DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).14

Андрій Дубів
аспірант кафедри фітнесу та рекреації
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
https://orcid.org/orcid 0009-0005-5152-903X
Любов Чеховська
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
завідувач кафедри фітнесу та рекреації
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
https://orcid.org/orcid 0000-0003-3833-5212
Ольга Жданова
кандидат педагогічних наук, професор кафедри фітнесу та рекреації
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
https://orcid.org/0000-0003-2447-1475
Мар'яна Лужна
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, ст.викладач, доцент кафедри реабілітації та терапії
Львівський державний університет фізичної культури
https://orcid.org/orcid 0000-0002-2888
Ростислав Турка
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, ст.викладач, доцент кафедри фітнесу та рекреації
Львівський державний університет фізичної культури
https://orcid.org/orcid 0000-0001-6840-8692

ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ СПОРТУ ДЛЯ ВСІХ

Анотація. *Проблема залучення різних груп населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності цікавить значну кількість вітчизняних і зарубіжних науковців. Для її вирішення заклади фізичної культури і спорту пропонують різні формати: від перспективних та інноваційних технологій до актуалізації існуючих фізкультурно-спортивних заходів.*

Метою дослідження було дослідити дієвість фізкультурно-оздоровчих проєктів/заходів ВЦФЗН «Спорт для всіх». Для її досягнення ми використовували методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; системний аналіз, документальний метод, соціологічні методи (анкетування), методи математичної статистики.

Активну участь у популяризації рухової активності, занять спортом відіграє Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Впродовж 2024 року Центр провів 9 фізкультурно-спортивних заходів/проєктів. Найбільш активним по кількості залучених до систематичних тренувальних сесій, спрямованих на розвиток основних рухових якостей - витривалість, сила, спритність, координація, гнучкість, швидкість став соціальний проєкт «Активні парки – локації здорової України». Розроблено навігаційну карту безкоштовних для населення рекреаційних занять в парках та скверах. Опитано координаторів (n=65) Львівської області, які проводили заняття у понад 50 територіальних громадах.

Ключові слова: *рухова активність, різні групи населення, фізкультурно-спортивні заходи.*

Dubiv Andriy, Chekhovska Luibov, Zhdanova Olga, Luzhna Maryana, Turka Rostyslav. Involving the population in physical activity through the system of sports for all.

The problem of involving different groups of the population in health and recreational physical activity is of interest to a significant number of domestic and foreign scientists. Physical culture and sports institutions offer various formats to involve the population in physical activity: from promising and innovative technologies to the updating of existing physical culture and sports events. They have intensified their work on involving the population, in particular internally displaced persons, war veterans and their family members.

The purpose - to investigate the effectiveness of physical culture and health projects/events of the All-Ukrainian Center for Physical Education and Sport "Sport for All". Methods: analysis and generalization of scientific and methodological literature; system analysis, documentary method, sociological methods (questionnaires), and methods of mathematical statistics.

The Center "Sport for All" plays an active role in the popularization of physical activity and sports. During 2024, the Center has held more than 5,000 events and trainings, 9 physical culture and sports projects ("modernized" their content) under the leadership of more than 540 coordinators of active parks and involved 370 thousand people in physical activity. The most active in terms of the number of people involved in systematic training sessions aimed at developing basic motor qualities there

was the social project "Active Parks - Locations of Healthy Ukraine". Classes were held in more than fifty territorial communities of the region. Free classes in various types of physical activity were available for the population of the communities: Nordic walking, overcoming tourist routes, sports games, relay races, health fitness, classes on simulators, cycling, etc. There was developed a navigation map of free recreational classes for the population in parks and squares. Coordinators (n=65) from the Lviv region who conducted classes in over 50 territorial communities were interviewed.

Keywords: *physical activity, various population groups, physical culture and sports events, sports for all*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Здоров'я населення залежить від багатьох чинників, особливо від їхнього способу життя. Питанням залучення різних груп населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності присвятили свої дослідження значна кількість науковців [1;3;6;7;8]. Останнім часом з´явились нові виклики (обмеження під час пандемії, повномасштабне російське вторгнення спричинило значну зовнішню і внутрішню міграцію тощо), які значним чином вплинули на рухову активність різних груп населення [11; 16]. Зважаючи на сьогодення, заклади фізичної культури і спорту посилили свою роботу щодо залучення населення, у тому числі внутрішньо переміщених осіб, ветеранів війни та членів їхніх сімей до оздоровчої рухової активності [3; 11]. Для цього слід запроваджувати як перспективні технології [17;18;19], так і актуалізувати зміст фізкультурно-спортивних заходів [14; 15].

Дослідження виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи ЛДУФК імені Івана Боберського на 2021–2025рр. згідно з темою кафедри фітнесу і рекреації «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення».

Мета – дослідити дієвість фізкультурно-оздоровчих проєктів/заходів ВЦФЗН «Спорт для всіх».

Методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; системний аналіз, документальний метод, соціологічні методи (анкетування), методи математичної статистики.

Результати дослідження. Одним із найвпливовіших чинників на психічне і фізичне здоров'я українців є заняття руховою активністю, яку забезпечує мережа закладів фізичної культури і спорту. Проте упродовж останніх довоєнних років їхня кількість, нажаль, скорочувалася (рис.1).

Так, у 2022 році їх кількість скоротилася ще на 136 об'єктів, з яких 23 зруйновано повністю через повномасштабне російське вторгнення на територію України. Відповідно рівень залученості громадян до занять фізичною активністю та масовим спортом значно знизився.

Активну участь у популяризації рухової активності, занять спортом відіграють державні та громадські організації, зокрема Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» [2; 5]. Його основна місія – це формування свідомості кожного громадянина щодо необхідності рухової активності та створення умов для її систематичності.

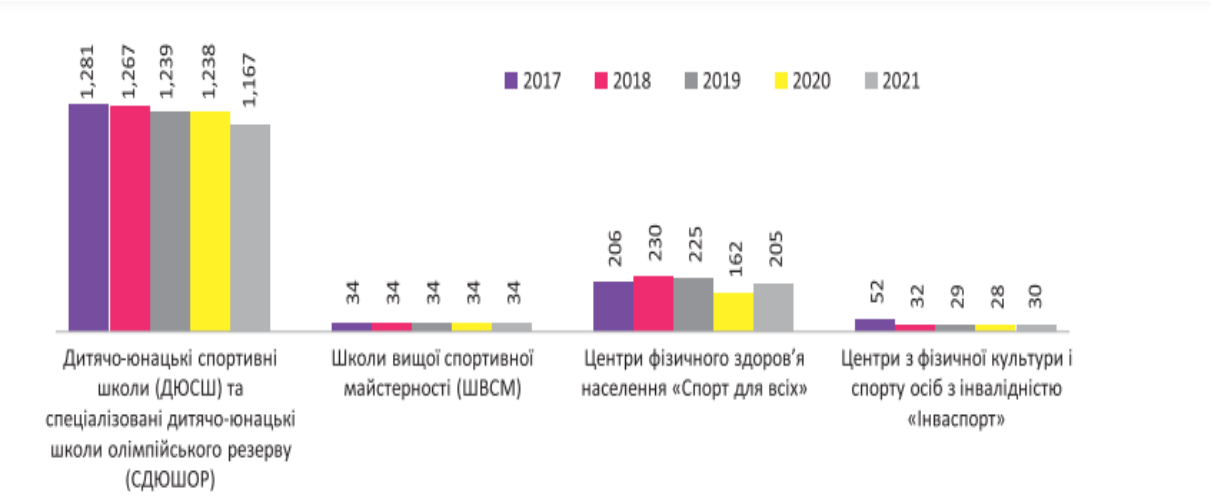


Рис.1. Кількість закладів фізичної культури і спорту у 2017–2021рр. [10]

Встановлено, що під керівництвом Всеукраїнського центру (січень 2024 року) функціонувало 22 регіональних, 8 районних, 91 міський, 3 районних у містах та 43 селищних центрів (n=187). У них діяли 226 спортивних, 42 бігових, 3 воркаут клуби і 44 клуби скандинавської ходьби. Загалом проведено більше 5000 заходів та тренувань, було більше 540 координаторів активних парків та залучено до рухової активності 370 тис. осіб [10].

У часі війни Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» впродовж 2024 року «усучаснив» зміст фізкультурно-оздоровчої активності для різних груп населення (табл.1).

Таблиця 1

Фізкультурно-оздоровчі заходи/проєкти для залучення населення до рухової активності

№	Захід/Проєкт	Зміст
1	«Активні парки –	Розробка навігаційних карт безкоштовних для відпочинку населення в парках та

	локації здорової України»	скверах. У кожній області підібрано зручні локації: близько 2000 активних парків та близько 10000 спортивних майданчиків, на яких розміщено таблички з QR-кодами, що дають доступ до онлайн-тренувань (рис.1)  Рис.1. Розташування таблички з QR-кодом у парку Платформа для психологічної підтримки та соціальної реінтеграції ветеранів та осіб з інвалідністю у суспільство. На сьогодні в проєкті фізкультурно-оздоровчі заходи проводять 11 ветеранів війни. «Активні парки» у 2024р.: 718 коорди-наторів та 90 тренерів пройшли 14 масштабних навчань (тренінги, семінари й наради тощо) для підвищенні своєї кваліфікації та розвитку ключових компетенцій. Програми навчань охопили такі важливі напрями: • перша психологічна допомога та кризова інтервенція – як підтримувати людей у складних життєвих обставинах; • маркетинг – ведення соціальних мереж для залучення спільноти; • надання першої домедичної допомоги – навички, які можуть врятувати життя; • Total Fit – сучасні підходи до тренувань; • робота з інформаційно-комунікаційною системою порталу «Активні парки» – освоєння функціоналу для більш ефективної роботи; • участь у навчально-практичній фітнес-конвенції «Родина координаторів – Активні парки» (напрями: SMM соціальні мережі; функціональний тренінг; Go Play; Total Fit; робота з людьми похилого віку; надання першої домедичної допомоги; адаптивний спорт; робота з веб-платформою «Активні парки»); • практичний досвід у проведенні матчів з доджболу, регбі-5, флорболу та панна-футболу [13].
2	«Олімпійська країна»	Створення простору, де всі бажаючі могли прийти на рухову активність/ тренування, познайомитися з новими видами спорту та вболівати за наших спортсменів на Олімпіаді -2024. Проведено змагання з 11 видів спорту (футбол 3х3, стритбол 3х3, флорбол 3х3, доджбол 4х4, настільний теніс, бадмінтон, трюковий самокат, скейтбординг, роллерблейдінг, breaking); функціонував дитячий спортивний табір “Олімпійська країна”, проводилися семінари та лекції від ЮНІСЕФ і БО “РОКАДА” щодо здорового способу життя; відбувалися прямі трансляції Олімпійських ігор; функціонувала фан-зона; відбувся благодійний забіг до Дня медика тощо.
3	«Ukraine is Europe»	Залучено 62 спортивні федерації, проведено 33 змагання із 44000 відвідувачами у 7 містах України. Під час Європейського тижня спорту українці могли долучитися до занять різними видами спорту, зокрема неолімпійськими, і тим самим відкрити для себе нові можливості для здорового способу життя
4	«Пліч-о-пліч»	проєкт, який проводить щорічні спортивні змагання серед школярів, де спорт поєднується з неформальною освітою та розвитком навичок взаємодії у команді учнів. Шкільні ліги є стимулом для побудови спортивного клубу на базі школи та можливість для школярів отримати реальні вміння і професійні навички в різних сферах. Для участі в змаганнях у школах формувалися команди з п’яти видів спорту: баскетбол, волейбол, футзал, спортивне орієнтування та черлідинг. Учасники змагаються на 5 різних рівнях: шкільний, територіальний, районний, обласний та всеукраїнський. У 2023 році участь взяли 30000 команд і більше 300000 дітей
5	«Шлях до перемоги»	Проєкт для організації в умовах воєнного стану оздоровчої рухової активності усіх категорій громадян, у тому числі осіб з інвалідністю та внутрішньо переміщених осіб;

		зниження психоемоційного напруження, стресу та подолання їх наслідків. Було проведено у 5 містах більше 10 000 заходів (функціональний фітнес, hip hop/street dance, настільний теніс, міні баскетбол, флорбол, тенісбол, фрізбі, корнхол, ролики, диск-гольф, піклбол, сквош тощо), у яких взяли участь 144500 осіб
6	«Нестримні»	Проєкт **для відновлення/реабілітації** ветеранів, їхніх рідних та осіб із інвалідністю, що постраждали внаслідок війни за допомогою плавання, джиу-джитсу та спеціального спортивного обладнання. Заняття проводили реабілітологи та **досвідчені інструктори у 85 адаптованих клубах; п**роведено 1400 тренувань для 13500 учасників.
7	«Нація загартованих»	Проєкт для розвитку мілітарних напрямів серед цивільного населення та об'єднання молоді і підлітків у згуртовану спільноту, цінностями якої є національно-патріотичне виховання, враховуючи реальне сьогодення повномасштабної війни. Було проведено 45 заходів у 7 напрямках (тактична медицина, оператор БПЛА, тактико-спеціальна і вогнева підготовка, мінно-вибухова безпека, фізична підготовка, самозахист, рукопашний бій, спортивне орієнтування і топографія, бушкрафт (виживання в дикій природі)) і залучено більше 2000 учасників. Завдяки проведеним заходам учасники отримали знання та вміння, які необхідні кожному під час воєнних дій та будуть корисні в ситуаціях, де потрібна швидка реакція і зібраність людини, щоб мінімізувати шкоду для здоров'я чи життя
8	«Літні ліги»	Проєкт для об'єднання школярів із різних куточків України та поширення ідеї активного відпочинку. Діти опановують такі види спорту як бадмінтон і легка атлетика. Протягом канікулярного періоду по всій Україні функціонувало 44 клуби: 24 клуби з бадмінтону і 20 клубів з легкої атлетики. Учасники клубів мали підтримку досвідчених тренерів, які допомагали розвивати їхні навички та мотивацію до здорового способу життя. Щомісяця у 34 містах України було проведено 35 забігів (дитячий забіг на 100 м; біг 5 км, 10 км; скандинавська ходьба 5 км) від "Активних парків", в яких взяли участь 21800 учасників з метою підвищення витривалості та рухової активності, покращення фізичного та емоційного стану всіх верств населення
9	«Танцюй Мрій Перемагай»	Проєкт, який став стартом танцювального напряму (4 танці) в "Активних парках". Більше 1000 учасників мали можливість танцювати, насолоджуватись**,** вдосконалюватися і самовиражатися

З метою зробити оздоровчу рухову активність доступнішою в регіонах України, координатори та тренери проєкту Президента України «Активні парки – локації здорової України» впродовж 2024 року активно вдосконалювали свої професійні навички. Так, аналізуючи зміст проведених заходів за підсумками документів звітності Управління молоді та спорту Львівської ВДА, бачимо, що найбільш дієвим для Львівщини залишається соціальний проєкт «Активні парки – локації здорової України». Львівщина увійшла до трійки лідерів з поміж 22 областей України та Києва. А Золочівська територіальна громада посіла перше місце серед усіх територіальних громад України у Всеукраїнському конкурсі «Активні парки для всіх».

«Активні парки» на Львівщині у 2023 році це: 80 координаторів у 46 громадах області; 185 локацій задіяних для активних тренувань; понад 6000 спортивно-оздоровчих заходів різного формату; понад 88 000 мешканців Львівщини, котрі долучилися до активностей програми [12].

Під час першого регіонального форуму координаторів національної програми «Активні парки» нами було опитано 65 респондентів (49,2%жінок і 50,8% чоловіків) Львівської області, які проводили заняття у понад п'ятдесяти територіальних громадах області. Всі вони (100%) вважають дуже важливим реалізацію такого соціального проєкту «Активні парки – локації здорової України». Ними зазначено, що відпочинок населення у парках їхньої територіальної громади є достатньо популярним – про що зазначили 49,2% координаторів, середньо популярним – 30,8%, дуже популярним – 12,3%, та мало популярним (7,7%). Більшість координаторів (84,6%) мають досвід проведення фізкультурно-оздоровчих занять. З них 47,7% мають досвід роботи із різним контингентом, 21,5% - із дітьми шкільного віку, 9,2% –із особами із інвалідністю, 2% - із дітьми дошкільного віку і 2% – лише з дорослими.

Щодо оцінювання обладнання, яке є у парках територіальних громад для проведення фізкультурно-оздоровчих занять, то 38,5% координаторів вважають його хорошим, 35,4% – задовільним, 15,4% – відмінним і 10,8% - незадовільним. Координатори зазначили також, що у парках є можливість проводити рухливі та спортивні ігри, заняття на тренажерах, займатися оздоровчою/скандинавською ходьбою, бігати тощо.

Слід зазначити, що цей проєкт особливо важливий для малих громад, оскільки там немає центрів «Спорт для всіх», немає приватних спортивних клубів чи сталих комюніті. У таких громадах координатори, завданням яких є системний розвиток масового спорту, стали пріоритетними фігурами у популяризації здорового способу життя. Вони отримують інструментарій, мотивацію та професійну підтримку для якісної і системної роботи.

«Активні парки» – проєкт, який зробив рухову активність доступною для багатьох людей. З 1 квітня 2024 року у межах проєкту «Активні парки – локації здорової України» працює 65 координаторів замість анонсованих 47. Заняття проводили у понад п'ятдесяти територіальних громадах Львівської області. Для населення громад були доступні безкоштовні заняття з різних видів активностей: скандинавська ходьба, долання туристичних маршрутів,

спортивні ігри, естафети, оздоровчий фітнес, заняття на тренажерах, велозмагання та інше.

Окрім зазначених заходів, проводилися й інші. Так, з 2023 року, відповідно до розпорядження начальника Львівської ОВА Максима Козицького № 637/0/5-23ВА, було прийнято рішення започаткувати проєкт, що передбачає проведення комплексу заходів та ініціатив, спрямованих на психологічну, ментальну та фізичну реабілітацію (абілітацію) військовослужбовців та ветеранів війни засобами фізичної культури та спорту – "Ліга Нескорених", який водночас є інтегрований в Комплексну програму розвитку фізичної культури та спорту і Концепцію підтримки Захисників та Захисниць України на території Львівщини.

Окрім цього, добрим мотиватором залучення до рухової активності стало рішення Кабінету міністрів України про надання з січня 2025 року учасникам бойових дій та особам з інвалідністю внаслідок війни фінансової підтримки (щоквартально по 1500 грн.) Ці кошти можна буде витратити на заняття у фітнес-клубах для психологічного і фізичного відновлення.

Аналіз Єдиного плану фізкультурно-оздоровчих, спортивних заходів та спортивних змагань України на 2025 рік Міністерства молоді та спорту України [13] дозволив встановити проведення таких заходів громадськими організаціями. Так, фізкультурно-спортивне товариство (ФСТ) «Україна» запланувало проведення 46 фізкультурно-оздоровчих заходів, ФСТ «Спартак» - 12 фізкультурно-оздоровчих заходів, ФСТ «Колос» - 13 фізкультурно-оздоровчих заходів та ФСТ «Динамо» - 4 фізкультурно-оздоровчих заходи.

Висновки. Проблема залучення різних груп населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності цікавить значну кількість вітчизняних і зарубіжних науковців. Для її вирішення заклади фізичної культури і спорту, незважаючи на їх зменшення/знищення через війну, пропонують різні формати: від перспективних та інноваційних технологій до актуалізації існуючих фізкультурно-спортивних заходів.

ВЦФЗН «Спорт для всіх» започаткував проведення фізкультурно-спортивних заходів/проєктів: «Активні парки – локації здорової України», «Олімпійська країна», «Ukraine is Europe», «Пліч-о-пліч», «Шлях до перемоги», «Нестримні», «Нація загартованих», «Літні ліги», «Танцюй Мрій Перемагай», які посприяли залученню різних груп населення до рухової активності.

У 2024 році у межах проєкту «Активні парки – локації здорової України» у Львівській області працювало 65 координаторів, які проводили фізкультурно-оздоровчі заходи у понад п'ятдесяти територіальних громадах. Усі координатори (100%) вважають дуже важливим реалізацію такого соціального проєкту.

Література

1.Андрєєва О, Дутчак М, Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020; 2: 59–66. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.

2. Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» [Інтернет]. 2024 [цитовано 2024 Гр. 04]. Доступно: https://sportforall.gov.ua/proiekty (дата звернення: 24.10.2024)

3.Гакман А. Роль рухової активності для дітей постраждалих унаслідок воєнних дій. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, 2024. 12(185), 77-81. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).14

4. Дубів А., Чеховська Л. Діяльність Львівського обласного центру фізичного здоров'я «Спорт для всіх» в сучасних умовах. Молода спортивна наука України, 2023. 4, 138-139

5.Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. К.: Олімпійська література, 2007. 111 с.

6.Дутчак М, Чеховська Л. Залучення студентської молоді до оздоровчої рухової активності: виклики та можливості сьогодення. Physical culture and sport: scientific perspective, 2024 (2), 128–134. https://doi.org/10.31891/pcs.2024.2.18

7. Єракова Л, Ратніков Д, Примасюк В. Залучення осіб зрілого віку до занять руховою активністю на об'єктах спортивної інфраструктури у місцях масового відпочинку міста-мільйонника. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: науково-теоретичний журнал, 2023. 1. 21-25

8.Жданова О, Чеховська Л, Турка Р. Залучення населення до оздоровчої рухової активності через спортивно-масові заходи. Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті, 2023. 1(17–26).

9. Завидівська ОІ, Куцериб ТМ, Ільницький ІМ, Артемович АБ, Гуль ІГ. Сучасний стан діджиталізації сфери фізичної культури і спорту. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, 2024. Серія 15, 11(184), 76-81. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).15

10. Звіт із фізичної культури і спорту за 2023рік. Форма №2-фк [Інтернет]. 2024 [цитовано 2025 січ. 10]. Доступно: https://mms.gov.ua/stora pdf

11. Марченко О, Бричук М, Дєдух М. Особливості мотивації студентів до самостійних занять руховою активністю в умовах воєнного стану. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2022. (3), 44 -50

12. Офіційний сайт управління фізичної культури та спорту Львівської військової держадміністрації [Інтернет]. 2025 [цитовано 2025 Січ. 22]. Доступно: http://sport-oda.lviv.ua

13. Офіційний вебпортал Міністерства молоді та спорту України [Інтернет]. 2025 [цитовано 2025 Січ. 22]. Доступно: https://mms.gov.ua/news/aktyvni-parky-u-2024-rotsi-718-koordynatoriv-ta-90-treneriv-proishly-14-masshtabnykh-navchan

14. Про затвердження плану заходів на 2023 і 2024 роки щодо реалізації другого етапу Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року: постанова КМУ від 9 червня 2023 р. № 509-р https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/509-2023-р#n8

15. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року: постанова КМУ від 4 листопада 2020 р. № 1089. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-п#Text

16. Тілікіна Н.В. Рівень залученості дітей та молоді до рухової і фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я: Звіт за результатами дослідження. Київ, 2023. 60 с.

17. Шинкарук ОА, Андрєєв АІ, Анікєєв Д, Хрипко ІВ. Класифікація «екзергеймів» як інноваційного засобу стимулювання рухової активності дітей, підлітків та молоді: основні види та характеристика. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, 2024, Серія 15, 12(185), 196-201. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).41

18. Maltsev D, Andrieieva O, Kashuba V, Yarmak O, Dobrodub E, Grygus I, & Prusik K. Assessment of the Quality of Active Family Leisure. Physical Education Theory and Methodology, 2022;22(3):386–392. https://doi.org/10.17309/ tmfv.2022.3.13

19. Zieliński P. Nowe technologie w sporcie : raport. Warszawa: Startup Poland, 2022. 118 c. URL : https:// startuppoland org/wp-content / uploads /2022/11/ raport –technologie -w-sporcie.pdf (дата звернення 30.12.2024)

References

1.Andrieieva O, Dutchak M, Blahii O. (2020). Teoretychni zasady ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoi aktyvnosti riznykh hrup naselennia. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu.; 2: 59–66. doi: 10.32652/tmfvs.2020.

2. Vseukrainskyi tsentr fizychnoho zdorovia naselennia «Sport dlia vsikh» [Internet]. 2024 [tsytovano 2024 Hr. 04]. Dostupno: https://sportforall.gov.ua/proiekty (data zvernennia: 24.10.2024)

3.Hakman A. (2024). Rol rukhovoi aktyvnosti dlia ditei postrazhdalykh unaslidok voiennykh dii. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova, 12(185), 77-81. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).14

4. Dubiv A., Chekhovska L. (2023). Diialnist Lvivskoho oblasnoho tsentru fizychnoho zdorovia «Sport dlia vsikh» v suchasnykh umovakh. Moloda sportyvna nauka Ukrainy,. 4, 138-139

5.Dutchak MV. (2007). Cport dlia vsikh u svitovomu konteksti. K.: Olimpiiska literatura,. 111 s.

6.Dutchak M, Chekhovska L. (2024). Zaluchennia studentskoi molodi do ozdorovchoi rukhovoi aktyvnosti: vyklyky ta mozhlyvosti sohodennia. Physical culture and sport: scientific perspective, (2), 128–134. https://doi.org/10.31891/pcs.2024.2.18

7. Yerakova L, Ratnikov D, Prymasiuk V. (2023). Zaluchennia osib zriloho viku do zaniat rukhovoiu aktyvnistiu na obiektakh sportyvnoi infrastruktury u mistsiakh masovoho vidpochynku mista-milionnyka. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu: naukovo-teoretychnyi zhurnal,. 1.21-25

8.Zhdanova O, Chekhovska L, Turka R. (2023). Zaluchennia naselennia do ozdorovchoi rukhovoi aktyvnosti cherez sportyvno-masovi zakhody. Naukovyi dyskurs u fizychnomu vykhovanni i sporti. 1(17–26).

9. Zavydivska OI, Kutseryb TM, Ilnytskyi IM, Artemovych AB, Hul IH. (2024). Suchasnyi stan didzhytalizatsii sfery fizychnoi kultury i sportu. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova, 2024. Seriia 15, 11(184), 76-81. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.11(184).15

10. Zvit iz fizychnoi kultury i sportu za 2023rik. Forma №2-fk [Internet]. 2024 [tsytovano 2025 sich. 10]. Dostupno: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Fizychna_kultura/statustuka/2024/%D0%97%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%20%D1%96%D1%96%D0%BA.pdf

11. Marchenko O, Brychuk M, Diedukh M. (2022). Osoblyvosti motyvatsii studentiv do samostiinykh zaniat rukhovoiu aktyvnistiu v umovakh voiennoho stanu. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. (3), 44 -50

12. Ofitsiinyi sait upravlinnia fizychnoi kultury ta sportu Lvivskoi viiskovoi derzhadministratsii [Internet]. 2025 [tsytovano 2025 Sich. 22]. Dostupno: http://sport-oda.lviv.ua

13. Ofitsiinyi vebportal Ministerstva molodi ta sportu Ukrainy [Internet]. 2025 [tsytovano 2025 Sich. 22]. Dostupno: https://mms.gov.ua/news/aktyvni-parky-u-2024-rotsi-718-koordynatoriv-ta-90-treneriv-proishly-14-masshtabnykh-navchan

14. Pro zatverdzhennia planu zakhodiv na 2023 i 2024 roky shchodo realizatsii druhoho etapu Stratehii rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2028 roku: postanova KMU vid 9 chervnia 2023 r. № 509-r https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/509-2023-p#n8

15. Pro zatverdzhennia Stratehii rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2028 roku: postanova KMU vid 4 lystopada 2020 r. № 1089. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-п#Text

16. Tilikina NV. (2023). Riven zaluchenosti ditei ta molodi do rukhovoi i fizychnoi aktyvnosti ta vplyv sportu na fizychne i mentalne zdorovia: Zvit za rezultatamy doslidzhennia. Kyiv, 60s. https://dismp.gov.ua/wp-content/uploads/Zvit_ruhova-aktivnist.pdf

17. Shynkaruk OA, Andrieiev AI, Anikieiev D, Khrypko IV. (2024). Klasyfikatsiia «ekzerheimiv» yak innovatsiinoho zasobu stymuliuvannia rukhovoi aktyvnosti ditei, pidlitkiv ta molodi: osnovni vydy ta kharakterystyka. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova, Seriia 15, 12(185), 196-201. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).41

18. Maltsev D, Andrieieva O, Kashuba V, Yarmak O, Dobrodub E, Grygus I, & Prusik K. (2022). Assessment of the Quality of Active Family Leisure. Physical Education Theory and Methodology, 2022; 22(3):386–392. https://doi.org/10.17309/ tmfv.3.13

19. Zieliński P. Nowe technologie w sporcie : raport. Warszawa: Startup Poland, 2022. 118 c. URL : https:// startuppoland org/wp-content / uploads /2022/11/ raport –technologie -w-sporcie.pdf