

## **ФІЗКУЛЬТУРА І СПОРТ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ: ТЕНДЕНЦІЇ, ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ**

Фізична культура та спорт завжди мали важливе значення для людини, проте в умовах сучасного суспільства їх роль значно зросла. Зростання уваги до здорового способу життя, підвищення рівня фізичної активності в усіх верствах населення та глобалізація спортивних змагань вимагають постійного розвитку цієї сфери. Сьогодні фізкультура і спорт виступають не лише інструментами для покращення фізичного здоров'я, а й важливими соціокультурними складовими, що впливають на економіку, політику та міжнародні відносини.

Сучасний розвиток фізкультури і спорту характеризується численними змінами, зокрема, технологічними інноваціями, новими підходами до тренувального процесу, зростанням популярності масових видів спорту та більшим залученням держави до забезпечення спортивних ініціатив.

Технологічні інновації в спорті. Одним із найяскравіших трендів сучасного спорту є інтеграція передових технологій у тренувальний процес та змагання. Сучасні спортивні тренування не можна уявити без використання таких технологій, як аналітика великих даних, віртуальна реальність, спеціалізовані пристрої для моніторингу фізичних показників спортсменів. Використання датчиків для вимірювання серцевого ритму, швидкості, рівня кисню в крові дозволяє тренерам більш точно коригувати навантаження та досягати оптимальних результатів.

Крім того, спортсмени тепер мають доступ до персоналізованих тренувальних програм, розроблених з урахуванням генетичних особливостей та фізіології кожної людини. Ці технології значно підвищують ефективність тренувань і дозволяють мінімізувати ризик травм. Вони також сприяють розвитку нових спортивних дисциплін, таких як кіберспорт, де змагання проводяться в віртуальних реальностях.

Масовість спорту та доступність фізкультури. Значним досягненням останніх років є поширення фізичної культури серед широких верств населення. Зокрема, в Україні, як і в усьому світі, спостерігається збільшення числа людей, які займаються спортом на аматорському рівні. Це пов'язано не лише з активною пропагандою здорового способу життя, а й з доступністю спортивної інфраструктури. Останнім часом будуються нові спортзали, тренажерні майданчики на відкритому повітрі, активно проводяться спортивні фестивалі та марафони, що залучають громадян до фізичної активності.

Багато людей, навіть не займаючись професійним спортом, активно тренуються, беруть участь у змаганнях або просто підтримують хорошу фізичну форму для особистого задоволення. Завдяки розвитку цифрових платформ, велика частина тренувальних програм доступна онлайн, що дозволяє кожному, незалежно від місця проживання, мати доступ до якісних спортивних рекомендацій.

Крім того, підвищення уваги до питань здоров'я та фітнесу стало основою для створення нових форматів спортивних заходів, таких як “зелені” марафони, бігові клуби, акції на свіжому повітрі. Це дозволяє залучати до спорту навіть тих, хто раніше не мав значного інтересу до фізичної активності.

Роль держави у розвитку фізкультури та спорту не менш важливою складовою розвитку спорту є роль держави, яка повинна забезпечувати належні умови для фізичної культури та спорту. В Україні, як і в інших країнах, важливим завданням є забезпечення спортивних об'єктів, організація навчальних програм з фізкультури в школах та вищих навчальних закладах. Створення національних спортивних асоціацій, підтримка міжнародних зв'язків у спортивній сфері, а також розвиток масового спорту — це лише частина з того, що держава повинна робити для забезпечення спортивного потенціалу нації.

За останні десятиліття в Україні були здійснені важливі кроки для підтримки спортсменів, зокрема, в сфері забезпечення спортивними базами, стипендіями для талановитих атлетів, державними грантами на розвиток фізкультури та спорту в різних регіонах. Водночас держава також має сприяти

розвитку інклюзивного спорту, щоб люди з обмеженими можливостями могли брати участь у спортивному житті країни.

Соціокультурні аспекти фізкультури та спорту. Фізкультура і спорт відіграють важливу роль у формуванні соціальних зв'язків, згуртуванні громадян та навіть у політичних процесах. Спортивні досягнення на міжнародних аренах стали важливою частиною національної гордості. Вони не лише підвищують авторитет країни на світовій арені, а й створюють позитивний імідж нації, сприяючи розвитку міжнародних відносин.

Сучасний спорт також став важливим економічним фактором. Олімпійські ігри, чемпіонати світу та інші великі спортивні події приносять значні доходи не лише від продажу квитків і прав на трансляцію, але й через розвиток туристичної інфраструктури, рекламу та спонсорство. Спортивні бренди, а також впливові особистості в спортивному світі активно взаємодіють з бізнесом, створюючи економічні потоки, які виходять за межі безпосередньо спортивних досягнень.

Виклики та перспективи розвитку фізкультури і спорту. Незважаючи на досягнення, розвиток фізкультури та спорту в сучасних умовах стикається з низкою проблем. Однією з них є недостатній рівень фінансування спортивних програм у деяких країнах, у тому числі в Україні. Це призводить до нерівності в доступі до якісних спортивних послуг та ресурсів для спортсменів і аматорів.

Ще одним викликом є глобальні зміни клімату та пандемії, які впливають на проведення спортивних заходів та тренувальний процес. Проте в умовах постійних змін, зростає потреба в адаптації спорту до нових реалій. Одним із напрямків, що має великий потенціал, є розвиток кіберспорту, який здобув величезну популярність у світі.

Водночас перспективи розвитку спорту в сучасних умовах виглядають оптимістично. З кожним роком фізкультура та спорт стають доступнішими для більшої кількості людей, а держави й організації продовжують приділяти увагу розвитку інфраструктури та заохоченню спортивних ініціатив.

Сучасний розвиток фізкультури та спорту вимагає комплексного підходу, який включає в себе не тільки поліпшення тренувальних процесів, а й

інтеграцію новітніх технологій, розширення доступу до спортивних послуг, активну участь держави та громадян. Тільки завдяки поєднанню усіх цих аспектів можна створити здорове, активне та спортивне суспільство, здатне досягати великих результатів як на аматорському, так і на професійному рівні.

Ця тема продовжуватиме бути актуальною в найближчі роки, оскільки фізична культура та спорт мають фундаментальне значення для гармонійного розвитку людини та суспільства в цілому.

#### ЛІТЕРАТУРА:

Закон України про фізичну культуру та спорт. Закон України від 24 грудня 1993 року № 3808 XII. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808>  
12. Дата звернення: 19 лютого 2025.

2. Смирнов, А. Л. Розвиток масового спорту в умовах глобалізації. // Матеріали міжнародної конференції «Фізична культура і спорт у XXI столітті». Київ, 2022. С. 45 50.

3. Козак, О. В. Фізична культура: основи теорії та методики навчання. Київ: Здоров'я, 2018. 240 с.