування організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики)**

11. Чи є поблизу Вашої домівки спортивні заклади? Так ; Ні .

12. Чи Ви відвідуєте спортивні заклади? Так ; Ні .

13. Кваліфікація персоналу з оздоровчих видів гімнастики:

- |   |         |                          |
|---|---------|--------------------------|
| 1 | Низька  | <input type="checkbox"/> |
| 2 | Середня | <input type="checkbox"/> |
| 3 | Висока  | <input type="checkbox"/> |

14. Якою на Вашу думку є доступність оздоровчих видів гімнастики для населення України?:

- |   |         |                          |
|---|---------|--------------------------|
| 1 | Низька  | <input type="checkbox"/> |
| 2 | Середня | <input type="checkbox"/> |
| 3 | Висока  | <input type="checkbox"/> |

15. Що б Ви хотіли змінити в системі надання послуг з оздоровчих видів гімнастики в Україні?:

---



---



---



---



---

*Дякуємо за співпрацю!*

## АНКЕТА 2

**Опитування персоналу спортивних закладів проводиться з метою з'ясування організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні.**

**I блок (загальні дані про респондента)**

1. Ваше ім'я \_\_\_\_\_
2. Стать: Ч ; Ж .
3. Ваш вік: 18-25 ; 26-35 ; 36-45 ; 46-55 ; 56-70.
4. Де Ви працюєте?:  
професійний спортивний клуб ; тренажерний зал ; навчальний заклад .
5. Стаж роботи:
  - 1-2 роки;
  - 2-5 років;
  - 5-10 років;
  - 10-20 років;
  - 20 років і більше.

**II блок (уявлення про оздоровчі види гімнастики)**

6. На Вашу думку, що найбільше негативно впливає на здоров'я сучасної людини?
  - 1 Токсикоманія
  - 2 Вживання наркотиків
  - 3 Вживання алкоголю
  - 4 Тютюнопаління
  - 5 Екологічна ситуація
  - 6 Неналежне ставлення до свого здоров'я
  - 7 Неправильне харчування
  - 8 Несприятливі умови на роботі та вдома
  - 9 Наявність хронічних захворювань
  - 10 Відсутність заняття фізкультурою та спортом
  - 11 Матеріальне неблагополуччя
  - 12 Невдалий режим дня
7. Що на Вашу думку є оздоровчими видами гімнастики?:
  - 1 комплекс дій, які виконує людина у ході свого життя та діяльності, спрямований на гармонійний зв'язок фізичного, психічного, морального, соціального та трудового аспектів розвитку
  - 2 загальне заняття спортом
  - 3 види гімнастики, які сприяють веденню здорового способу життя і загальному здоров'ю людини в процесі життєдіяльності

8. На Вашу думку, що оздоровча система фізичних вправ повинна забезпечувати?:

- |   |  |                          |
|---|--|--------------------------|
| 1 | Оптимальний руховий режим                      | <input type="checkbox"/> |
| 2 | Поліпшення психічної і фізичної працездатності | <input type="checkbox"/> |
| 3 | Вдосконалення особистості                      | <input type="checkbox"/> |
| 4 | Рекреативну діяльність                         | <input type="checkbox"/> |

9. Які, на Вашу думку найбільші переваги оздоровчих видів гімнастики?:

- |    |  |                          |
|----|--|--------------------------|
| 1  | Безпечність  | <input type="checkbox"/> |
| 2  | Доступність  | <input type="checkbox"/> |
| 3  | Різноманітність вправ  | <input type="checkbox"/> |
| 4  | Варіативність навантаження   | <input type="checkbox"/> |
| 5  | Використання великої кількості різних рухів  | <input type="checkbox"/> |
| 6  | Можливість відносно локально впливати на різні ланки опорно-рухового апарату та систем організму       | <input type="checkbox"/> |
| 7  | Можливість чіткої регуляції навантажень і регламентації навчального процесу                            | <input type="checkbox"/> |
| 8  | Можливість застосування одних і тих же гімнастичних вправ для вирішення різних завдань                 | <input type="checkbox"/> |
| 9  | Можливість ефективно впливати на естетичне виховання тих, хто займається                               | <input type="checkbox"/> |
| 10 | Різнобічний вплив на людину  | <input type="checkbox"/> |
| 11 | Широке використання засобів  | <input type="checkbox"/> |
| 12 | Вибірковий вплив на окремі системи організму, окремі частини тіла і на окремі м'язові групи та суглоби | <input type="checkbox"/> |
| 13 | Можливість безперервного ускладнення вправ   | <input type="checkbox"/> |
| 14 | Застосування музичного супроводу під час занять  | <input type="checkbox"/> |

10. З яких видів оздоровчої гімнастики Ви проводите заняття?:

	Перша група	Друга група	Третя група	Четверта група	
1	Основна гімнастика <input type="checkbox"/>	Шейпінг <input type="checkbox"/>	Дихальна гімнастика <input type="checkbox"/>	Стретчинг <input type="checkbox"/>	
2	Гігієнічна гімнастика <input type="checkbox"/>	Фітнес загальний <input type="checkbox"/>	Корекційна гімнастика <input type="checkbox"/>	Каланетика <input type="checkbox"/>	
3	Атлетична гімнастика <input type="checkbox"/>	Оздоровчий фітнес <input type="checkbox"/>	Гімнастична аеробіка <input type="checkbox"/>	Відновно-статична гімнастика <input type="checkbox"/>	
4	Ритмічна гімнастика <input type="checkbox"/>	Гімнастика у воді <input type="checkbox"/>		Гімнастика для очей <input type="checkbox"/>	
5		Ізотон <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>

Примітка: I. Перша група – традиційно-базові види гімнастики загальноорозвивальної спрямованості.

II. Друга група – види оздоровчої гімнастики, для яких характерна

комплексна дія на різні якості й системи організму тих, хто займається.

III. Третя група видів оздоровчої гімнастики – функціонально орієнтовані види, які впливають на системи організму, що відповідають за енергозабезпечення.

IV. Четверта група оздоровчих видів гімнастики включає малі форми й оригінальні авторські методики, засновані на виконанні гімнастичних вправ різного характеру.

### **III блок (з'ясування організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики)**

11. Чи є достатньою матеріально-технічна база в закладі, де Ви працюєте?

Так ; Ні .

12. Чи відповідає обладнання та спортивний інвентар міжнародними стандартам якості?

Так ; Ні .

13. Рівень мотивації праці:

- |   |         |                          |
|---|---------|--------------------------|
| 1 | Низька  | <input type="checkbox"/> |
| 2 | Середня | <input type="checkbox"/> |
| 3 | Висока  | <input type="checkbox"/> |

14. Рівень менеджменту у закладі, де ви працюєте:

- |   |          |                          |
|---|----------|--------------------------|
| 1 | Низький  | <input type="checkbox"/> |
| 2 | Середній | <input type="checkbox"/> |
| 3 | Високий  | <input type="checkbox"/> |

14. Якою на Вашу думку є доступність оздоровчих видів гімнастики для населення України?:

- |   |         |                          |
|---|---------|--------------------------|
| 1 | Низька  | <input type="checkbox"/> |
| 2 | Середня | <input type="checkbox"/> |
| 3 | Висока  | <input type="checkbox"/> |

15. Що б Ви хотіли змінити в організації системи надання послуг з оздоровчих видів гімнастики в Україні? \_\_\_\_\_

---



---



---

*Дякуємо за співпрацю!*

**АКТ**  
**впровадження результатів наукових досліджень**  
**у навчальний процес кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації**  
**Національного університету фізичного виховання і спорту України**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 р.

Ми, ті, що підписали нижче: представники НУФВСУ, перший проректор з науково-педагогічної роботи М. В. Дутчак, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації О. В. Андрєєва, склали цей акт про те, що за результатами виконаної роботи відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021-2025 роки за темою 3.1. «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534), виконавець Акімова М. П. внесла такі рекомендації та пропозиції:

<i>Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика</i>	<i>Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання</i>	<i>Ефект від впровадження</i>
Впровадження результатів дослідження у матеріали лекційних та практичних занять з дисципліни «Інноваційні технології у фітнесі». Форма впровадження – навчально-методична документація з дисципліни «Інноваційні технології у фітнесі»	Визначено чинники, що лімітують ефективність розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні, обґрунтовано шляхи удосконалення організаційно-управлінського забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні. Розроблено модель удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні. Результати дослідження можуть бути рекомендовані для застосування в процесі підготовки майбутніх фахівців за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт	Матеріали досліджень було використано при проведенні лекційних і практичних занять з дисципліни «Інноваційні технології у фітнесі». Впровадження результатів дослідження в освітній процес сприяло розширенню і поглибленню знань студентів щодо залучення різних груп населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

**Автор-розробник**

Аспірант НУФВСУ  
**Представники НУФВСУ:**  
 Перший проректор, д.фіз.вих.

Завідувач кафедри здоров'я,  
 фітнесу та рекреації, д.фіз.вих.



М. П. Акімова

М. В. Дутчак

О. В. Андрєєва

5

«ЕЛЕМЕНТ»

АКТ

впровадження результатів досліджень у практику роботи товариства з обмеженою відповідальністю «Спортивно-оздоровчий комплекс «Монітор» (Клуб «5 ЕЛЕМЕНТ»)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 р.

Ми, ті, що підписали нижче: представники ТОВ «Спортивно-оздоровчий комплекс «Монітор» (Клуб «5 ЕЛЕМЕНТ»), склали цей акт про те, що за результатами виконаної роботи згідно Плану НДР НУФВСУ на 2021-2025 рр. за темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер державної реєстрації 0121U107534) виконавець Акімова М. П. протягом 2020-2021 років внесла такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Модель удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики. Форма впровадження: пропозиції та рекомендації щодо удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики	Обґрунтовано та розроблено модель удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики, та запропоновано програму впровадження, що включає три етапи: «організація», «впровадження», «контроль виконання», доповнено й розширено інформацію про створення оптимального секторального алгоритму управління, який буде чітко розмежовувати і координувати повноваження і компетенції усіх учасників фізкультурно-оздоровчої діяльності. Результати дослідження можуть бути рекомендовані для організації оздоровчо-рекреаційної діяльності різних груп населення в умовах фітнес-центрів	Впровадження результатів дослідження спрямовано на підвищення ефективності надання послуг з оздоровчо-рекреаційної рухової активності пересічним громадянам, сприятиме підвищенню рівня здоров'я та мотивації різних груп населення до ведення здорового способу життя, дасть змогу виявити та задовольнити фізкультурно-оздоровчі потреби та інтереси споживачів фітнес-послуг

Автор-розробник  
Аспірант НУФВСУ

Представники ТОВ  
«Спортивно-оздоровчий комплекс «Монітор»  
(Клуб «5 ЕЛЕМЕНТ»)



М. П. Акімова