

УДК 37.037:796

DOI <https://doi.org/10.12958/1817-3764-2026-2-187-192>

Очкалов Олександр Федорович,

старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
м. Лубни, Україна.

al.ochkalov@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7336-7573>

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЧОЇ І СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ

Сучасні соціально-економічні та освітні трансформації зумовлюють необхідність переосмислення підходів до організації оздоровчої та спортивно-масової роботи серед різних груп населення, особливо молоді. В умовах зростання гіподинамії, інформаційних перевантажень та погіршення стану здоров'я населення фізична культура і спорт виступають важливими чинниками зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя. Оздоровча та спортивно-масова діяльність сприяє розвитку фізичних якостей, підвищенню працездатності, формуванню соціальних і комунікативних навичок. Сучасні виклики, пов'язані з глобалізацією, цифровізацією та змінами в системі освіти, потребують удосконалення методики організації фізкультурно-оздоровчих заходів. Особливого значення набуває створення ефективних моделей організації спортивно-масової роботи, що враховують індивідуальні можливості та інтереси учасників.

Особливої актуальності наукове дослідження набуває у зв'язку з ухваленням розпорядження Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2030 року» від 24.12.2025 № 1493-р, яке визначає стратегічні орієнтири державної політики у сфері фізичної культури і спорту. У зазначеному документі акцентовано увагу на необхідності створення умов для підвищення рівня рухової активності населення, популяризації здорового способу життя, розширення доступу до фізкультурно-оздоровчих

і спортивних послуг, а також удосконалення організаційних і методичних засад розвитку фізичної культури та спорту. У контексті проблематики нашої статті це розпорядження має важливе значення, оскільки воно підкреслює державну потребу в оновленні підходів до організації оздоровчої та спортивно-масової роботи, посиленні її соціальної, виховної й здоров'язбережувальної функцій. Реалізація положень Програми безпосередньо пов'язана з пошуком ефективних моделей, форм і методів залучення різних груп населення, насамперед молоді, до систематичної рухової активності, що робить науковий аналіз сучасних аспектів організації та методики оздоровчої і спортивно-масової роботи своєчасним і суспільно значущим (Про затвердження Державної цільової соціальної програми, 2025).

Важливість зазначеної проблеми зумовлюється також необхідністю формування цілісної системи фізичного виховання, яка інтегрує освітні, оздоровчі та соціальні функції. Сучасні освітні реформи передбачають оновлення змісту фізичного виховання та впровадження інноваційних методів організації рухової активності (Нова українська школа, 2016). У цьому контексті особливої актуальності набуває вдосконалення спортивно-масової роботи як ефективного засобу залучення населення до систематичних занять фізичною культурою. Важливою умовою ефективності цієї діяльності є поєднання традиційних форм фізкультурно-оздоровчої роботи з інноваційними підходами, що базуються на сучасних наукових

дослідженнях. Крім того, важливим аспектом є створення сприятливого освітнього та соціального середовища, яке стимулює інтерес до фізичної активності. Значну роль у цьому процесі відіграють вчителі, викладачі, тренери та організатори фізкультурно-оздоровчих заходів. Дослідження сучасних аспектів організації та методики оздоровчої та спортивно-масової роботи є важливим напрямом розвитку теорії та практики фізичного виховання.

Постановка проблеми. Проблеми організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності активно досліджуються науковцями. Зокрема, О. Каліберда та А. Мельников аналізували сучасні форми спортивно-роботи серед учнівської молоді (Каліберда & Мельников, 2024). О. Орлов досліджував сучасні аспекти організації фізичного виховання в освітньому процесі старшої школи (Орлов, 2025). О. Божок зазначив, що багатофункціональна модель спортивно-оздоровчої діяльності у ЗВО має спиратися на чітке правове регулювання, забезпечення організаційної самостійності закладів освіти у реалізації спортивних ініціатив, розвиток інфраструктури, а також стимулювання участі здобувачів освіти у різних формах фізичної активності; визначені компоненти моделі спортивно-оздоровчої діяльності у ЗВО (актуальне нормативно-правове забезпечення; зміст фізичного виховання; управлінські повноваження керівництва ЗВО; роль кафедр, клубів та секцій щодо механізмів забезпечення інклюзивності) (Божок, 2025). Однак існує необхідність здійснення наукового аналізу сучасних аспектів організації та методики оздоровчої і спортивно-масової роботи.

Мета статті – аналіз сучасних аспектів організації та методики оздоровчої і спортивно-масової роботи.

Виклад основного матеріалу. У сучасних умовах оздоровча та спортивно-масова робота розглядається як складник фізичного виховання та як важливий механізм збереження здоров'я, соціалізації, розвитку мотивації до рухової активності та формування культури здорового способу життя. Аналіз сучасних досліджень надає підстави стверджувати, що ефективність такої діяльності визначається

не окремими заходами, а цілісною системою організаційних, методичних, мотиваційних і нормативно-управлінських рішень. Науковий пошук доводить, що в центрі уваги перебуває питання переходу від епізодичних спортивних подій до стійких моделей фізкультурно-оздоровчої активності, інтегрованих в освітнє та соціальне середовище, що узгоджується з сучасними дослідницькими тенденціями у сфері фізичного виховання.

Суттєвим для нашого аналізу є дослідження О. Каліберди та А. Мельникова, у якому сучасні форми спортивно-масової роботи серед учнівської молоді розглядаються через підготовку, проведення та розвиток всеукраїнських шкільних змагань «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги». Цінність цієї публікації полягає в тому, що вона демонструє зміну самої логіки спортивно-масової роботи: від традиційної моделі разових змагань до системного формату, який поєднує організаційний, виховний, мотиваційний і комунікативний потенціал. Отже, сучасна спортивно-масова робота має будуватися як довготривалий процес, що підтримує інтерес учнів до участі, формує командну взаємодію та закріплює позитивний досвід регулярної рухової активності (Каліберда & Мельников, 2024).

Не менш важливим є науковий висновок таких дослідників, як: С. Гавришко, О. Гармата, В. Кириченко, В. Яковлів та В. Максимченко про те, що організація фізичного виховання здобувачів вищої освіти повинна враховувати зниження реальної рухової активності молоді, зумовлене малорухливим способом життя та тривалим перебуванням перед цифровими пристроями. У цьому контексті дослідники акцентують увагу на поєднанні різних форм занять, методичній гнучкості та необхідності оновлення підходів до побудови занять з фізичного виховання. Для теми нашої статті це має принципове значення, оскільки спортивно-масова та оздоровча робота сьогодні не може бути ефективною без урахування реального способу життя молоді, її освітнього навантаження та цифрового середовища (Гавришко, Гармата, Кириченко, Яковлів & Максимченко, 2024).

Переконливими є наукові результати вчених М. Латишева, О. Квасниці та В. Цісар, які на основі аналізу сучасних наукових досліджень виокремили кілька провідних тематичних кластерів у сфері фізичного виховання здобувачів освіти. Серед них особливо важливими для нашого дослідження є: адаптація фізичного виховання до дистанційного формату в умовах пандемії та воєнного стану; різноманіття методів і засобів фізичного виховання; застосування інформаційних технологій; орієнтація на здоровий спосіб життя та оптимізацію освітнього процесу. Автори наголошують на важливості інноваційних підходів, інтеграції сучасних технологій та індивідуалізації методів фізичного виховання. Саме ці положення надають підстави стверджувати, що сучасна методика оздоровчої та спортивно-масової роботи має бути варіативною, технологічно підтриманою та персоналізованою відповідно до потреб конкретних груп учасників (Латишев, Квасниця & Цісар, 2024).

Окремої уваги заслуговує праця Н. Сороколіт, присвячена розвитку професійних компетентностей учителів фізичної культури в умовах Нової української школи. Не зважаючи на те, що стаття безпосередньо стосується професійної підготовки вчителів, її значення для нашої теми є беззаперечним, адже якість оздоровчої та спортивно-масової роботи значною мірою залежить від рівня професійної компетентності педагога, його здатності мотивувати учнів, упроваджувати сучасні підходи та організувати безпечно, змістовне і виховне доцільне освітнє середовище. Сучасна методика спортивно-масової роботи повинна розглядатися як сукупність форм і методів, як результат професійної готовності вчителя до інноваційної діяльності (Сороколіт, 2022).

Важливим емпіричним підтвердженням потреби в оновленні методики фізкультурно-оздоровчої роботи є наукова розробка Н. Сороколіт та співавторів щодо фізичного виховання українських школярів під час дистанційного навчання. Автори встановили, що значна частина школярів пов'язувала дистанційний формат зі зниженням рухової активності, фізичної

підготовленості та інтересу до вправ; лише невелика частка опитаних вважала, що дистанційне навчання здатне повноцінно відтворити якісне заняття з фізичної культури. Для теми нашого дослідження це означає, що сучасна оздоровча та спортивно-масова робота має обов'язково включати механізми компенсації дефіциту рухової активності, а також шукати ефективні змішані та цифрово підтримані моделі взаємодії з учасниками (Sorokolit et al., 2024).

У цьому ж проблемному просторі слід розглядати й оглядову статтю О. Орлова про сучасні аспекти організації уроків фізичної культури у старшій школі. Автор підкреслює, що зміст фізичної культури в старших класах повинен бути спрямований на розвиток ключових компетентностей, а сама організація освітнього процесу має базуватися на принципах безперервності, цілісності, особистісно орієнтованого та диференційованого підходів. Особливо важливо, що в центрі сучасної моделі фізичного виховання поставлено зміцнення здоров'я й формування соціальної активності, відповідального ставлення до себе та здатності до саморозвитку, що надає змогу стверджувати, що методика оздоровчої та спортивно-масової роботи повинна бути компетентісно орієнтованою, а не лише забезпечувати нормативне виконання вправ або проведення окремих заходів (Орлов, 2025).

Разом із тим, сучасні наукові підходи переконують, що ефективність спортивно-масової роботи залежить і від її нормативно-правового та управлінського забезпечення. У статті О. Божок проаналізовано роль державної політики в організації фізичного виховання здобувачів освіти та обґрунтовано, що система спортивно-оздоровчої діяльності у закладах вищої освіти має спиратися на актуальне нормативно-правове забезпечення, управлінські повноваження закладу, роботу кафедр, спортивних клубів і секцій, а також механізми інклюзивності. У площині нашого дослідження це надає підстави розглядати організацію оздоровчої та спортивно-масової роботи як багаторівневу систему, де методика заходів повинна підтримуватися чітким адмініструванням,

ресурсним забезпеченням і нормативною узгодженістю (Божок, 2025).

На теоретико-методологічному рівні доцільно врахувати й праці В. Платонова, в яких спортивна підготовка розглядається як системне, науково організоване явище, побудоване на принципах цілісності, поетапності, варіативності та раціональності. Попри те, що праця вченого належить передусім до теорії спортивної підготовки, її положення є в нагоді для сфери оздоровчої та спортивно-масової роботи. Зокрема, йдеться про необхідність цілеспрямованого добору форм активності, раціонального планування навантаження, урахування вікових та індивідуальних особливостей учасників і поєднання масовості з педагогічною доцільністю. Саме такий системний підхід надає змогу уникнути формалізму в організації спортивно-масових заходів і підвищити їх реальний оздоровчий ефект (Платонов, 2021).

Висновки. Науковий аналіз сучасних фахових досліджень дозволяє виокремити три

ключові аспекти організації та методики оздоровчої й спортивно-масової роботи. Перший пов'язаний з інновацією та цифровізацією: використанням інформаційних технологій, змішаних форматів, онлайн-підтримки рухової активності. Другий напрям – компетентнісно-мотиваційний, що акцентує на формуванні стійкого інтересу до фізичної активності, спортивної культури, самостійності й відповідальності за власне здоров'я. Третій – організаційно-управлінський, у межах якого оздоровча та спортивно-масова діяльність розглядається як система, що потребує нормативного, кадрового, інституційного та інфраструктурного забезпечення. Саме інтеграція цих напрямів створює підґрунтя для підвищення якості фізичного виховання та розширення участі різних груп населення у регулярній руховій активності.

У перспективах планується здійснити розширений науковий пошук щодо організації оздоровчої і спортивно-масової роботи.

Література

1. Божок О. А. Нормативно-правові аспекти організації спортивно-оздоровчої діяльності у закладах вищої освіти України. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Вип. 8(195). С. 16–20. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).03)
2. Гавришко С. Г., Гармата О. М., Кириченко В. М., Яковлів В. Л., Максимченко В. І. Організація та методика фізичного виховання здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 6(179). С. 81–85. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).14)
3. Каліберда О., Мельников А. Сучасні форми спортивно-масової роботи серед учнівської молоді. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2024. С. 82–91. URL: <https://journals.urau.ua/hdafk-tmfv/article/view/307554>
4. Латишев М. В., Квасниця О. М., Цісар В. В. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти: огляд сучасних наукових досліджень. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 7(180). С. 93–97. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).19](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).19)
5. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. Київ : МОН України, 2016. 40 с. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/40864/1/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
6. Орлов О. Сучасні аспекти організації уроків фізичної культури у старшій школі. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. № 4. С. 83–93. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.4.9>
7. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/502d624d-cf23-49f0-b4ada77d4dcec961/content>
8. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2030 року : розпорядження Кабінету Міністрів України від 24.12.2025 р. № 1493-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1493-2025-%D1%80#Text>
9. Сороколит Н. С. Розвиток професійних компетентностей учителів фізичної культури в умовах Нової української школи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. № 2(58). С. 22–28. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-02-22-28>

10. Sorokolit N., Moskalkenko N., Rymar O., Matviiv V., Pasichnyk V., Solovey A., Mandiuk A., Malanchuk H. Physical education of Ukrainian schoolchildren during distance learning. *Society. Integration. Education: Proceedings of the International Scientific Conference*. 2024. Vol. 1. P. 528–537. DOI: <https://doi.org/10.17770/sie2024vol1.7875>

References

1. Bozhok, O. A. (2025). Normatyvno-pravovi aspekty orhanizatsii sportyvno-ozdorovchoi diialnosti u zakladakh vyshchoi osvity Ukrainy [Regulatory and legal aspects of the organization of sports and health-improving activities in higher education institutions of Ukraine]. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova – Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University*, 8(195), 16–20. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).03) [in Ukrainian].

2. Havryshko, S. H., Harmata, O. M., Kyrychenko, V. M., Yakovliv, V. L., & Maksymchenko, V. I. (2024). Orhanizatsiia ta metodyka fizychnoho vykhovannia zdobuvachiv vyshchoi osvity [Organization and methods of physical education of higher education students]. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sport)*, 6(179), 81–85. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).14) [in Ukrainian].

3. Kaliberda, O., & Melnykov, A. (2024). Suchasni formy sportyvno-masovoi roboty sered uchnivskoi molodi [Modern forms of sports and mass participation work among student youth]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleattia – Current Problems of Physical Education of Different Population Groups*. (pp. 82–91). Kharkiv: KhDAFK. Retrieved from <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/307554> [in Ukrainian].

4. Latyshev, M. V., Kvasnytsia, O. M., & Tsisar, V. V. (2024). Fizyчне vykhovannia zdobuvachiv vyshchoi osvity: ohliad suchasnykh naukovykh doslidzhen [Physical education of students: Review of modern scientific research]. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sport)*, 7(180), 93–97. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).19](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).19)

5. Nova ukrainska shkola. Kontseptualni zasady reformuvannia serednoi shkoly [New Ukrainian School. Conceptual principles of secondary school reform]. (2016). Kyiv: MON Ukrainy. Retrieved from <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/40864/1/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> [in Ukrainian].

6. Orlov, O. (2025). Suchasni aspekty orhanizatsii urokiv fizychnoi kultury u starshii shkoli (ohliad literatury) [Modern aspects of organizing physical education lessons in high school (literature review)]. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (4), 83–93. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.4.9> [in Ukrainian].

7. Platonov, V. M. (2021). Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia [Modern system of sports training]. Kyiv: Persha drukarnia. Retrieved from <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/502d624d-cf23-49f0-b4ad-a77d4dcec961/content> [in Ukrainian].

8. Pro zatverdzhennia Derzhavnoi tsilovoi sotsialnoi prohramy rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2030 roku: rozporiadzhennia Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 24.12.2025 r. № 1493-r [On approval of the State Target Social Program for the Development of Physical Culture and Sports for the period up to 2030: Order of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated 24.12.2025 No. 1493-r]. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1493-2025-%D1%80#Text> [in Ukrainian].

9. Sorokolit, N. S. (2022). Rozvytok profesiinykh kompetentnostei uchyteliv fizychnoi kultury v umovakh Novoi ukrainskoi shkoly [Development of professional competencies of physical education teachers in the conditions of the New Ukrainian School]. *Fizyčne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society*, 2(58), 22–28. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-02-22-28> [in Ukrainian].

10. Sorokolit, N., Moskalkenko, N., Rymar, O., Matviiv, V., Pasichnyk, V., Solovey, A., Mandiuk, A. & Malanchuk, H. (2024). Physical education of Ukrainian schoolchildren during distance learning. *Society. Integration. Education: Proceedings of the International Scientific Conference*, (1), 528–537. DOI: <https://doi.org/10.17770/sie2024vol1.7875>

Очкалов О. Ф. Сучасні аспекти організації та методики оздоровчої і спортивно-масової роботи

У статті здійснено науковий аналіз сучасних аспектів організації та методики оздоровчої і спортивно-масової роботи в умовах соціально-економічних, освітніх і цифрових трансформацій. Актуальність дослід-

ження зумовлена зниженням рівня рухової активності населення, погіршенням стану здоров'я дітей і молоді, поширенням малорухливого способу життя, а також потребою оновлення підходів до фізкультурно-оздоровчої діяльності відповідно до сучасних державних пріоритетів у сфері фізичної культури і спорту. Метою статті визначено аналіз сучасних аспектів організації та методики оздоровчої і спортивно-масової роботи. У процесі дослідження використано аналіз, узагальнення, порівняння та інтерпретацію положень сучасних наукових праць і нормативно-правових документів. З'ясовано, що ефективність оздоровчої та спортивно-масової роботи визначається комплексною взаємодією організаційних, методичних, мотиваційних, кадрових і нормативно-управлінських чинників. Встановлено, що сучасна методика такої діяльності має ґрунтуватися на принципах системності, варіативності, доступності, індивідуалізації, компетентнісної спрямованості та поєднання традиційних і інноваційних форм рухової активності. Доведено, що важливими тенденціями розвитку є цифровізація фізкультурно-оздоровчого процесу, впровадження змішаних форматів занять, посилення мотиваційного компонента, орієнтація на здоров'язбереження та розширення можливостей залучення різних груп населення до систематичної рухової активності. Особливу увагу акцентовано на ролі професійної компетентності педагогів, тренерів, організаторів спортивно-масових заходів, а також на значенні нормативно-правового забезпечення й інституційної підтримки у формуванні ефективної моделі спортивно-оздоровчої діяльності. Узагальнено, що сучасні аспекти організації та методики оздоровчої і спортивно-масової роботи доцільно розглядати у трьох взаємопов'язаних площинах: інноваційно-цифровій, компетентнісно-мотиваційній та організаційно-управлінській. Практична значущість дослідження полягає в можливості використання його положень для вдосконалення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в закладах освіти й інших соціальних інституціях.

Ключові слова: фізичне виховання, оздоровча робота, спортивно-масова робота, фізична культура, рухова активність, здоровий спосіб життя, методика організації, цифровізація, професійна компетентність, інноваційні форми роботи.

Ochkalov O. F. Modern aspects of the organization and methods of health and sports and mass work

The article carries out a scientific analysis of modern aspects of the organization and methods of health and sports and mass work in the conditions of socio-economic, educational and digital transformations. The relevance of the study is due to the decrease in the level of physical activity of the population, the deterioration of the health of children and youth, the spread of a sedentary lifestyle, as well as the need to update approaches to physical culture and health activities in accordance with modern state priorities in the field of physical culture and sports. The purpose of the article is to analyze modern aspects of the organization and methods of health and sports and mass work. The research process used analysis, generalization, comparison and interpretation of the provisions of modern scientific works and regulatory documents. It was found that the effectiveness of health and sports and mass work is determined by the complex interaction of organizational, methodological, motivational, personnel and regulatory and management factors. It is established that the modern methodology of such activities should be based on the principles of systematicity, variability, accessibility, individualization, competence orientation and a combination of traditional and innovative forms of physical activity. It is proven that important development trends are the digitalization of the physical culture and health process, the introduction of mixed formats of classes, strengthening the motivational component, orientation towards health preservation and expanding opportunities for involving different groups of the population in systematic physical activity. Particular attention is paid to the role of professional competence of teachers, trainers, organizers of sports and mass events, as well as the importance of regulatory and legal support and institutional support in the formation of an effective model of sports and health activities. It is generalized that modern aspects of the organization and methodology of health and sports and mass work should be considered in three interrelated planes: innovative and digital, competent and motivational, and organizational and managerial. The practical significance of the study lies in the possibility of using its provisions to improve physical education, health and sports and mass work in educational institutions and other social institutions.

Key words: physical education, health work, sports and mass work, physical culture, physical activity, healthy lifestyle, organizational methodology, digitalization, professional competence, innovative forms of work.

Дата першого надходження статті до видання: 18.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 16.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 31.05.2026

