

УДК 796.011.3:061.1(100):37.014.543.3

**Дуло Олена Анатоліївна**

кандидат медичних наук, доцент

кафедра фізичної реабілітації

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

м. Ужгород, Україна

olena.dulo@uznhu.edu.ua

**Щерба Марія Юріївна**

старший викладач

кафедра теорії і методики фізичного виховання

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

м. Ужгород, Україна

mariia.shcherba@uzhnu.edu.ua

## **ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В РАМКАХ РЕАЛІЗАЦІЇ ГРАНТОВОГО ПРОЕКТУ «МІЖНАРОДНЕ МОЛОДІЖНЕ СПОРТИВНЕ ПАРТНЕРСТВО»**

**Анотація.** Недостатня фізична активність (ФА) вважається четвертим з найважливіших факторів ризику смерті у світі. ВООЗ констатує, що рівень недостатньої ФА зростає в усьому світі. Фізична робота позитивно впливає на опорно-руховий апарат, дихання, обмін речовин, ендокринну рівновагу, на діяльність нервової та інших систем організму. Метою статті є презентувати роль грантового проекту «Міжнародне молодіжне спортивне партнерство» в підвищенні ФА та спонуканні студентської молоді до активного відпочинку шляхом залучення її до занять зимовими, водними видами спорту та велотуризмом в рамках транскордонного співробітництва. У дослідженні взяли участь 197 студентів, серед яких до початку заїзду та наприкінці перебування у спортивному таборі методом анкетування та педагогічного спостереження визначався відсоток осіб, які вміли триматися на падлборді, управляти віндсерфом, спускатися з гори на лижах та сноуборді, їздити на велосипеді по бездоріжжю. З метою підвищення привабливості ФА серед молоді під час реалізації грантового проекту були використані орієнтири Пармської декларації, прийнятої на П'ятій міністерській конференції ВООЗ по оточуючому середовищу та здоров'ю. Належна кваліфікація інструкторів є ключовим фактором в досягненні привабливості ФА. У кожному з 6 спортивних таборів після 7 днів щоденних тренувань майже всі учасники (96,9%) вміло використовуючи спортивне спорядження були фізично активними на снігу і на воді, займалися велотуризмом. В процесі реалізації, грантовий проект став мотиваційним пріоритетом у залученні молодих людей до ФА.

**Ключові слова:** фізична активність, здоров'язбереження, грантовий проект.

**Вступ.** Фізична активність, за визначенням ВООЗ – це будь-який рух тіла, здійснений скелетними м'язами, що вимагає витрати енергії, включаючи активність під час роботи, ігор, виконання домашньої роботи, поїздок і рекреаційних занять.

Недостатня фізична активність (ФА) вважається четвертим з найважливіших факторів ризику смерті у світі (після артеріальної гіпертензії, куріння, підвищеного рівня цукру в крові). Вона призводить до 6% усіх випадків смерті. По значимості її перевершують тільки високий кров'яний тиск (13%) і вживання тютюну (9%). Такий же рівень ризику (6%) має й високий вміст глюкози в крові. Щорічно через недостатню ФА помирає близько 3,2 млн. людей [4, с.2-3].

За порівняно короткий історичний термін при незмінній структурі й біології людського організму частка рухової активності та його енерговитрати різко зменшилася – з 60-70 до 10-15%. Фахівці підраховали, що для збереження свого здоров'я людина протягом доби повинна витратити на м'язову роботу не менше 1200 кілокалорій енергії. Щоб довести це, були проведені експерименти над тваринами. Виявилось, якщо таких життєздатних щурів протягом місяця тримати в повній нерухомості, то 40% з них гине. В умовах мінімальних фізичних рухів гинуть 20% тварин. А курчата, вирощені в тісній клітці при максимальному знерухомленні, а потім випущені на свободу, гинуть після найменшої пробіжки по двору. У комбінації з повсюдною механізацією транспорту й відмовою значної частини населення від активних видів відпочинку швидко зростає кількість людей, які живуть в умовах постійного дефіциту ФА. ВООЗ констатує, що рівень недостатньої ФА зростає в усьому світі. У країнах Америки та Східного Середземномор'я відзначається найвища поширеність недостатньої ФА. Зазвичай чоловіки більш активні, ніж жінки [4, с.3-5].

Низка факторів, обумовлених навколишнім середовищем, які пов'язані з урбанізацією, можуть перешкоджати підвищенню рівня ФА людей. Серед них наступні фактори: побоювання піддатися насильству й стати жертвою злочину на вулицях; інтенсивний рух транспорту; погана якість повітря, забруднення повітря; відсутність парків, тротуарів і спортивних / рекреаційних споруд [4, с. 7-8].

Як синоніми терміну «недостатня ФА» часто використовують: термін гіпокінезія (від грец. *huro* – зниження, зменшення, недостатність; *kinesis* - рух), як нестача м'язових рухів або гіподинамія (грец. *huro* - зниження; *dinamis* - сила) – нестача фізичної напруги. Недостатня ФА може бути зумовлена способом життя, професійною діяльністю, тривалим ліжковим режимом, перебуванням людини в умовах невагомості (тривалі космічні польоти) тощо.

Фізична робота належить до фізіологічно важливих елементів нормальної життєдіяльності, вона позитивно впливає на опорно-руховий апарат, дихання, обмін речовин, ендокринну рівновагу, на діяльність нервової та інших систем організму. Тому, вивчення шляхів підвищення ФА та залучення людей до активного відпочинку є актуальним і соціально значимим.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Політика щодо недостатньої ФА проводиться у 56% держав-членів ВООЗ. Держави-члени ВООЗ домовились про скорочення на 10% поширеності недостатньої ФА до 2025 року [5, с.5-10]. З цією метою у 2007 році Європейською комісією була представлена Біла книга зі спорту, яка фокусується на суспільній ролі спорту, його економічному вимірі та його організації в Європі. Конкретні пропозиції щодо подальших дій ЄС зібрано в плані дій імені П'єра де Кубертена, який містить заходи, що підтримала Європейська комісія. Робочий документ, розроблений службами Комісії, містить передумови та суть пропозицій, включаючи і «Покращення здоров'я громадян через ФА» [2, с.309, с.336].

Брак ФА сприяє виникненню надмірної ваги, ожиріння та ряду хронічних захворювань, таких як серцево-судинні хвороби та діабет, що знижують якість життя, наражають життя осіб на ризик та є тягарем для бюджету у частині охорони здоров'я та економіки.

Біла книга зі спорту Комісії «Стратегія для Європи щодо проблем здоров'я, пов'язаних із харчуванням, надмірною вагою та ожирінням» підкреслює можливість здійснення активних кроків для зміни тенденції до спаду ФА. Як інструмент покращення здоров'я через ФА, спортивний рух має більший вплив, ніж будь-який інший соціальний рух. Спорт приваблює людей і має позитивний образ. Проте визнаний потенціал спортивного руху у напрямі заохочення до поліпшення здоров'я через ФА часто лишається нереалізованим та потребує розвитку [2, с.312].

ВООЗ рекомендує людям для зміцнення здоров'я підтримувати належний рівень ФА протягом усього життя. Встановлено, що не менше 30 хв ФА помірної інтенсивності 5 разів у тиждень знижує ризик розвитку цілого ряду захворювань серед дорослих людей. Більш інтенсивна ФА приносить додаткову користь для здоров'я і може бути необхідна для контролю маси тіла. Зокрема, 2,5 години ФА на тиждень у порівнянні з відсутністю ФА приводять до зниження ризику смертності на 19%, у той час як 7 годин на тиждень помірної ФА в порівнянні з відсутністю ФА знижує ризик смертності на 24% [2, с.312].

Всі державні органи та приватні організації в державах-членах повинні спрямувати свої зусилля на досягнення цієї мети. Останні дослідження засвідчили, що в цьому напрямі не відбулося значного прогресу. Комісія пропонує розробити разом із державами-членами нові настанови щодо ФА. Для чоловіків і жінок поріг ФА, пов'язаний з покращенням здоров'я – це не менше 30 хв. помірної ходьби щодня (у темпі близько 5 км/год.). Оптимальна кількість кроків на день близько 10 000 [2, с.178].

Європейська комісія заохочує держави-члени вивчати, яким чином можна сприяти втіленню концепції активного способу життя через національні системи освіти та професійної підготовки, включаючи професійну підготовку вчителів [2, с.185-186].

Комітет міністрів 12 жовтня 1995 року у «Рекомендації №R(95)16 про молодь і спорт», посилаючись на Європейську спортивну хартію, і зокрема, на статтю 5, «Визначення основних засад», а також на Кодекс спортивної етики дають особливі настанови щодо фізичної активності та спорту молоді, які були

прийняті Комітетом міністрів у Рекомендаціях №R(92)13 і №R(92)14. Вважає, що надання суспільством можливостей всім молодим людям займатися ФА може не лише сприяти конструктивному використанню вільного часу, але також допомогти у боротьбі з деякими проблемами суспільства, такими як нетерпимість, безцільність, насильство, зловживання алкоголем, вживання наркотиків. Турбується про те, що відведеного часу на фізичне виховання або іншу ФА в системі шкільної освіти в цілому часто недостатньо для того, щоб школярі мали можливість отримати необхідну користь з освітніх програм, або для їх фізичного розвитку або психологічної рівноваги, і те, що молодь, яка не залучена до спорту або ФА має низький рівень фізичної придатності. А також заохочує до встановлення нових партнерських відносин у своїх країнах для того, щоб залучити молодь до самоосвіти, самовдосконалення і самовираження через ФА і спорт [1, с.2; 2, с.179-183; 3, с.1-3].

**Метою статті** є презентувати роль грантового проекту «Міжнародне молодіжне спортивне партнерство» в підвищенні ФА та спонуканні студентської молоді до активного відпочинку шляхом залучення її до занять зимовими, водними видами спорту та велотуризмом в рамках транскордонного співробітництва.

**Завдання дослідження:** презентація набору орієнтирів для підвищення привабливості ФА серед молоді, які були реалізовані в проекті; створення умов, які дали можливість молоді бути більш фізично активними під час виконання грантового проекту; презентація ефективних шляхів залучення молоді в заходи, які були запропоновані під час транскордонного співробітництва.

**Методи дослідження:** у дослідженні взяли участь 197 студентів, серед яких до початку заїзду та наприкінці перебування у спортивному таборі методом анкетування та педагогічного спостереження визначався відсоток осіб, які вмiли триматися на падлборді, управляти віндсерфом, спускатися з гори на лижах та сноуборді, їздити на велосипеді по гірським лісовим стежкам. Також шляхом опитування студенти висловлювали індивідуальні враження щодо факторів, які забезпечували привабливість ФА та були компонентами успішності грантового проекту.

**Виклад основного матеріалу.** Грантовий проект «Міжнародне молодіжне спортивне партнерство» був укладений між прикордонними областями України та Словаччини з метою підвищення ФА молоді, сприянню співпраці між державами шляхом популяризації скандинавських видів спорту. В проекті взяли участь студенти та викладачі Ужгородського національного університету (Україна), студенти Кошицького технічного університету (Словаччина), студенти та спортивні функціонери з Норвегії, інструктори з «Асоціації розвитку спорту, культури і туризму» та «Асоціації туристичних підприємств Закарпаття» (Україна), тренери яхтклубу «Домаша» (Словаччина). З метою підвищення привабливості ФА серед молоді під час реалізації грантового проекту були використані орієнтири Пармської декларації, прийнятої на П'ятій міністерській конференції ВООЗ про навколишнє середовище та здоров'я (Парма 10-12 березня, 2010 р.) [5, с.1-5]. Ці орієнтири стали тим ресурсом, який пропагує важливість фізичної активності, з акцентом на підтримуючу роль

середовища і умов, де молоді люди живуть, вчаться і відпочивають. Чим більше пунктів буде враховано, тим більше шансів, що проекти будуть привабливими для молоді. Зміст набору орієнтирів українсько-словацького грантового проекту був побудований відповідно за трьома основними категоріями: фізичне середовище, соціальне середовище, суб'єктивні враження від занять фізичною культурою і спортом [6, с. 1-35].

**Фізичне середовище (розташування, вартість, заходи на відкритому повітрі, забрудненість повітря, ходьба пішки і їзда на велосипеді, спорядження і об'єкти, спортивні клуби):** грантовим проектом було передбачено 6 студентських таборів зі сноуборду, гірських лиж, велотуризму і водних видів спорту (каякінг, віндсерфінг, падлборд), які проводились на відкритому повітрі, а саме в горах, на снігу, на воді, на гірських лісових стежках, що створювало сприятливе середовище для занять ФА. Так як проект реалізовувався за рахунок коштів Норвезького фінансового механізму та уряду Словаччини, то заходи проводились на безоплатній основі, що давало можливість рівного доступу до занять екзотичними видами спорту для всіх учасників проекту. Під час проведення спортивних таборів учасники проживали у комфортабельних готелях із повноцінним харчуванням, тренувалися на кращих спортивних базах, забезпечувались сучасним інвентарем.

**Соціальне середовище (культура проведення занять, здорова змагальність, наставники, соціалізація, інформованість по питанням здоров'я, можливість вибору, національні види фізичної активності та видатні особистості):** студентів навчали відомі тренери, майстри спорту міжнародного класу, учасники Олімпійських ігор зі сноуборду та віндсерфінгу. Щоденні тренування включали: оволодіння правильною технікою катання на лижах, сноуборді, падлборді, каяках та каное, навичкам їзди по бездоріжжю та гірським лісним тропам на велосипедах. Для учасників та студентів висококваліфікованими тренерами професійними спортсменами та фахівцями з відповідних видів спорту проводились конференції, теоретичні заняття і майстер-класи. Організатори в свою чергу вирізнялись відповідною культурою викладання і наставництва, сповідували позитивні цінності, що сприяло позитивним поведінковим змінам, привабливості ФА і сприятливим суб'єктивним враженням від занять.

Коли стартував грантовий проект, лише 7,8%, а це 5 студентів із 64 учасників, вміли кататися на падлбордах і каяках, управляти віндсерфом, 31,3% (10 студентів із 32 учасників) вміли спускатися з гори на сноуборді, 56,3% (18 студентів із 32 учасників) вміли кататися на гірських лижах і 78,2% (25 студентів із 32 учасників) володіли технікою їзди на велосипедах по бездоріжжю та лісовими стежками. Завдяки високому професіоналізму тренерів та інструкторів студентська молодь із великим захопленням оволодівала всіма запропонованими видами спорту. У кожному з 6 спортивних таборів після 7 днів щоденних тренувань майже всі учасники (96,9%), вміло використовуючи спортивне спорядження, були фізично активними на снігу і на воді, займалися

велотуризмом. Належна кваліфікація інструкторів є ключовим фактором в досягненні привабливості ФА (рис.1).

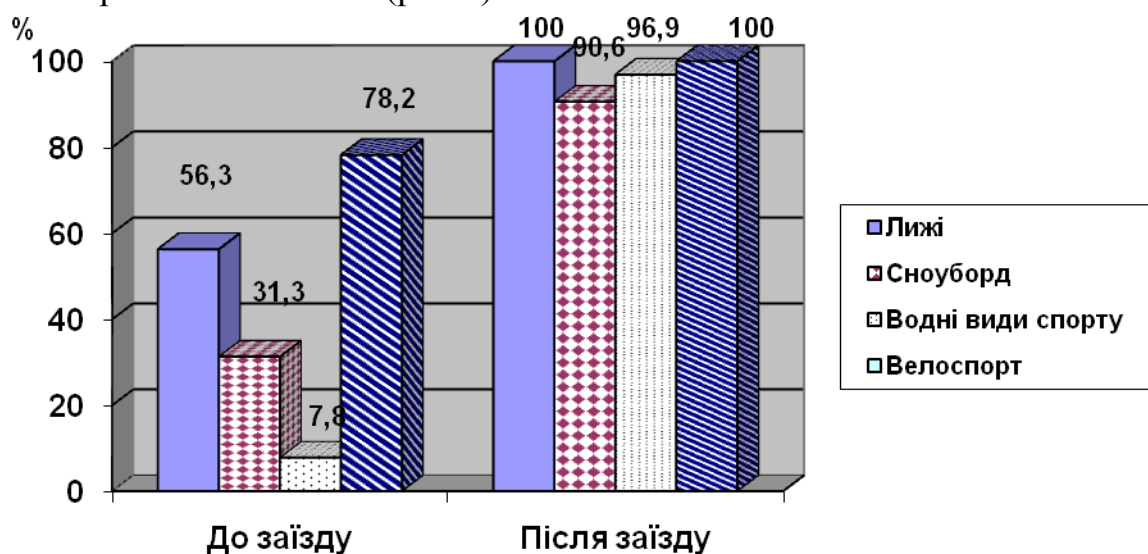


Рис.1 Відсоток студентів, які продемонстрували вміння, що були здобуті під час перебування у спортивних таборах

Для багатьох молодих людей змагальна сторона спорту – це саме те, що робить його цікавим і привабливим. Однак, багато інших, особливо не дуже здібних до спорту студентів, атмосфера змагальності може відштовхувати від участі в ФА. Тому під час реалізації грантового проекту з метою залучення молоді до ФА підкреслювалась спільна мета – головне участь, а не прагнення досягти конкретних спортивних результатів. Основним орієнтиром було отримання позитивних емоцій і активна участь у заняттях, спрямованих на формування спортивних навичок. На заохочення та відзнаку від організаторів проекту заслуговував будь-який успіх, який свідчив про індивідуальний спортивний, моральний чи емоційний прогрес студента.

**Індивідуальні враження від участі (самостійність і впевненість в собі, релаксація, уникнення фізичної перенапруги і спортивного травматизму, спілкування та розваги):** можливість зустрічатися з новими людьми, заводити дружбу і виробляти соціальні навички – це важливий аспект привабливості ФА. Хоча цей фактор не впливає на зміцнення здоров'я при ФА, але він відіграє важливу роль в плані привабливості і отримання задоволення. «Можливість проводити більше часу з друзями» є ключовою мотивацією для залучення молоді до ФА. Ендорфіни, адреналін: ФА може і повинна приносити молоді задоволення. Організатори проекту проводили просвітницькі заходи, знайомили студентів з культурними пам'ятками і традиціями країн-учасників транскордонного співробітництва. Спільні зустрічі, культпоходи, відвідування аквапарку, вечори відпочинку сприяли релаксації – «ФА – відмінний засіб уникнення від миттєвих проблем і подумати про щось інше...Іноді потрібно відволіктись».

Викладений матеріал дозволяє зробити наступні **висновки**: грантовий проект «Міжнародне молодіжне спортивне партнерство» як соціальний проект, особливу увагу надавав створенню можливостей для фізичної діяльності молоді

в умовах, що давали змогу насолоджуватися спортом, напрацювати командні навички, створити позитивне ставлення до рухової активності як до належної форми відпочинку. В процесі реалізації грантовий проект став мотиваційним пріоритетом у залученні значної кількості молодих людей до ФА. Ефективність навчання студентської молоді різним видам спорту становила 96,9%: двоє студентів стали членами Української федерації з віндсерфінгу і вже брали участь у міжнародних змаганнях. Спільні вечори відпочинку, знайомство з пам'ятками культури та мистецтв призвели до встановлення дружніх зв'язків між студентами трьох країн, підвищення морального та інтелектуального рівнів молоді. Зміцнення міжнародних спортивних зв'язків серед широкого загалу суттєво сприяє соціальній співпраці, інтеграції та миру.

### References

1. VIII Conferencia europeiskih ministriv z pitan sportu "Europeiskii manifest pro molod ta sport" [Conference of European ministers about sport "European manifest about young people and sport"] (17-18 May 1995). Lisbon. Retrieved from <http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=1543>.
2. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks (2009). Geneva, World Health Organization
3. Lytvyn, V.M. (2011). Mizhnarodno-pravovi acty u sferi sportu (do Euro 2012) [International law acts in sport (to Euro 2012)]. Kyiv: Parlamentske vydavnytstvo [in Ukrainian]
4. Protecting children's health in a changing environment: report of the Fifth Ministerial Conference on Environment and Health (2010). Copenhagen, World Health Organization
5. Ramkova programa spivrobytnitstva mizh ministerstvom molodi ta sportu Ukrainy ta radou Europy v sferi molodizhnoi polityky na 2016 – 2020 roky [Framework cooperation program between Ministry of Youth and Sport of Ukraine and Council of Europe in the area of youth policy for 2016 – 2020 years] (2016). Retrieved from [http://www.dsmsu.gov.ua/media/2015/02/23/41/Ramkova\\_programa\\_.pdf](http://www.dsmsu.gov.ua/media/2015/02/23/41/Ramkova_programa_.pdf)
6. Young and physically active: a blueprint for making physical activity appealing to youth (2012). – Copenhagen, World Health Organization

### Список використаної літератури

1. VIII Конференція європейських міністрів з питань спорту "Європейський маніфест про молодь та спорт" [Електронний ресурс]. – URL: <http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=1543>.
2. Литвин В. М. Міжнародно-правові акти у сфері спорту (до Євро 2012) / В.М.Литвин. – К.: Парламентське вид-во, 2011. – 600 с.
3. Рамкова програма співробітництва між міністерством молоді та спорту України та радою Європи в сфері молодіжної політики на 2016 - 2020 роки [Електронний ресурс]. – URL: [http://www.dsmsu.gov.ua/media/2015/02/23/41/Ramkova\\_programa\\_.pdf](http://www.dsmsu.gov.ua/media/2015/02/23/41/Ramkova_programa_.pdf).
4. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. – Geneva, World Health Organization, 2009. – 62 p.

5. Protecting children's health in a changing environment: report of the Fifth Ministerial Conference on Environment and Health. – Copenhagen, World Health Organization, 2010. – 100 p.
6. Young and physically active: a blueprint for making physical activity appealing to youth. – Copenhagen, World Health Organization, 2012. – 45 p.

Стаття надійшла до редакції 29.03.2018 р.

**Дуло Елена**

кандидат медицинских наук, доцент  
кафедра физической реабилитации  
ГБУЗ «Ужгородский национальный университет»  
г. Ужгород, Украина

**Щерба Мария**

старший преподаватель  
кафедра теории и методики физического воспитания  
ГБУЗ «Ужгородский национальный университет»  
г. Ужгород, Украина

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ТЕХНОЛОГИЯ СОХРАНЕНИЯ И  
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ГРАНТОВОГО  
ПРОЕКТА «МЕЖДУНАРОДНОЕ МОЛОДЕЖНОЕ СПОРТИВНОЕ  
ПАРТНЕРСТВО»**

**Аннотация.** Недостаточная физическая активность (ФА) считается четвертым из важнейших факторов риска смерти в мире. ВОЗ констатирует, что уровень недостаточной ФА растет во всем мире. Физическая работа оказывает положительное влияние на опорно-двигательный аппарат, дыхание, обмен веществ, гормональный баланс, на деятельность нервной системы. Целью статьи является представить роль грантового проекта «Международное молодежное спортивное партнерство» в повышении ФА и побуждении студенческой молодежи к активному отдыху путем привлечения ее к занятиям зимними, водными видами спорта и велотуризмом в рамках трансграничного сотрудничества. В исследовании приняли участие 197 студентов, среди которых в начале заезда и в конце спортивного лагеря методом анкетирования и педагогического наблюдения определяли процент участников, которые умели плыть на падлборде, управлять виндсерфом, спускаться с горы на лыжах и сноуборде, ездить на велосипеде по пересеченной местности. С целью повышения привлекательности ФА среди молодежи при реализации грантового проекта были использованы ориентиры Пармской декларации, принятой на Пятой министерской конференции ВОЗ по окружающей среде и здоровью. Надлежащая квалификация инструкторов является ключевым фактором в достижении привлекательности ФА. В каждом из 6 спортивных лагерей после 7 дней ежедневных тренировок почти все участники (96,9%) умело используя



спортивное снаряжение были физически активными на снегу и на воде, занимались велотуризмом. В процессе реализации, грантовый проект стал мотивационным приоритетом в привлечении молодых людей к ФА.

**Ключевые слова:** физическая активность, здоровье, грантовый проект

**Dulo Olena**

Candidate of Medical Sciences, Ph.D., Associate Professor  
Department of Physical Rehabilitation  
State University «Uzhhorod National University»  
Uzhhorod, Ukraine

**Shcherba Mariia**

Senior Teacher  
Department of Theory and Methods of Physical Education  
State University «Uzhhorod National University»  
Uzhhorod, Ukraine

**PHYSICAL ACTIVITY AS A HEALTHCARE METHOD IN THE  
REALIZATION OF THE GRANT PROJECT “INTERNATIONAL YOUTH  
SPORT PARTNERSHIP”**

**Abstract.** Low level of physical activity (PA) is one of the most important values of death's risks in the world (after arterial hypertension, smoking, high blood sugar level). World Health Organization (WHO) declares that cases count of low level of PA is growing in whole world. PA is a part of physiologically important elements of normal life. It has positive influence on the osteoarticular human system, breathing, metabolism, endocrine balance, nervous system and the other human systems. So, studying different ways how to improve PA and attracting people to the recreation is very useful nowadays. The purpose of the article is to present the role of the grant project “International Youth Sport Partnership” in improving the PA and attracting young people to the recreation by the way of doing winter kinds of sport, water kinds of sport, cycling tourism during cross-border partnership. There are 197 students took part in our research. We determined the part (in percent) of students who could freely use paddleboard, windsurf, skis, snowboard, mountain bike before and after the camp by the methods of questionnaires and pedagogical observation. During the realization of grant project we used the Parma Declaration targets to increase the attractiveness of physical activity. The declaration was accepted at the Fifth ministerial conference of WHO about the environment and health. Correct qualification of instructors is the main value on the road to attractiveness of PA. During the 6 sport camps, after 7 days of everyday trainings, almost all students (96,9%) could confidently use their sport equipment, were active on snow and water, were doing cycling. The ability to meet new people, make new relationships is very important in the attractiveness of PA. This grant project became the motivational priority in attracting a big amount of young people to PA during its realization.

**Key words:** physical activity, healthcare, grant project.