

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).119](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).119)
УДК 796.015.132/134.42

Яковів В.І.,
<https://orcid.org/0000-0003-3641-8698>
ст. викладач кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль
Черкашин Р.Є.,
<https://orcid.org/0000-0002-4334-7448>
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
Західний В.Р.,
<https://orcid.org/0000-0002-9550-9621>
ст. викладач кафедри легкої атлетики,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів

ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА МЕТАЛЬНИКІВ МОЛОТА ВИЩОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Багаторічна підготовка легкоатлетів-метальників високої кваліфікації неможлива без уваги до однієї з її складових частин – методики навчання та тренування. Рівень підготовленості легкоатлетів-метальників стає дуже високим, домагатися перемоги стає все складніше. Це викликало певних зусиль тренерів, науковців, методистів у підготовці навчально-тренувального процесу легкоатлетів-метальників. Вивчення робіт фахівців, а також аналіз існуючих програм з вдосконалення швидкісно-силової підготовки легкоатлетів-метальників указує на те, що методика тренування відстає від сучасних вимог. Ми вважаємо причиною цього низький рівень методичних розробок. На жаль, більшість тренерів з легкої атлетики не цікавляться новими рекомендаціями, а результатом цього є підготовка неповноцінних резервів.

Мета роботи – розвиток швидкісно-силової підготовки метальників молота вищої кваліфікації.

Результати досліджень. Ми рекомендуємо метальникам молота виконувати під час тренувань вправи зі штангою (ривок, взяття штанги на груди, тяги). Вправи зі штангою (ривок, взяття на груди, тяги та протяжки ривкові та поштовхові) рекомендуємо виконувати з положення «з вису». Положення штанги «з вису» означає, що штанга піднімається з помосту на прямі опущені руки, тулуб і ноги спортсмена випрямляються, а потім з цього положення виконуються базові вправи. Причому вправи слід виконувати в долаючому та поступаючому режимі, що найбільшою мірою відповідає основному технічному руху – метанню молота.

Висновки. Результати наших досліджень та тридцятирічний практичний досвід роботи зі спортсменами вищої спортивної майстерності, показують, що у швидкісно-силових видах спорту найбільш яскраво проявляється при взаємодії з опорою та снарядом зв'язок зовнішньої форми і зміст рухів. Це причинний зв'язок. Тільки той спортсмен, який володіє достатнім рівнем розвитку швидкісно-силових якостей по всьому діапазону їх проявів від максимально швидких і узгоджених обертальних рухів до миттєвого прояву максимальних м'язевих напружень у метанні снаряда, може розраховувати на серйозний успіх в основній вправі.

Ключові слова: молот, метання, швидкість, сила, тренування.

Yakoviv Vasyi, Cherkashin Roman, Zahidny Vasyi. Speed-power training of highly qualified hammer throwers.

Long-term training of highly qualified track and field athletes is impossible without paying attention to one of its constituent parts - training and training methods. The level of training of throwers in track and field is becoming very high, it is becoming more and more difficult to achieve victory. This caused certain efforts of trainers, scientists, and methodologists in preparing the educational and training process of track and field athletes-throwers. The study of the robots of specialists, as well as the analysis of existing programs for improving the speed and strength training of throwers in track and field, indicates that the training method lags behind modern requirements. We consider the reason for this to be the low level of methodical development. Unfortunately, most track and field coaches are not interested in the new guidelines, and the result is the training of inferior reserves.

The purpose of the work is the development of speed and strength training of highly qualified hammer throwers.

Research results. We recommend hammer throwers to perform exercises with a barbell during training (jerking, taking the barbell to the chest, pull-ups). Exercises with a barbell (jerk, chest pull-ups, pull-ups and push-ups) are recommended to be performed from the position "from above". The position of the barbell "from above" means that the barbell is raised from the platform with straight lowered arms, the athlete's torso and legs are straightened, and then basic exercises are performed from this position. Moreover, the exercises should be performed in the overcoming and advancing mode, which corresponds to the main technical movement - hammer throwing.

Conclusions. The results of our research and thirty years of practical experience working with athletes of the highest level of sportsmanship show that in speed-power sports, the connection between the external form and the content of movements is most clearly manifested when interacting with the support and the projectile. This is a causal relationship. Only that athlete who has a sufficient level of development of speed and strength qualities across the entire range of their manifestations, from the fastest and most coordinated rotational movements to the instant manifestation of maximum muscle tension in projectile throwing, can count on serious success in the main exercise.

Key words: hammer, throwing, speed, strength, training.

Постановка проблеми. Багаторічна підготовка легкоатлетів-метальників високої кваліфікації неможлива без уваги до однієї з її складових частин – методики навчання та тренування. Рівень підготовленості легкоатлетів-метальників стає дуже високим, домагатися перемоги стає все складніше. Це викликало певних зусиль тренерів, науковців, методистів у підготовці навчально-тренувального процесу легкоатлетів-метальників. Вивчення робіт фахівців, а також аналіз існуючих програм з вдосконалення швидкісно-силової підготовки легкоатлетів-метальників указує на те, що методика тренування відстає від сучасних вимог. Ми вважаємо причиною цього низький рівень методичних розробок. На жаль, більшість тренерів з легкої атлетики не цікавляться новими рекомендаціями, а результатом цього є підготовка неповноцінних резервів [5, с. 145].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Традиційно Україна славилася як видатними тренерами з метання молота, які підготували олімпійських чемпіонів, рекордсменів світу, переможців світових та Європейських легкоатлетичних форумів, так і науковцями (М.І. Виставкін, О.П. Бондарчук, В.П. Бізін, О.В. Сяч, М.В. Островський та ін.), наукові розробки яких дали можливість тренерському складу правильно вивчати і вдосконалювати не тільки технічну майстерність, а й методику побудови тренувального процесу, а також розвитку всіх видів підготовки спортсменів.

За останній час проблемам спорту високих досягнень присвячено багато досліджень [1, с. 260; 3, с. 172; 6, с. 18; 12, с. 182], та все ж проблема управління підготовкою легкоатлетів-метальників залишається недостатньо вивченою. Це пов'язано з тим, що ці питання в останній час не були об'єктом пильної уваги дослідників. Одне з найважливіших аспектів покращення підготовки резерву обумовлює актуальність цього дослідження.

Мета дослідження – розвиток швидкісно-силової підготовки метальників молота вищої кваліфікації.

Результати дослідження. Техніка метання молота характеризується наростанням швидкості обертання, прагненням розганяти снаряд по найбільш широкій амплітуді, особливим відчуттям снаряда та чітким ритмом рухів. Прискорення поворотів супроводжується зміною нахилу тіла для рівноваги з наростаючою відцентровою тягою молота. При двохопорних положеннях метальник значною мірою використовує великі групи м'язів прискорення обертання снаряда.

Повороти метальник починає з обертання плечового поясу ліворуч, переміщаючи молот із нижньої точки вгору. Як тільки плечовий пояс досягає однієї площини з тазом, метальник починає обертання вліво на лівій п'яті та правій передній частині стопи, захоплюючи за собою молот. При повороті тулуба ліворуч на 90°, відштовхуючись правою ногою, продовжує повертатися на одній лівій стопі, починаючи з п'яти, потім на зовнішній і далі на передній частині. При цьому метальник повертає ноги та таз все швидше з кожним поворотом, все більше обганяючи плечовий пояс та снаряд. Закінчуючи поворот тіла активною постановкою правої ноги на одну лінію з лівої, метальник досягає найбільшого обгону снаряда, скручуючи тулуб. Після останнього повороту займає зручне положення для максимального збільшення швидкості обертання молота. Фінальне зусилля метальник виконує потужно, витягуючи снаряд на рівні плечей [2, с. 143].

У процесі метань найбільша швидкість снаряда повідомляється завдяки певному ритму та послідовності рухів:

- спочатку обертається тіло метальника зі снарядом, для чого потрібні сильні та швидкі ноги;
- далі на початку фінального зусилля надається прискорення верхнім частинам тіла та снаряду, для цього необхідні сильні та швидкі м'язи тулуба;
- потім у заключній частині фіналу – потужний імпульс тільки руки зі снарядом, що вимагає досить сильної і, головне, дуже швидкої руки [4, с. 125].

У метанні молота переважає силовий компонент у змагальній вправі, причому основний металний рух виконується на максимально можливій швидкості.

Спеціальні вправи в розвитку силових якостей метальників діляться за ознакою їхньої переважаючої дії на окремі рухові ланки на три групи:

- перша – вправи загального впливу;
- друга – вправи локального впливу (для розвитку м'язів рук і плечового поясу, для розвитку м'язів, що обертають, згинають і розгинають тулуб, для розвитку м'язів ніг та тазу);
- третя – вправи, що імітують рухи метальника.

Спеціальні підготовчі вправи першої групи впливають одночасно на всі, або більшість рухових ланок. До них відносяться різновиди вправ зі штангою. Виконувати ці вправи треба технічно правильно, як це прийнято у важкій атлетиці.

Вправи другої групи можуть виконуватися в ізометричному режимі. Перевагою ізометричних вправ можна вважати простоту їх виконання, можливість займатися будь-де і їх травмобезпечність. Скорочення м'язів у ізометричному (статичному) режимі характеризується тим, що м'яз розвиває напруження. Такі вправи корисні для загального силового розвитку, а також як додатковий тренувальний засіб, особливо в період відновлення після травм.

Ізометричні вправи найбільш ефективні в тих випадках, коли вони імітують робочі фази та кутові значення (ключові), що відповідають основному змагальному руху.

Ефективні і стрибкові вправи, багаторазові стрибки, пробіжки з низького старту, прискорення, бігові вправи, вистрибування на підвищення та зістрибування на дві та одну ногу, стрибки у довжину, висоту з місця та з розбігу.

До вправ третьої групи можна віднести всю різноманітність рухів з обтяженнями та опорами, які зовні нагадують, а фактично є окремими елементами змагальних вправ – видів метань. Вони сприяють вирішенню завдання сполучено-структурного вдосконалення силових якостей та швидкого технічно грамотного виконання рухів, покращуючи так звану спеціальну силу. Вони допомагають у швидкісно-силовій підготовці також вибірково впливати на швидкісні та силові якості.

Силові імітації полягають у сполучено-структурному вдосконаленні спеціальних швидкісно-силових якостей і виявлених під час виконання провідних елементів техніки метань. А використання значних обтяжень дозволяє відчутти досить сильно і чіткіше натяг у певних місцях рухових ланок, ніж під час виконання вправи.

Раніше металники молота вправи зі штангою (ривок, взяття штанги на груди, тяги) виконували зі старту [7; 8; 9, с. 112]. Ми ж базові вправи зі штангою (ривок, взяття на груди, тяги та протяжки ривкові та поштовхові) рекомендуємо виконувати з положення «з вису». Положення штанги «з вису» означає, що штанга піднімається з помосту на прямі опущені руки, тулуб і ноги спортсмена випрямляються, а потім з цього положення виконуються базові вправи. Причому вправи слід виконувати в долаючому та поступаючому режимі, що найбільшою мірою відповідає основному технічному руху – метанню молота [11, с. 18].

При виконанні рухів ми домагалися, щоб рухи опускання штанги виконувались в поступальному режимі, а потім підйом штанги в долаючому режимі були максимально наближені до виконання метального руху.

Аналогічно ми рекомендували виконувати присідання та напівприсідання зі штангою, що забезпечувало формування навичок високоєфективного використання пружних властивостей м'язів при виконанні основного спортивного руху – метання молота.

У силовій підготовці важливо дотримуватись принципу пропорційного розвитку м'язової системи. Такий пропорційний розвиток опорно-рухового апарату ґрунтується на тому, що жодний ланцюг не міцніший за його найслабшу ланку. У зв'язку з цим рекомендується:

– м'язові групи, що задіяні в роботі стопи та кисті як найслабші рухові ланки, вимагають щоденного зміцнення у підготовчому періоді та через день у змагальному;

– попереки і черевний прес теж належать до одних із слабких рухових ланок.

М'язові групи, які обертають тулуб, що розгинають і особливо згинають, потрібно зміцнювати в кожному з основних силових занять;

– оскільки через поперекову ділянку хребта зусилля від ніг передаються до рук і від рук до ніг, вона завжди перевантажується. Розвиваючи м'язи рук і плечового поясу, стегон та кульшової ділянки, виконуйте вправи так, щоб поперекова ділянка була ізольована від навантаження;

– щоб привести у відповідність силу м'язів рук і плечового поясу, силі м'язів стегон і тазової ділянки на зміцнення перших потрібно витратити більше силових підходів, ніж розвиток останніх [10, с. 306].

Сила розвивається лише тоді, коли м'язи активно долають опір, розвиваючи напруження. Захоплення надмірно великою вагою призводить до того, що активно працюють лише м'язи спини та ніг. Слабші м'язи плечового поясу і рук будуть відчувати лише навантаження, виконуючи роль «канатів». При цьому в м'язах плечового поясу знижується їхня активність та еластичність. Тому при виконанні вправ з великою вагою слід контролювати слабкі м'язи.

Присідання зі штангою на плечах потрібно виконувати з такою вагою, щоб можна було вставати із прямою спиною, не змінюючи положення плечового поясу.

На початковому етапі розвитку абсолютної сили найбільший ефект дає виконання вправ з обтяженням до 70 % від максимального повторення, через 3-4 тижні доцільно поступово переходити до великих обтяжень 80-90 %. Тільки за високого рівня розвитку сили її подальше зростання забезпечуватиметься застосуванням до 10-15 % повторень з максимальними обтяженнями 95-100 %.

У всіх елементах метання молота поступальний рух тіла атлета чи окремих його ланок містить у собі обертальний рух. Тому важливо приділяти більше уваги вправам, які розвивають силу в поворотних, обертальних рухах тіла та його ланок.

Інтенсивність впливу силових вправ характеризується як вагою обтяження, так і швидкістю виконання вправ, а також пов'язаною з нею амплітудою рухів, дотриманням правильного положення і послідовності виконання рухів.

Наведена вище система вправ для розвитку швидко-силових якостей використовувалася під час підготовки спортсменів міжнародного класу, зокрема учасника Олімпійських ігор 2020 року, багаторазового чемпіона та призера України М. Гаврилюка, рівень спортивних показників якого показано у табл. 1.

Таблиця 1

Рівень спортивних досягнень учасника Олімпійських ігор 2020 року, багаторазового чемпіона та призера України М. Гаврилюка в метанні полегшених, обтяжених снарядів і в деяких спеціально-підготовчих вправах

Вправа	Результат, м
Метання молота 6 кг, м	82
Метання молота 7.260 кг, м	77.89
Метання молота 8 кг, м	71.50
Метання молота 10 кг, м	62
Ривок штанги, кг	127
Взяття штанги на груди, кг	150
Присідання з штангою на спині, кг	270
Штовхання ядра 7 кг вперед, м	17.36
Штовхання ядра 7 кг назад, м	18.68
Стрибок в довжину з місця, м	3.27

Потрійний стрибок з місця, м

9.48

Дискусія. Виходячи з основних напрямів підготовки металників молота, слід зазначити, що зниження спортивних результатів у цьому виді легкої атлетики, на наш погляд, полягає у недотриманні тренерами послідовності розвитку необхідних фізичних здібностей та технічної майстерності на певних етапах багаторічної підготовки (початкової підготовки, попередньої базової, спеціалізованої базової підготовки до вищих досягнень), де вони повинні досягати індивідуальних максимумів свого розвитку і відповідати розробленим раніше критеріям та їх величинам [10, с. 310].

Слід зазначити, що однією з причин цієї проблеми є відхід протягом останніх десятиліть від напрацьованої системи підготовки «метальних шкіл», натхненниками яких були такі відомі тренери, як О. Бондарчук (Київ), М. Лічман (Дніпропетровськ), Ю. Піскунов (Нова Каховка), В. Воловик (Нікополь), М. Мельниченко (Васильків), О. Тихомиров (Умань) та інші, на досвіді яких трималася вся збірна команда України з метання молота. Завдяки тренерській майстерності були виховані видатні спортсмени, рекордсмени та чемпіони світу, Європи та Олімпійських ігор (Ю. Седих, Ю. Тамм, О. Крикун, А. Скварук, Г. Піскунов, І. Новожилова, І. Сікачова та інші).

На останніх Олімпійських іграх у Токіо металник молота з України Кохан М. посів четверте місце з досить високим результатом – 80,39 м, що свідчить про відродження «метальних шкіл» у різних регіонах країни завдяки таким тренерам, як С.В. Кохан, Ю.А. Пастухов – Дніпропетровськ; Я.Д. Маланюк, м. Делятин – Івано-Франківська обл.; Я.В. Костишин – Івано-Франківська обл.; С.І. Сухоносів – Київ; Р.Є. Черкашин – Луцьк; Я.В. Чмир – Мукачеве та інші, які на цей час підготували цілу плеяду металників молота (майстрів спорту та майстрів спорту міжнародного класу), членів збірних команд України. Це спортсмени: Гаврилюк М., Косів В., Дмитренко Л., Хамаза О., Климець І., Черкашин А., Литвин Є. та інші, які є надією на завоювання високих призових місць на майбутньому чемпіонаті світу 2023 р. у Будапешті та на XXXIII Олімпійських іграх у Парижі 2024 р.

Висновки. Результати наших досліджень та тридцятирічний практичний досвід роботи зі спортсменами вищої спортивної майстерності, показують, що у швидкісно-силових видах спорту найбільш яскраво проявляється при взаємодії з опорою та снарядом зв'язок зовнішньої форми і зміст рухів. Це причинний зв'язок. Тільки той спортсмен, який володіє достатнім рівнем розвитку швидкісно-силових якостей по всьому діапазону їх проявів від максимально швидких і узгоджених обертальних рухів до миттєвого прояву максимальних м'язевих напружень у метанні снаряда, може розраховувати на серйозний успіх в основній вправі.

Перспективи подальших розвідок полягають у визначенні рівня підготовки швидкісно-силових якостей металників списа вищої кваліфікації.

Література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика. Черкаси : Брама – Україна, 2008. С. 260-272.
2. Бондарчук А.П. Періодизація спортивного тренування. К. : Олімп. літ., 2005. С. 143-146.
3. Бобровник В.І, Совенко С.П, Колот А.В. Легка атлетика. К. : Логос, 2017. С. 172-187.
4. Гурман Л.Д. Легка атлетика. Кам'янець-Подільський держ. у-тет, РВВ, 2006. С. 125-128.
5. Небож В.Т. Основи теорії та практики розвитку швидкісно-силових якостей у спортивній підготовці легкоатлетів-металників. Наука і освіта. 2014. № 4. С. 145-148.
6. Островський М. В. Вдосконалення технічної майстерності металників молота в умовах використання різноманітних систем обтяжень : [автореферат]. Київ, 2010. 22 с.
7. Офіційний сайт Міжнародної федерації легкої атлетики : [Електронний ресурс] <http://www.iaaf.org/results/>
8. Офіційний сайт Федерації легкої атлетики України : [Електронний ресурс] <http://uaf.org.ua/>
9. Саволайнен О., Кузнецов В., Валькевич О., Черкашин Р., Черкашина Л. Розвиток силових якостей легкоатлетів-металників груп підвищення спортивної майстерності за допомогою засобів кросфіту. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. № 2. С. 112-119.
10. Савчук М., Чорненко Г. Оцінка технічної підготовленості висококваліфікованих металників молота. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2009. Вип. 13, Т. 1. С. 306-312.
11. Черкашин Р. Є., Валькевич О. В. Розвиток швидкісно-силових якостей легкоатлетів у групах підвищення спортивної майстерності: навч. метод. реком. Луцьк: СЛУ ім. Лесі Українки, 2019. 40 с.
12. Шахліна Л.-Я. Г. Спортивна медицина. Київ : Наукова думка, 2016. С. 182-185.

References

1. Artyushenko O.F. (2008). Athletics. Cherkasy: Brama - Ukraine. P. 260-272.
2. Bondarchuk A.P. (2005). Periodization of sports training. K.: Olymp. lit. P. 143-146.
3. Bobrovnyk V.I., Sovenko S.P., Kolot A.V. (2017). Athletics. K.: Logos. P. 172-187.
4. Gurman L.D. (2006). Athletics. Kamianets-Podilskyi state. u-tet, RVV. P. 125-128.
5. Nebozh V.T. (2014). Basics of theory and practice of developing speed and strength qualities in sports training of throwers. Science and education. No. 4. P. 145-148.
6. Ostrovsky M. V. (2010). Improving the technical skill of hammer metal workers under the conditions of using various weighting systems: [author's abstract]. Kyiv. 22 p.
7. Official website of the International Association of Athletics Federations: [Electronic resource] <http://www.iaaf.org/results/>
8. Official website of the Athletics Federation of Ukraine: [Electronic resource] <http://uaf.org.ua/>
9. Savolainen O., Kuznetsov V., Valkevich O., Cherkashin R., Cherkashina L. (2019). Development of strength qualities of throwers in groups of improving sportsmanship using crossfit tools. Physical education, sports and health culture in modern society. No. 2. P. 112-119.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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