

2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Київ: Олімп.лит., 2002. 296 с.
3. Гигиеническое обоснование нормирования физических нагрузок у школьников 6-15 лет / Л.И. Амбросимова, Г.П. Юрко, Н.Т. Лебедева и др. //Актуальные гигиенические проблемы здоровья населения: тез. докл. - Ереван, 1987. С.78-79.
4. Давиденко О.В., Семенко В.П, Фандікова Л.О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль : Астон, 2003. 144с.
5. Кашуба В.А. Биомеханика осанки. Київ: Олімпійська література, 2003. 280 с.
6. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Київ: Олімпійська література, 1999. 232 с.
7. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Київ: Олімпійська література, 2005. 195 с.
8. Язловецкий В.С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем. Київ: Здоровья, 1991. 230 с.

Єднак В.Д.¹ <https://orcid.org/0000-0003-0009-8805>
Хробатин І.Я.² <https://orcid.org/0000-0002-6043-3284>

ОСНОВНІ РЕЗУЛЬТАТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ МОК «OLYMPIC AGENDA 2020»

- 1 Тернопільський національний педагогічний університет ім.
В.Гнатюка
- 2 Івано-Франківський національний технічний університет
нафти і газу

Анотація. У публікації проаналізовано зміст програми МОК «Olympic Agenda 2020» та узагальнено основні результати її реалізації, які зміцнили олімпійські цінності та авторитет МОК, оптимізували процес зміни програми Олімпійських ігор, посилили увагу суспільства до спорту і стали рушійною силою прогресу та змін у олімпійському русі.

Annotation. The publication analyzes the content of the IOC «Olympic Agenda 2020» program and summarizes the main results of its implementation, which strengthened the Olympic values and authority of the IOC, optimized the process of changing

the Olympic program, increased public attention to sports and became a driving force of progress and change in the Olympic movement.

Ключові слова. Олімпійські ігри, МОК, «Olympic Agenda 2020», рекомендації, спорт.

Keywords. Olympic Games, IOC, Olympic Agenda 2020, recommendations, sports

Актуальність. Програма «Olympic Agenda 2020» була започаткована IX президентом міжнародного олімпійського комітету Томасом Бахом та затверджена на 127сесії МОК у Монако у грудні 2014 р. У програмі міститься 40 конкретних рекомендацій, які об'єднані спільною метою захистити олімпійські цінності та зміцнити роль спорту в суспільстві. Весь робочий процес, починаючи від формулювання рекомендацій до їх прийняття та реалізації, проходив під девізом «Змінюйся або будь зміненим» (від англ. "change or be changed") [3] Програма відповідала вимогам сучасності до розвитку олімпійського руху, забезпечила прогрес у всіх напрямках олімпійського руху, сприяла тіснішій взаємодії з молоддю, а також заклала міцний фундамент на майбутнє. [1]

Мета дослідження. Визначити основні результати реалізації програми МОК «Olympic Agenda 2020».

Результати досліджень. У звіті виконавчого комітету МОК, після аналізу результатів шестирічного впровадження програми «Olympic Agenda 2020» [3], зазначено, що вдалося реалізувати 85% рекомендацій. Серед здобутків можна виділити найбільш важливі:

1. *Олімпійські ігри:* МОК реформував порядок вибору міста проведення Олімпійських ігор, що призвело до зниження середніх бюджетів кандидатів на проведення ігор; вдалося суттєво скоротити витрати на організацію Олімпійських ігор за рахунок максимального використання існуючої чи тимчасової інфраструктури, вирішення питань із рівнем сервісу та застосування інших заходів; скорочення загальної чисельності спортсменів-учасників та офіційних осіб; організаційні комітети можуть запропонувати МОК включати додаткові дисципліни, завдяки чому Олімпійські ігри стануть більш урбаністичними, у них візьме участь більше молоді та жінок; юнацькі Олімпійські ігри (ЮОІ) стали інноваційною лабораторією з випробування нових, більш молодіжних та більш урбаністичних видів спорту.

2. *Спортсмени:* понад 100 000 олімпійців, спортсменів спорту вищих досягнень та члени їхніх команд зареєструвалися на багатомовній платформі Athlete365, створеної для підтримки

професійних спортсменів через надання актуальних рекомендацій, інструментів та сервісів спрямованих на допомогу спортсменам на всіх етапах їхнього професійного шляху.

3. *Захист чистих спортсменів:* після прийняття «Olympic Agenda 2020» на захист чистих спортсменів було виділено 60 млн доларів США; було створено Фонд захисту чистих спортсменів у розмірі 20 млн доларів.

4. *Якісне управління:* налагоджено співпрацю з Міжнародним партнерством проти корупції у спорті (IPACS), з Інтерполом, з Управлінням ООН з наркотиків та злочинності (UNODC) та Організацією економічного співробітництва та розвитку (ОЕСР).

5. *Солідарність:* під час реалізації «Olympic Agenda 2020» бюджет програми «Олімпійська солідарність», спрямований на підтримку спортсменів та Національних олімпійських комітетів (НОК) збільшився на 90%; створено олімпійську збірну біженців.

6. *Захист навколишнього середовища:* збудовано Олімпійський будинок, нова штаб-квартира МОК, яка є однією з найбільш екологічних будівель у світі; зроблено внесок у розробку та реалізацію програми ООН «Спорт на захист клімату»; забезпечується дбайливе ставлення організаторів Олімпійських ігор до атмосфери; участь МОК у програмі ООН по захисту навколишнього середовища (UNEP).

7. *Гендерна рівність:* збільшено частку жінок: у складі МОК з 21% до 37,5%, у Виконкомі МОК з 26,6% до 33,3%, у складі Комісій МОК з 20,3% до 47,8%; планомірне забезпечення рівного представництва статей на іграх; збільшення частки змішаних змагань з 8 до 18; МОК, вперше в історії, закликав усі НОК включити до складу команд не менше однієї жінки та одного чоловіка на Олімпійських іграх 2020 року у Токіо; на Юнацьких Олімпійських іграх 2018 у Буенос-Айресі та зимових Юнацьких Олімпійських іграх 2020 у Лозанні було досягнуто гендерної рівності 50/50; у церемоніальний протокол МОК було внесено зміни, що дозволяють одній спортсменці та одному спортсмену від кожного НОК нести разом прапор на церемонії відкриття.

8. *Олімпійський канал:* було прийнято цифрову стратегію, реалізація якої розпочалася у 2016 році із запуску Олімпійського каналу – постійно діючої платформи, що об'єднує Олімпійський рух та широку громадськість. Серед партнерів-засновників, які підтримали створення Олімпійського каналу, такі компанії як Worldwide Olympic Partners Bridgestone, Toyota та Alibaba Group.

9. *Важливість спорту для суспільства:* підписання меморандуму про співпрацю МОК та Організація Об'єднаних Націй (ООН), де: визнається Олімпійська хартія, підтверджено безцінний внесок Олімпійського та Паралімпійського руху у становлення спорту як унікального засобу зміцнення миру та розвитку, підтримується незалежність та автономність спорту, а також місія Міжнародного олімпійського комітету на чолі Олімпійського руху та Міжнародного Паралімпійського комітету на чолі Паралімпійського руху, заклик до країн-членів ООН включити спорт та фізичну активність у плани відновлення після закінчення пандемії COVID-19, інтегрувати спорт та фізичну активність у національні стратегії зі сталого розвитку, враховуючи внесок спорту у підтримку здоров'я людей, пропагувати безпечно заняття спортом як засіб для зміцнення здоров'я та благополуччя людей та спільнот. Розширено співпрацю із Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ). МОК зміцнив прагнення інклюзивності завдяки підписанню довгострокової угоди з Міжнародним Паралімпійським комітетом (МПК). Співпраця комітетів забезпечує організацію Паралімпійських ігор та гарантує довгострокову фінансову стабільність МПК як керівного органу Паралімпійського спорту. У рамках угоди МОК забезпечуватиме обов'язкове проведення Паралімпійських ігор господарями Олімпійських ігор.

Узагальнюючи результати реалізації програми «Olympic Agenda 2020» президент МОК Томас Бах заявив: «Olympic Agenda 2020» змінила Олімпійські ігри, МОК та в цілому олімпійський рух. Виконання 85% рекомендацій – чудовий приклад того, яких результатів ми можемо досягти спільними зусиллями. Але ми переконані, що успіх, досягнутий сьогодні – це лише перший крок, який відкриває перед нами можливості нових змін у майбутньому». [3]

Висновок. Реалізація програми розвитку МОК «Olympic Agenda 2020» зміцнила олімпійські цінності та авторитет МОК, оптимізувала процес зміни Олімпійських ігор, посилила увагу суспільства до спорту і стала рушійною силою прогресу та змін у олімпійському русі.

Список літератури.

1. Балацька Л. В., Погарцева В.О. Програма «Olympic Agenda 2020» як інструмент розвитку міжнародного олімпійського руху на сучасному етапі / Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених, 17 травня 2019 року [Електронний ресурс]. – К., 2019. – С 54-56. Доступно на:

https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/27411/1/H_Ivanenko_TDM_OR_BGKU.pdf

2. Булатова ММ., Бубка СН., Платонов ВМ. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальне видання. Київ; 2019; 358-365.

3. <https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/Olympic-agenda/Olympic-Agenda-2020-Closing-report.pdf>

4. Стратегическая дорожная карта на будущее олимпийского движения (2019). Доступно на: <https://www.olympic.org/olympic-agenda-2020>

Земська Н. О. <https://orcid.org/0000-0002-8169-9954>

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТОК

Прикарпатський національний педагогічний університет імені
Василя Стефаника

Анотація. У публікації розкривається ставлення молоді до занять спортом, пріоритетні види фітнесу серед студентів, аналіз фізичного розвитку та функціональних показників серцево-судинної й дихальної систем студенток 18-23 років, рівня їх фізичної підготовленості та стану соматичного здоров'я, а також висвітлюється ефективність впливу занять фітнесом на фізичний стан та здоров'я студенток.

Annotation. The publication reveals the attitude of young people to sports, priority types of fitness among students, the analysis of physical development and functional indicators of cardiovascular and respiratory systems of students (18-23 years old), the level of their physical fitness preparation and state of somatic health, as well as the effectiveness of the impact of fitness on the students' physical condition and health.

Ключові слова: фітнес, здоров'я, фізичний стан, студенти.

Key words: fitness, health, physical condition, students.

Актуальність дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, вивчення досвіду роботи сучасних оздоровчих центрів дозволяє розглядати фітнес як найбільш популярний та ефективний вид оздоровчих тренувань серед студентської молоді. При визначенні інтенсивності, тривалості та кратності занять, які зумовлюють обсяг і величину навантажень у процесі