

2. HEPA Europe (European network for the promotion of health-enhancing physical activity). World Health Organization (WHO). URL: [https://www.who.int/europe/groups/hepa-europe-\(european-network-for-the-promotion-of-health-enhancing-physical-activity\)?utm_source](https://www.who.int/europe/groups/hepa-europe-(european-network-for-the-promotion-of-health-enhancing-physical-activity)?utm_source)

3. Sport actions. Erasmus+. URL: https://erasmusplus.ec.europa.eu/opportunities/opportunities-for-organisations/sport-actions?utm_source

4. New projects for 7 Ukrainian sport organisations under EU-funded Erasmus+ Programme – National Erasmus+ Office in Ukraine. National Erasmus+ Office in Ukraine. URL: https://erasmusplus.org.ua/en/news/4-new-projects-for-ukrainian-sport-organisations-under-eu-funded-erasmus-programme/?utm_source

5. YOUTH AND SPORTS POLICY. uareforms.org. URL: https://uareforms.org/en/pages/new-page-656?utm_source

6. Сердюк Л.З., Шамич О.М. Психологічні основи самореалізації особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2016. – Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. – Випуск 16. – С.150-157. <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v5/i16/19.pdf>

7. Шамич О.М. Поняття та структура природного права людини на охорону здоров'я / О. М. Шамич // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: [зб. наук. пр.]. –К., –2014. – № 11. – С. 75-92. <https://ap.uu.edu.ua/article/23>

8. Шамич О.М. Фізична культура і спорт як основа здоров'я і благополуччя особистості: навчальний посібник /О.М. Шамич, Л.З. Сердюк, Г.В. Іваннікова/ –К. : Талком, 2023. – 131 с. <https://repository.knuba.edu.ua/items/0556ed25-7d1e-40cd-bfd3-0b908aefa24d>

УДК 316.346.32-053.6:374.7:37.018.262

Головко Олена Олександрівна,

старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Київського національного університету будівництва і архітектури;

Романенко Олександра Антонівна,

здобувач вищої освіти навчальної групи ГТЗ-25-2

Київського національного університету будівництва і архітектури

ПІДТРИМКА МОЛОДІ ВПРОДОВЖ ЇХНЬОГО ВОЛОНТЕРСЬКОГО ДОСВІДУ ЧЕРЕЗ МЕНТОРСТВО

У сучасній Україні волонтерство стає важливим інструментом формування активної громадянської позиції серед молоді. Одним із найефективніших напрямів підтримки молодих волонтерів є менторство — система наставництва, що допомагає новачкам розкрити власний потенціал, набути досвіду та відчувати командну підтримку.

У Києві активно розвиваються спортивно-волонтерські ініціативи, які поєднують фізичну активність, соціальну інтеграцію та освіту. Одним із яскравих прикладів є марафон «Активні парки», який об'єднує молодь навколо ідеї здорового способу життя. Під час участі в цьому заході як волонтерів

молодь мала змогу спостерігати, як ментори – досвідчені тренери та координатори — допомагали нам організувати активності, мотивували до дії та навчали ефективній комунікації з учасниками. Це був не лише досвід волонтерства, а й справжня школа лідерства [1].

Значний вплив на формування активної молоді має також програма Президента України «Спорт для всіх», у межах якої створюються спортивні парки, майданчики та організуються масові події, доступні кожному. Участь у цій програмі як волонтерів та учасників показових виступів із різних видів спорту допомогла краще зрозуміти, як спорт може бути засобом об'єднання суспільства [3].

Ще одним важливим проектом став «Sport Unity Fest» – масштабний фестиваль, який зібрав спортсменів, волонтерів і громадських діячів із різних куточків України. Участь у ньому дає можливість побачити, наскільки важливою є роль менторів у підтримці молодих волонтерів: вони надихають, допомагають орієнтуватися в організаційних процесах і формували командний дух [4].

Київ сьогодні є центром реалізації спортивних і соціальних ініціатив. Спортивні парки, майданчики, фестивалі та волонтерські програми формують нову культуру молодіжного активізму. Менторство в цих процесах відіграє ключову роль, адже воно не лише підтримує, а й навчає, мотивує та розкриває таланти молодих людей.

Однак, попри всі позитивні сторони, існують і недоліки. На жаль, багато людей, особливо сімей із дітьми, просто не знають про такі ініціативи, як «Активні парки» або «Спорт для всіх». Дехто дізнається про застосунок «Активні парки» лише тоді, коли вже почали волонтерити. Це свідчить про те, що інформаційна кампанія недостатньо розвинена.

Особливо важливо більше заохочувати дітей шкільного віку до участі у волонтерських і спортивних заходах через агітаційні матеріали, відкриті тренування, уроки спорту чи зустрічі з менторами. Одним із можливих рішень може бути створення помітних інформаційних вивісок у громадських місцях — наприклад, у метро, парках, школах чи ТРЦ. Це дозволить людям дізнатися, що такі можливості існують, і долучитися до здорового, активного способу життя.

Менторство у сфері волонтерства є потужним інструментом підтримки, розвитку та соціалізації молоді в Україні. Воно забезпечує не лише передачу досвіду від старших волонтерів до новачків, а й формує цінності співпраці, взаємоповаги та відповідальності. Завдяки наставницькій підтримці молоді люди набувають неформальної освіти, покращують свої комунікативні та організаторські навички, навчаються працювати в команді та ефективно реалізовувати соціальні ініціативи [2].

Участь у спортивно-волонтерських програмах, таких як «Активні парки», «Спорт для всіх» і «Sport Unity Fest», демонструє, що поєднання фізичної

активності з волонтерством сприяє формуванню здорового, активного та згуртованого суспільства. Ментори в цих програмах відіграють ключову роль, допомагаючи молодим волонтерам орієнтуватися в організаційних процесах, долати труднощі, знаходити власну мотивацію та віру в успіх.

Водночас існують виклики, серед яких головним є недостатній рівень поінформованості населення про можливості участі у волонтерських і спортивних ініціативах. Для їх подолання необхідно розвивати інформаційні кампанії, популяризувати волонтерство серед школярів і студентів, створювати доступні платформи для комунікації між менторами та учасниками. Системна підтримка волонтерства через менторські програми сприятиме не лише розвитку громадянської активності, а й формуванню нового покоління лідерів — молодих людей, які усвідомлюють власну відповідальність за суспільні зміни. Інвестуючи у виховання активної та освіченої молоді сьогодні, Україна створює надійний фундамент для свого сталого розвитку в майбутньому.

Список використаних джерел

1. Міністерство молоді та спорту України. Програма «Активні парки — локації здорової України» [Електронний ресурс]. — 2023. — Режим доступу: <https://activeparks.gov.ua>
2. Наказ Міністерства освіти і науки України №1056 «Про сприяння розвитку молодіжного волонтерства» від 2022 р. — Київ: МОН України, 2022. — 2 с.
3. Спортивний комітет України. Спорт для всіх: державна програма розвитку фізичної культури. — Київ: СКУ, 2024. — 24 с.
4. Sport Unity Fest. Офіційний сайт проекту [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://sportunityfest.com.ua>
5. Шамич О.М. Поняття та структура природного права людини на охорону здоров'я / О. М. Шамич // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: [зб. наук. пр.]. –К., –2014. – № 11. – С. 75-92. <https://ap.uu.edu.ua/article/23>

УДК 796:159.99

Головка Олена Олександрівна,

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Київського національного університету будівництва і архітектури;*

Ступак Дмитро Валентинович,

*здобувач вищої освіти бакалаврського рівня, групи ФВС-22
Київського національного університету будівництва і архітектури*

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

У сучасному тренувальному процесі дедалі активніше використовуються цифрові технології: фітнес-трекери, біосенсори, аналітичні платформи, віртуальні тренажери. Це відкриває нові можливості для моніторингу фізичного стану спортсменів, аналізу навантажень, корекції тренувальних програм.