

Київський університет імені Бориса Грінченка
Borys Grinchenko Kyiv University

№1 (9) 2023

Наукове електронне періодичне
видання

**СПОРТИВНА НАУКА ТА
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Scientific E-Journal
**SPORT SCIENCE AND
HUMAN HEALTH**



ISSN 2664-2069 (online)

DOI: 10.28925/2664-2069.2023.1

Спортивна наука та здоров'я людини:

наукове електронне періодичне видання. – К., 2023. – № 1(9). – 212 с.

В науковому електронному періодичному виданні «Спортивна наука та здоров'я людини» публікуються результати наукових досліджень актуальних напрямків спорту, фізичного виховання, фізичної культури, спортивної медицини, фізичної терапії, ерготерапії, сучасних рекреаційно-оздоровчих технологій, а також досліджень, що стосуються здоров'я людини та є важливими для забезпечення інноваційного розвитку України.

Наукове видання призначено для науковців, тренерів, спортсменів, науково-педагогічних працівників, докторантів, аспірантів, студентів закладів вищої освіти галузі фізичного виховання та спорту, а також фахівців з охорони здоров'я, фізичної терапії, ерготерапії.

Головний редактор:

Сушко Р.О., д.фіз.вих., професор (Україна).

Випускові редактори:

Латишев М.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);

Ярмолюк О.В., к.фіз.вих., доцент (Україна).

Члени редакційної колегії:

Антала Б., професор (Словацька республіка);

Навратіл Л., д.мед.н., професор (Чеська Республіка);

Баришок Т.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);

Нестерчук Н.Є., д.фіз.вих., професор (Україна);

Білецька В.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);

Одинець Т.Є., д.фіз.вих., професор (Україна);

Виноградов В.Є., д.фіз.вих., професор (Україна);

Пітин М.П., д.фіз.вих., професор (Україна);

Воробйова А.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);

Полева-Секеряну А.Г., к.пед.н., доцент (Молдова);

Девесіглу С., професор (Туреччина);

Приходько В.В., д.пед.н., професор (Україна);

Коваленко С.О., д.б.н., професор (Україна);

Савченко В.М., д.мед.н., професор (Україна);

Кормільцев В.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);

Талагір Л.-Г., професор (Румунія);

Лаца З., професор (Угорщина);

Тимрук-Скоропад К.А., д.фіз.вих., доцент (Україна);

Лисенко О.М., д.б.н., професор (Україна);

Хорошуха М.Ф., д.пед.н., доцент (Україна);

Лопатенко Г.О., к.фіз.вих., доцент (Україна);

Чингієне В., професор (Литовська Республіка);

Ляхова І.М., д.пед.н., професор (Україна);

Шинкарук О.А., д.фіз.вих., професор (Україна);

Ясько Л.В., к.фіз.вих., доцент (Україна).

Наказом МОН України № 886 від 02.07.2020 р. видання додано до Переліку наукових фахових видань України категорії «Б», в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук зі спеціальності 017 – фізичне виховання та спорт.

Наукове електронне періодичне видання «Спортивна наука та здоров'я людини / Sport Science and Human Health» включено до наукометричних баз даних і бібліотек: IndexCopernicus, CrossRef, BASE, Google Scholar, WorldCat – OCLC, ResearchBib, ResearchGate, Бібліометрика української науки, Наукова періодика України.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

За точність викладених фактів та коректність цитування відповідальність несе автор.

Рекомендовано до друку Вченою радою Київського університету імені Бориса Грінченка (протокол № 2 від 30 березня 2023 року).

Адреса редакції: вул. Левка Лук'яненка, 13-Б, м. Київ, 04212, Україна.

Телефон: +38 (063) 289-9-289, E-mail: journal.sshh@gmail.com.

Електронна версія видання розміщена на сайті: <http://sporthealth.kubg.edu.ua/>





ЗМІСТ

1. <i>Georgakis Steve, Morozov Boris, Nauright John</i> . Economic crises and sports mega-events	4
2. <i>Krynicky Bartłomiej, Pawlikowska-Piechotka Anna</i> . Sport facilities and the Covid-19 pandemic time – sanitary restrictions	18
3. <i>Yu Cecilia W, Dahlmann Fred</i> . Why should you care about the link between sports, as an intangible cultural heritage and global sustainable health development (UN SDG3)?	34
4. <i>Бірючинська Світлана, Білецька Вікторія</i> . Сучасні методи оцінки ефективності роботи персоналу фітнес клубів	53
5. <i>Волощенко Юрій</i> . Інтероцептивне усвідомлення: перевірка адаптації української версії анкети багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення серед студентів першого курсу Київського університету імені Бориса Грінченка	68
6. <i>Дорошенко Ігор, Сватъєв Андрій, Соболев Едуард, Данильченко Святослав, Дорошенко Едуард</i> . Сучасні тенденції розвитку аматорського футболу в Україні ..	91
7. <i>Іваненко Галина, Ярмолюк Олена, Мусяченко Ольга</i> . Реалізація основних засад академічної доброчесності при підготовці фахівців спеціальності 017 Фізична культура і спорт у Київському університеті імені Бориса Грінченка	104
8. <i>Нестеренко Наталія, Порохнявий Андрій</i> . Розвиток гнучкості у студентів 18-20 років, що займаються у секції футболу, за допомогою розробленого спеціального комплексу вправ	115
9. <i>Станкевич Людмила, Земцова Ірина, Хмельницька Юлія, Вдовенко Наталія, Краснова Світлана, Тронь Руслан</i> . Участь антиоксидантної системи в процесі адаптації організму спортсменів при напруженій м'язовій діяльності	126
10. <i>Старченко Анастасія</i> . Фізична активність, як важливий пріоритет розвитку успішної країни: європейський досвід	139
11. <i>Хіменес Христина, Бріскін Юрій, Пітин Мар'ян, Маланюк Любомир</i> . Формування компонентів системи змагань у професійному тенісі до початку «ери відкритого тенісу»	147
12. <i>Хоміцька Валентина, Підлубний Віталій, Лаикул Дмитро, Зубко Валентина</i> . Визначення прояву психологічного захисту та копінг поведінки у студентів 1-4 курсів	163
13. <i>Хорошуха Михайло, Лопатенко Георгій, Масенко Лариса, Омері Ірина, Буряк Ольга</i> . До питання щодо доцільності використання експрес-методу кількісної оцінки рівня соматичного здоров'я юних спортсменів 10-12 років за резервами біоенергетики	174
14. <i>Шаповалов Микола, Сушко Руслана</i> . Дистанційне навчання як причина професійного вигорання вчителів фізичної культури	189
15. <i>Довгодько Наталія, Сушко Руслана</i> . Сучасна концепція передзмагальної підготовки спортсменів в веслуванні академічному	202



<https://doi.org/10.28925/2664-2069.2023.110>

УДК: 79:379.8

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ, ЯК ВАЖЛИВИЙ ПРІОРИТЕТ РОЗВИТКУ УСПІШНОЇ КРАЇНИ: ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДОСВІД

Старченко Анастасія^(ABCDEF)

Сумський державний університет, м. Суми, Україна

Внесок автора:

A – концепція та дизайн дослідження; B – збір даних;
C – аналіз та інтерпретація даних; D – написання статті;
E – редагування статті; F – остаточне затвердження статті

Анотація

Актуальність. Одним з провідних завдань системи громадського здоров'я є збільшення тривалості життя людей активного та працездатного віку, а також заохочення до здорового способу життя шляхом об'єднаних зусиль усього суспільства. Варто відміти, що провідна роль відноситься саме фізичної активності, що впливає на різні сторони особистості та має велике економічне та практичне значення для країни. Аналіз документів, рекомендацій та заходів щодо залучення різних груп населення європейських країн до активного способу життя показав, що це питання є дуже гострим та актуальним особливо на державному, економічному та політичному рівнях.

Мета: проаналізувати модель підвищення рівня фізичної активності населення європейських країн з метою подальшого її застосування в Україні.

Матеріал і методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, порівняння.

Результати: проаналізована модель фізичної активності населення європейських країн за рекомендаціями GAPPA (Global Action Plan on Physical Activity). Визначено, що для досягнення поставленої мети необхідно проводити роботу в чотирьох стратегічних сферах політики: активні суспільства, активні середовища, активні люди і активні системи.

Висновки: для усіх країн Євросоюзу рекомендовано посилити контроль щодо проблеми оптимізації фізичної активності населення на всіх рівнях держави; підвищити роль знань про наскрізний внесок фізичної активності для національного розвитку та багатьох глобальних пріоритетів, а також забезпечити відповідальність за реалізацію конкретних політичних дій. Ефективно реалізована модель підвищення фізичної активності населення усіма європейськими країнами зможе знизити на 15% рівень фізичної бездіяльності до 2030 року, а отже вона може бути корисною для використання в Україні.

Ключові слова: громадське здоров'я, модель фізичної активності населення, політика сучасної держави.



PHYSICAL ACTIVITY AS THE MAIN PRIORITY FOR THE DEVELOPMENT OF A SUCCESSFUL COUNTRY: EUROPEAN EXPERIENCE

Starchenko Anastasiia

Sumy State University, Sumy, Ukraine

Abstract

Introduction. One of the leading tasks of the public health system is to increase the life expectancy of people of active and working age, as well as to promote a healthy lifestyle through the combined efforts of the whole society. It should be noted that the leading role refers specifically to physical activity, which affects different aspects of the personality and is of great economic and practical importance for the country. An analysis of documents, recommendations and measures to attract different groups of the population of European countries to an active lifestyle showed that this issue is very acute and relevant especially at the state, economic and political levels.

Aim is to analyze the model of increasing the level of physical activity of the population of European countries with the aim of its further application in Ukraine.

Material and methods: analysis and generalization of scientific and methodological literature, comparison.

Results: the model of physical activity of the population of European countries according to the GAPPA ((Global Action Plan on Physical Activity) recommendations was analyzed. To achieve the goals set, it is necessary to work in four strategic policy areas: active societies, active environments, active people and active systems.

Conclusions: for all EU countries, it is recommended to strengthen control over the problem of optimizing the physical activity of the population at all levels of the state; to increase the role of knowledge about the cross-cutting contribution of physical activity to national development and many global priorities, and to ensure accountability for the implementation of specific policy actions. A well-executed physical activity model across all European countries could reduce physical inactivity by 15% by 2030 and therefore it can be useful for use in Ukraine.

Key words: public health, model of physical activity of the population, politics of the modern state.

Вступ

Фізична активність є ключовим пріоритетом для багатьох сфер політики сучасної держави: охорони здоров'я (зокрема профілактика неінфекційних захворювань); дитячого розвитку; освіти; безпеки руху; стійкої мобільності; праці та працевлаштування; міського

планування; спорту і туризму.

Національна політика в кожній сфері має спиратися на докази того, як фізична активність може сприяти покращенню, які саме мають бути відповідні політичні дії та підтримка законодавчими чи нормативними актами для досягнення цілей [1; 3; 4].

Серед основних принципів



громадського здоров'я є ефективно сприяння у оздоровленні громадян та захищення інтересів людей щодо прагнення максимально можливого рівня здоров'я [12; 14]. З цією метою необхідно інвестувати в розбудову загальносистемного потенціалу, навичок і компетенцій усіх секторів, пов'язаних із забезпеченням фізичної діяльності у всіх її формах.

Як зазначено у стратегії розвитку фізичної культури і спорту, що передбачено законом України на період до 2028 р, існує ряд проблем за напрямом “Фізично активна нація”, що потребують подальшого вирішення [16].

Головною проблемою є недосконала система взаємовідносин між державою та іншими суб'єктами сфери, що перешкоджає популяризації фізичної культури і спорту.

До основних причин фахівці відносять неврегульованість на законодавчому рівні механізму здійснення контролю за кваліфікацією кадрів у фітнес-індустрії, відносин меценатства та інвестицій у сфері фізичної культури і спорту, недостатня кількість інформаційно-соціальних кампаній, спрямованих на популяризацію спорту, мотиваційних презентацій масового спорту та спорту вищих досягнень, недостатній рівень інформування суспільства про перспективи та привабливість спортивної кар'єри, що зменшує мотивацію населення до систематичних занять фізичною культурою і спортом;

Важливим кроком, на думку вітчизняних та іноземних фахівців, є державна підтримка партнерства,

залучення громад та приватного сектору [5; 16].

Всі зацікавлені сторони повинні взяти на себе відповідальність за внесок, який вони можуть зробити для забезпечення ефективного впровадження заходів щодо покращення ситуації з фізичною активністю.

Всі некомерційні організації та організації соціальних підприємств – чи це традиційні види спорту, чи не пов'язані зі спортом, грають важливу роль у трансформації політики.

Виробники спортивного обладнання, тренажерів, фітнес-індустрія, спортивні тренери та інструктори, а також розробники цифрових технологій можуть активно сприяти доступу до можливості для всіх людей бути фізично активними та здоровими [2; 7; 8].

Щоб прискорити прогрес і досягти глобальних цілей фізичної активності на 2025 - 2030 роки, усі країни потребують різних рівнів фінансової та технічної підтримки.

Як зазначено у науковому звіті *Global status report on physical activity 2022*, без відповідних інвестицій мета оптимізації фізичної активності не буде досягнута, оскільки необхідні нові підходи до фінансування політики [15].

При чому кардинальних змін потребують усі країни, без винятку, але особливо – з низьким і середнім рівнем доходу, серед яких є Україна, В'єтнам, Пакистан, Нігерія та інші.

Для таких країн необхідна розробка національних програм та громадських ініціатив, а також використання субсидій для підтримки забезпечення

інфраструктури, посилення роботи інформаційної системи.

Відзначається, що прогрес у цій сфері серед населення буде можливий лише тоді, коли кожен, включаючи найменш активних і найбільш знедолених, буде мати можливість бути активним та здоровим.

Мета дослідження

Мета роботи – проаналізувати модель підвищення рівня фізичної активності для населення європейських країн за рекомендаціями GAPPА з метою її подальшого застосування в Україні.

Матеріал і методи дослідження:

аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, порівняння.

Результати дослідження та їх обговорення

З метою оцінки залучення якомога більшої кількості країн відповідно до Глобального плану дій ВООЗ на 2018–2030 роки (GAPPА), було проаналізована модель підвищення рівня фізичної активності населення європейських країн.

Дана модель заснована на фактичних даних участі в чотирьох стратегічних сферах політики: активні суспільства, активні середовища, активні люди і активні системи (рис 1).

Країни заохочуються до розгляду цієї моделі, використовуючи загальносистемний підхід, у якому всі відповідні органи влади забезпечують лідерство у своїх сферах впливу та залучення зацікавлених сторін у багатьох секторах, включаючи охорону здоров'я, спорт, освіту, транспорт та містобудування.

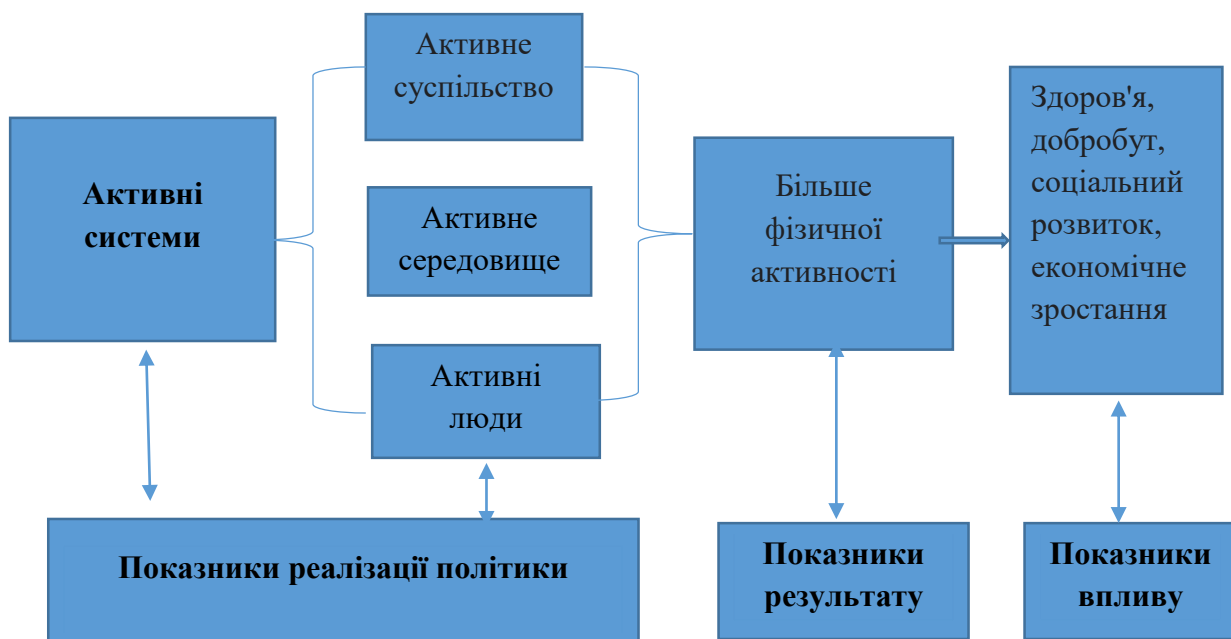


Рисунок 1. Модель підвищення фізичної активності населення за рекомендаціями GAPPА

Слід відмітити, що в основі моделі підвищення фізичної активності населення визначають активні системи, до яких відносять управління та інструменти політики, що забезпечують лідерство, відповідну законодавчу та нормативну базу, міжсекторальну координацію та партнерство; а також інформаційні системи даних, дослідження і фінансування.

Головним важливим завданням, що потребує вирішення, залишається підтримка досліджень і розробок, включаючи цифрові технології, що сприятимуть оптимізації фізичної активності, а

також посилення механізму фінансування з метою тривалого впровадження національних дій [11; 15; 16; 17].

Створення активного оздоровчого середовища є також важливою складовою, оскільки саме сприятливе середовище для занять та зручність його розташування є в пріоритеті у багатьох людей при заняттях спортом (рис 2). Наприклад, наявність громадських відкритих місць у зелених зонах (парки, сквери) забезпечує простір для спорту та ігор, а окремі велосмуги заохочують більше людей їздити на велосипеді [9].



Рисунок 2. Основні складові активного середовища

До складових активного суспільства відносять: загальногромадські компанії та організації, що сприяють створенню та просуванню активного середовища, а головне – зручності для усіх категорій громадян.

Вони вимагають сталого розвитку в масштабах усієї громади (комунікаційні компанії з використанням різноманітних каналів зв'язку, засоби масової інформації), щоб ефективно охопити широкі верстви населення для

інформування, мотивації та залучення до більшої фізичної активності.

Для збільшення активних громадян серед населення європейських країн, на думку фахівців, необхідно надати доступ до програм, послуг та обладнання, які

забезпечують доступні, приємні та інклюзивні можливості для всіх, хто бажає бути активними там, де вони мешкають, працюють і навчаються, зокрема в дитячих садочках, школах, вищих навчальних закладах, на роботі, у парках та інших громадських місцях (рис. 3)



Рисунок 3. Основні заходи для збільшення активного населення

Варто відмітити, що сьогодні відсутні загальні дані щодо запровадження загальношкільного підходу забезпечення якісної фізичної культури та активності усіх учасників освітнього процесу [6; 10; 13]. Окремо постає питання збільшення можливостей фізичної активності серед дівчат та жінок, людей похилого віку.

Для досягнення цих чотирьох цілей політики GARRA розробило близько 20 політичних заходів, що розподілені серед чотирьох стратегічних сфер політики, як взаємопов'язана система, пропонуючи численні можливості

для об'єднання та синергічної дії.

На думку науковців, ефективно реалізована модель підвищення фізичної активності населення усіма європейськими країнами може прискорити дії для досягнення глобальної мети зниження на 15% рівня фізичної бездіяльності до 2030 року.

Висновки

Оцінка переваг фізичної діяльності є важливою не тільки для здоров'я окремої особистості, а й для соціальних, економічних та екологічних наслідків у розвитку сучасної європейської країни, що

вимагає скоординованих та послідовних дій, які в майбутньому принесуть прибуток від інвестицій.

Для усіх країн Євросоюзу рекомендовано посилити контроль щодо проблеми оптимізації фізичної активності населення на всіх рівнях держави; підвищити роль знань про наскрізний внесок фізичної активності для національного розвитку та багатьох глобальних пріоритетів, а також забезпечити відповідальність за реалізацію конкретних політичних дій.

На нашу думку, проаналізована модель підвищення фізичної активності населення Європейських країн може успішно застосовуватись і в Україні, однак для цього необхідне відповідне фінансове забезпечення та співпраця на рівні усіх державних закладів.

Перспективи подальших досліджень полягатимуть у розробці та впровадженні моделі оптимізації фізичної активності для дітей дошкільного та шкільного віку.

Література:

1. Be healthy, be mobile. In: WHO/Initiatives [website]. Geneva: World Health Organization; 2021. <https://www.who.int/initiatives/behealthy> (accessed 11 July 2022)
2. Comprehensive mental health action plan 2013–2030. Geneva: World Health Organization; 2021. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/345301>
3. Ding D, Lawson KD, Kolbe-Alexander TL, Finkelstein EA, Katzmarzyk PT, van Mechelen W et al. The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major noncommunicable diseases. *Lancet*. 2016; 388(10051): 1311–1324.
4. Fair play: building a strong physical activity system for more active people. Geneva: World Health Organization; 2021. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/346169>
5. Global status report on the public health response to dementia. Geneva: World Health Organization; 2021. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/344701> (accessed 12 July 2022).
6. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: World Health Organization; 2019. <https://apps.who.int/>

References:

- iris/handle/10665/311664
7. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. World wide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *Lancet Glob Health*. 2018; 6(10):e1077–86.
8. Health at a glance: Europe 2018. State of Health in the EU Cycle [online database]. OECD, European Union. https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/health-at-a-glance-europe-2018_health_glance_eur-2018-en. (accessed 12 July 2022)
9. Health economic assessment tool (HEAT) for walking and for cycling. Methods and user guide on physical activity, air pollution, injuries and carbon impact assessments. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2021. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/344136>
10. Janssen I, Leblanc A. Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity in School Aged Children and Youth. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 2009.
11. Katzmarzyk PT, Friedenreich C,



- Shiroma EJ, Lee IM. Physical inactivity and non-communicable disease burden in low-income, middle-income and high-income countries. *Br J Sports Med.* 2022;56(2):101–106.
12. Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet.* 2012;380:219–229.
13. Making every school a health-promoting school: Global standards and indicators. Geneva: World Health Organization; 2021.
14. Noncommunicable diseases: risk factors (blood pressure). The Global Health Observatory [online database]. Geneva: World Health Organization; 2021. <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/noncommunicable-diseases> (accessed 12 July 2022)
15. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016 - 2025. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2015. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/329407>
16. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#n9>
17. Transforming our world: the 2030 agenda for sustainable development. New York: United Nations; 2015.

Автор засвідчує про відсутність конфлікту інтересів.

Інформація про автора:

Старченко Анастасія

к.фіз.вих., викладач кафедри фізіології і патофізіології

Сумський державний університет, м. Суми, Україна

ORCID: 0000-0002-7973-5397

E-mail: anstarchenko82@gmail.com

Отримано: 15.11.2022

Прийнято: 08.02.2023

Опубліковано: 30.03.2023

Старченко Анастасія. Фізична активність, як важливий пріоритет розвитку успішної країни: європейський досвід. *Спортивна наука та здоров'я людини.* 2023;1(9):139-146.

DOI:10.28925/2664-2069.2023.110