

**ДЕБСКИ Славомір Станіслав**

Поморська Школа Вища у Старогарді Гданському, Польща

<https://orcid.org/0000-0002-0287-695X>e-mail: [drslawomirstanislawdebski@gmail.com](mailto:drslawomirstanislawdebski@gmail.com)**ТОМПОРОВСЬКА Йоланта**

Університет демократії в Грудзядзі, Польща

<https://orcid.org/0000-0002-0899-2521>e-mail: [tom.jol@wp.pl](mailto:tom.jol@wp.pl)**АНТОНІЮК Олександр**

Хмельницький національний університет, Україна

<https://orcid.org/0000-0003-1483-7883>[antoniuko@khmnu.edu.ua](mailto:antoniuko@khmnu.edu.ua)**РУДНІЧЕНКО Микола**

Хмельницький національний університет, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-4555-3958>[rudnichenkomy@khmnu.edu.ua](mailto:rudnichenkomy@khmnu.edu.ua)**СІРИЙ Вадим**

Хмельницький національний університет, Україна

<https://orcid.org/0009-0003-6621-0721>[vadims398@gmail.com](mailto:vadims398@gmail.com)**ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ВИКЛИК СУЧАСНОСТІ - ВИБРАНІ ПИТАННЯ**

*В онтологічному сенсі модерн - це спосіб існування когось або чогось [1]. Модерн у праксеологічному сенсі - це галузь наукових досліджень, яка займається методами всіх цілеспрямованих людських дій [2]. Модерн в аксіологічному сенсі - це наука про цінності [3]. Якщо фізична активність піддається поглибленому дослідженню та аналізу, то в онтологічному сенсі, як наслідок потреб, вона характеризується чітким дуалізмом. З одного боку, фізична активність покращує фізичну форму людини і зміцнює організм, а з іншого - викликає ріст і регенерацію нейронів, що покращує інтелектуальні процеси, тобто сприйняття людини. Тільки поєднання фізичної активності та навчання може дати очікувані освітні результати на будь-якому рівні освіти. З прагматичної точки зору, чітко визначеною метою фізичної активності є спортивний результат окремої людини або команди. Це часто призводить до використання тренувальних методів або допомоги зовнішніми засобами, тобто хімічними речовинами, а також медичними та харчовими продуктами, які використовують біологічні форми, наприклад, переливання крові. Наслідки такі: з аксіологічної точки зору, фізична активність спрямовує дії на виключення всіх інших цінностей, окрім успіху. Успіх створює реальність, породжується міждисциплінарними питаннями з можливістю порушення здоров'я людини в ім'я ідеї перемоги понад усе. Такий успіх може призвести до дегуманізації спорту та дегуманізації людини. Поняття гуманізму та чесної гри поступово втрачається. Вищезазначені питання формують основу дослідження, яке стає дослідницьким викликом.*

**Ключові слова:** фізична активність; спорт; дегуманізація спортивного життя.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.46>

## **1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ**

Будь-яка фізична активність - це термін, який вже давно закодований в європейській та світовій інформаційній системі як "фізична активність"; він є комунікативним і досить однозначним. Фізична активність є ключовим та інтегративним елементом здорового способу життя. Без неї неможлива жодна стратегія здоров'я, його збереження та покращення, а у дітей - правильного розвитку. Її дефіцит - як і надлишок - є причиною багатьох розладів і підвищеного ризику захворювань. Це також важливий фактор, що

визначає фізичну підготовленість людини. Як видно з вищесказаного, фізична підготовленість може певною мірою бути об'єктивною детермінантою фізичної активності, особливо її рівня. Збереження або зміцнення здоров'я вимагає систематичної активності та її оптимального для кожної людини рівня. Систематичної, тобто спланованої протягом циклу дня, тижня, року; безперервної і ритмічно дозованої. Це особливо важливо для розвитку дітей і підлітків, для яких оптимальним рівнем активності є той, що відповідає їхнім руховим потребам і стимулює розвиток. Ці потреби повністю індивідуалізовані, тобто диференційовані залежно від стадії розвитку,

статі, умов життя, стану здоров'я, рівня фізичної підготовки та генетичних факторів [4].

## 2. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Рухова активність людини є біологічною властивістю, але її форми соціально детерміновані. Можна виділити такі форми рухової активності людини (фізичної) професійна - пов'язана з виконанням діяльності, що забезпечує умови існування, особиста - пов'язана з виконанням гігієнічних дій та дій з самообслуговування, рекреаційна - спрямована на прискорення процесу відновлення біологічних сил і творчих здібностей людини, що є однією з форм самореалізації людини та наповнення її дозвілля, часто в контакт з іншими людьми, завдяки чому вона отримує радість від спільного перебування, реабілітаційна - має лікувальний характер, компенсуючи негативні наслідки інших видів діяльності, спортивна - специфічна, пов'язана з різноманітними видами спорту та змаганнями [5].

Поняття сприятливого для здоров'я способу життя безпосередньо пов'язане зі здоров'ям, що зумовлює необхідність пропагування сприятливого для здоров'я способу життя [6]. На додаток до поведінки, пов'язаної зі здоров'ям, сприятливий для здоров'я спосіб життя охоплює цінності та ставлення, які люди розвивають у відповідь на умови свого соціального, культурного та економічного середовища. Це стосується соціальної диференціації через стратифікацію способів життя на основі культурного вибору та уподобань, які мають відношення до здоров'я. У світлі результатів досліджень способу життя, незалежно від соціального статусу групи, поведінка, пов'язана зі здоров'ям (дієта, фізична активність, вживання стимуляторів, сексуальні практики), також має важливе значення для визначення способу життя конкретних груп або спільнот. Обмеження у виборі способу життя пов'язані не лише з соціальними та культурними умовами, але й залежать від стану організму та його функціонування.

Категорію способу життя слід розглядати у зв'язку з культурою та її зразками, а також у зв'язку зі здоров'ям і психофізичним станом людини. Таке розуміння свободи вибору в рамках стилю життя доповнює будь-який

аналіз. Також звертається увага на необхідність використання індивідуальних та динамічних оцінок здоров'я. Оцінюючи здоров'я, слід говорити не про психофізичне благополуччя як перманентний стан, а про стійкість до енергоємних зусиль, які неминуче призводять до погіршення здоров'я, і про здатність відносно швидко відновлювати здоров'я, тобто про правильний процес регенерації сил. При цьому ритм, в якому відбувається цей процес втрати і відновлення, повинен змінюватися відповідно до індивідуальних особливостей. Такий погляд на здоров'я залишає місце для фізичної активності, яка спрямована, серед іншого, на підвищення фізичної працездатності організму, швидке відновлення та психофізичне благополуччя. Поведінка щодо здоров'я може мати різний вплив на здоров'я: позитивний або негативний. Розрізняють поведінку, що зміцнює здоров'я (правильне харчування, фізична активність, хороші міжособистісні стосунки, управління стресом, чистота тіла і навколишнього середовища, безпека) і поведінку, що шкодить здоров'ю (куріння, надмірне вживання алкоголю, зловживання наркотиками), а також недостатній захист від впливу токсичних речовин і недостатній захист від надмірного сонячного світла. Найчастіше розглядаються такі класичні види поведінки, пов'язані зі здоров'ям: дієта, фізична активність, куріння та вживання алкоголю. Консенсусу щодо пріоритетності цих видів поведінки досягнуто не було. Цей перелік поведінки збігається з концепцією здорового способу життя Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ). Найбільше поведінкових практик, пов'язаних з реалізацією здорового способу життя, було перераховано в європейських дослідженнях. Це відмова від куріння, обмежене вживання алкоголю, фізична активність, здорове харчування (з особливим акцентом на повноцінний сніданок і відмову від їжі між прийомами їжі), безпечна сексуальна поведінка, уникнення стресу і навички його подолання, помірне перебування на сонці, дотримання правил дорожньої безпеки, спеціальні профілактичні огляди і самообстеження тіла, наприклад, грудей у жінок. Усі підходи підкреслюють важливість фізичної активності. Який стиль життя може ефективно протидіяти цивілізаційним ризикам для здоров'я сучасної

людини і допомогти їй легше справлятися зі стресом? Ми припускаємо, що стиль, в якому фізична активність є частиною системи цінностей, охоплює сучасність, а не тільки традиціоналізм, культурну активність, а не тільки культурне споживання, і цінує можливість самореалізації на додаток до матеріальних благ. Не просто "мати" (хоча це теж важливо), а "бути" людиною, яка здатна робити особистий вибір заради свого здоров'я, з повною соціальною відповідальністю за цей вибір. У цьому сенсі фізична активність привносить абсолютно нові цінності в очікувані в сучасних умовах стилі життя, так звані "стилі самоактуалізації". Визначаючи перспективи зміни способу життя, зазначається, що фізична активність - це активність, яка має потенціал для швидкого розвитку. Цей вид активності, який має потенціал стати "важливим елементом різноманітних стилів життя майбутнього", обговорюється у зв'язку з проблемами здоров'я, профілактикою здоров'я та способами протидії соціальній патології, а отже, з проблемами подолання стресу [7]. Життя - це здатність людини розрізняти поняття роботи та активного відпочинку і ставитися до часу, витраченого на ці дві різні сфери діяльності, як до особистої проблеми та особистого вибору. Моє здоров'я і здоров'я інших, турбота про його збереження - це також моя проблема і мій вибір. Школа і сім'я повинні вчити цьому вибору поведінки в турботі про власне здоров'я. Від того, наскільки я здоровий і чи вмію активно відпочивати, залежить ефективність моєї роботи і навіть мій професійний успіх та особисте життя. Все більше говорять і пишуть про освіту для розвитку. Нам здається, що участь у фізичному вихованні, що розуміється як освіта для психофізичного і культурного розвитку особистості, а також освіта через рух для формування потреб у зміні особистого життя з пасивного на активне, творче, самореалізуюче, з благополуччям фізичного, психічного і соціального здоров'я, вписане в розвиток кожної особистості, відповідає цим умовам. Ми можемо метафорично уявити участь у фізичному вихованні як єдність у різноманітності, єдність здорового і творчого життя в гармонії з природою, яка також будується через освіту, і різноманітність, яка є для освіти тим же, чим є захист біорізноманіття для природи. І все ж участь у

фізичному вихованні пов'язана не тільки з природою, але й ширше - з екорозвитком, а санітарна освіта, яка так тісно пов'язана з цією участю, є основою зміцнення здоров'я. Місце фізичної активності у здоровому способі життя вказує на те, наскільки фізичне виховання і санітарна освіта переплітаються, охоплюючи все, що пов'язано з усвідомленням цінності здоров'я, позитивним інтересом до власного тіла, розумінням користі руху для здоров'я і формуванням рекреаційних звичок.

Фізична активність є ефективним засобом реалізації імперативу роботи над собою, що є сутністю самовиховання та самовдосконалення. Фізичне виховання надає освіті здоров'я багатий арсенал засобів для реалізації її головної мети, а саме - самої реальності здоров'я, в тому числі й підвищення рівня рухової активності. Фізична активність проявляється у всіх сферах фізичної культури - фізичному вихованні, спорті, фізичній рекреації та фізичній реабілітації - і основним засобом досягнення цих цілей є рух у вигляді різноманітних вправ. Вони різняться за характером, формою та ступенем індивідуальності. Важливо, що раціонально підібрані та реалізовані фізичні вправи і рухливий спосіб життя сприяють зміцненню здоров'я - хоча і різною мірою і не завжди самостійно. Однак можна з упевненістю сказати, що оздоровчі цілі є невід'ємною частиною загальних цінностей фізичного виховання [8].

Результати міжнародного опитування HBSC [9] показують, що у 2019 році в Польщі лише 35% учнів у віці 11-15 років мали задовільний рівень фізичної активності (1 година на день загальної, принаймні помірної фізичної активності протягом 5 днів на тиждень). У 35 досліджуваних країнах цей відсоток у середньому становив 34% (від 47% серед хлопців в Ірландії до 12% серед дівчат у Франції). Дослідження показують переваги регулярної фізичної активності для розвитку і здоров'я дітей та підлітків: збільшення шансів досягти оптимального (генетично запрограмованого) фізичного розвитку, поліпшення психічного здоров'я і благополуччя, зниження тривожності і депресії, підвищення самооцінки (особливо у дітей з низькою самооцінкою, наприклад, з аутизмом). Цьому не сприяє конкуренція,

профілактика деяких дитячих захворювань (ожиріння, порушення опорно-рухового апарату), зниження факторів ризику раннього розвитку хронічних захворювань, які проявляються в подальшому житті (переважно атеросклерозу та остеопорозу), а також можливість займатися фізичною активністю протягом усього життя. У результаті досліджень і дискусій народилася концепція оздоровчої фізичної активності, подібна до коучингу здоров'я, в рамках якої в колах зацікавлених сторін обговорюється рекомендований рівень фізичної активності для дітей і підлітків (на основі результатів досліджень, проведених, зокрема, в Англії, Канаді та США). Рекомендований рівень - 60 хвилин на день кумулятивної (цілоденної) фізичної активності, принаймні помірної інтенсивності; мінімальний рівень - не менше 30 хвилин вищезазначеної фізичної активності, виконання не менше двох разів на тиждень вправ, що підвищують м'язову силу та спритність (у тому числі за рахунок стимуляції розвитку пікової кісткової маси, яка формується у 80-90% випадків до 18 років) [10].

Ми усвідомлюємо, що різні форми фізичної активності складають серйозну конкуренцію і є характерними для дозвілля, яке є привабливим для молоді, пропагується засобами масової інформації та є загальнодоступним або елітарним для певних груп населення. Багато з них не вимагають жодних фізичних навантажень [11]. А потреби розвитку підлітків вимагають адекватної дози щоденної фізичної активності. Отже, розробляються різні стратегії, спрямовані на заохочення фізичної активності молоді. Серед них можна виділити наступні напрямки педагогічного проникнення: вивчення та врахування детермінант фізичної активності, диференційованих за статтю та середовищем, визначення потреб молоді у фізичній активності в конкретному середовищі та підготовка пропозицій щодо цього, надання їм вибору (сподіваємось, корисного для їхнього здоров'я), приділяючи особливу увагу групам ризику, пов'язаного з недостатньою фізичною активністю впродовж життя, особливо дівчатам у віці 12-18 років, старшим підліткам (16-18 років), молодим людям із сімей з низьким економічним та соціальним статусом), надання більшого значення

моніторингу та оцінці фізичної активності, ніж вимірюванню фізичної підготовленості (що є звичайною практикою в школах), створення нової ролі вчителів фізичної культури, які зацікавлені у фізичній активності для всіх, а не лише у спортивних результатах найсильніших, пов'язуючи фізичну активність молоді в школі з активізацією сімейного середовища в цьому відношенні та з діяльністю в громаді.

Загальноприйнято вважати, що фізичні вправи збільшують мозковий кровотік, що також збільшує постачання кисню, енергії та поживних речовин. Однак важливо пам'ятати, що фізичні вправи в першу чергу підвищують рівень білка BDNF, так званого нейротрофічного фактора росту нейронів, який стимулює ріст і злиття нових нейронів [12]. Дитинство і підлітковий вік - найвпливовіший період нашого життя. При народженні мозок дитини важить в середньому 350 г, але до кінця першого року життя він важить 1000 г, що трохи менше, ніж мозок дорослої людини (в середньому 1300 г). У цей час формуються та реорганізуються синаптичні зв'язки. Цей процес відбувається природним чином під час засвоєння нових навичок. Формування та реорганізація нейронів є невід'ємним аспектом розвитку нервової системи. На ранніх стадіях розвитку нервової системи кількість нейронів перевищує реальні потреби. Так само спочатку утворюється надмірна кількість синапсів і, як і у випадку з нейронами, ті з них, які недостатньо активні, підлягають усуненню. Ранній досвід відіграє величезну роль у формуванні мозкових зв'язків. Хоча більшість зв'язків формується через генетично запрограмовані хімічні взаємодії, активність нейронів і синаптична стимуляція (стимуляція, досвід, багате середовище) на завершальних етапах формування мозку відіграють важливу роль у формуванні функціональних зв'язків [13]. Дослідження показують, що те, що людина переживає, впливає на її індивідуальну здатність до навчання та модулює нейронні зв'язки [14]. Тому адекватна стимуляція сприяє процесам пластичності. Правильної кількості та якості стимулів можна досягти, перебуваючи в так званому збагаченому, стимулюючому середовищі. Таке середовище передбачає різноманітні стимулюючі ситуації для пробудження пізнавальної цікавості суб'єкта,

надає можливості досліджувати навколишнє середовище та займатися різноманітною руховою активністю.

Вимогливе середовище сприяє нейробіологічним змінам, які можна виміряти як зовні, поведінково, так і на клітинному рівні або в самих структурах мозку. Ці зміни проявляються в активації слабких синапсів, збільшенні кількості дендритних відростків і збільшенні кількості дендритних шипиків, а також у посиленні нейрогенезу. Попередні дослідження показали, що фізична активність позитивно впливає на шкільну успішність і кращі результати іспитів [15]. Перші результати досліджень у цьому напрямку були отримані у Франції в 1950-х роках, коли типова шкільна програма, тобто "розумові" уроки, була скорочена на 26% на користь розширеного фізичного виховання та різноманітних спортивних заходів. Було помічено, що дисципліна учнів покращилася, вони стали більш відповідальними, а відвідуваність шкіл зросла. Важливо, що не відбулося зниження рівня знань учнів з "розумових" предметів [16]. Вони підтверджують, що забезпечення переривчастої фізичної активності протягом навчального дня, наприклад, активні перерви, покращує академічну успішність, позитивно впливає на увагу, поведінку та зміцнює здоров'я дітей. Результати рандомізованих контрольованих досліджень надають додаткові докази позитивного зв'язку між фізичною підготовленістю та успішністю, причому фізична активність у поєднанні зі шкільними заняттями підвищує або допомагає підтримувати академічну успішність і зменшує небажану поведінку [17]. Це було досліджено вченими у 2008-2009 роках, які провели 2-річне рандомізоване дослідження з контрольною групою з 1490 дітей дошкільного віку. Група втручання (діти, які займалися фізичними вправами), які витрачали 90 хвилин на тиждень на інтенсивну фізичну активність, покращили свою загальну шкільну успішність і отримали вищі бали за тестом інтелекту Векслера, особливо за субшкалами, що вимірюють навички читання, правопису та арифметики. Контрольна група, яка навчалася за стандартною програмою, не показала таких результатів. Подальші дослідження показали, що нижча фізична підготовка пов'язана з гіршою шкільною успішністю з читання та

математики. Таким чином, ці результати ілюструють взаємозв'язок між фізичною активністю, її атрибутами, такими як фізична підготовленість, і шкільною успішністю.

### **Методологія в сучасному пізнанні**

По-перше, було використано спостереження, предметний аналіз та літературний аналіз. Системний аналіз - це дослідницький підхід у науці, який розглядає поняття системи та її аналіз як центральне для розуміння соціальних явищ. Системний аналіз особливо придатний для вирішення складних проблем у швидкозмінному середовищі, що характерно для нашого часу. Вирішальну роль відіграв авторський метод наукового дослідження під назвою "мультидинамічна міждисциплінарна сенсорно-когнітивна аналітика" [18] [19], який дозволяє отримувати життєздатні рішення без накладання непотрібних обмежень і викривлень, що ми неодноразово спостерігаємо сьогодні в різних наукових дисциплінах, які створюють хибні висновки. Для наочного пояснення:

1. мультидинамічний, тобто мульти - "множинність, множинність або велика кількість чого-небудь" (тут ми визнаємо множинність різних факторів, часто неможливо визначити), динамічний - 1) "рухомий, живий, стихійний", 2) "що виникає, рухається або відбувається в результаті дії сил", 3) "пов'язаний з інтенсивністю звукової сили" (тут ми визнаємо різноманітність руху, що виникає в результаті процесу, в якому беруть участь різні фактори, часто неможливо визначити);

2. міждисциплінарний, тобто 1) "що включає дві або більше наукових дисциплін", 2) "що спирається на досягнення декількох наук";

3. аналітика, або "наука про аналіз понять і думок";

4. сенсорний, тобто "пережитий через органи чуття".

5. когнітивний, тобто "отримання знань про щось, також: набуті знання".

Методологія - це різноманітний, мінливий, різноспрямований і багатофакторний процес, який спирається на напрацювання багатьох наук для аналізу концепцій та ідей з метою генерування знань для вирішення проблем подібного характеру за схожих умов. Він був розроблений доктором Славоміром Станіславом Дебським

(співавтором статті) і неодноразово використовувався в його науково-дослідницькій роботі з позитивними результатами, але відмінними від тих, які отримують ті, хто використовує лише одну наукову дисципліну та її методологію. Коли він зіткнувся з результатами, то виявив помилки, що стосуються фактичного стану справ у багатьох наукових дисциплінах. Ці помилки найчастіше є результатом застарілих, але все ще вважаються правильними, концепцій, визначень і методів, що належать до конкретних наукових галузей і дисциплін, які часто вже далекі від фактів, які можна спостерігати неозброєним оком.

### Детермінанти фізичної активності дітей та підлітків у Польщі

На основі дослідження фізичної активності дітей та підлітків за допомогою Глобальної матриці 4.0 представлено останні комплексні дані про фізичну активність дітей та підлітків у Польщі, зібрані з використанням стандартизованої міжнародної методології

Глобальної матриці 4.0 [20]. Звіт містить аналіз стану різних сфер фізичної активності, її детермінант та рівнів фізичної активності, а також конкретні рекомендації щодо підтримки популяризації фізичної активності. Звіт є частиною проекту "Глобальна матриця 4.0", розробленого Глобальним альянсом "Активні здорові діти" (АНКГА). Основною метою цієї міжнародної ініціативи є міжнародне порівняння та співпраця у визначенні найкращих практик у політиці популяризації фізичної активності. Глобальна матриця - це "матриця", яка всебічно узагальнює сфери, пов'язані з фізичною активністю в країнах, що беруть участь в ініціативі АНКГА. У 2014 році в першому виданні Глобальної матриці 1.0 взяли участь дослідницькі групи з 15 країн. У четвертому виданні, результати якого для Польщі обговорюються в цьому звіті, в публікації матриці взяли участь 57 країн і регіонів/юрисдикцій, а в жовтні 2022 року (Active Healthy Kids Global Alliance, 2021).

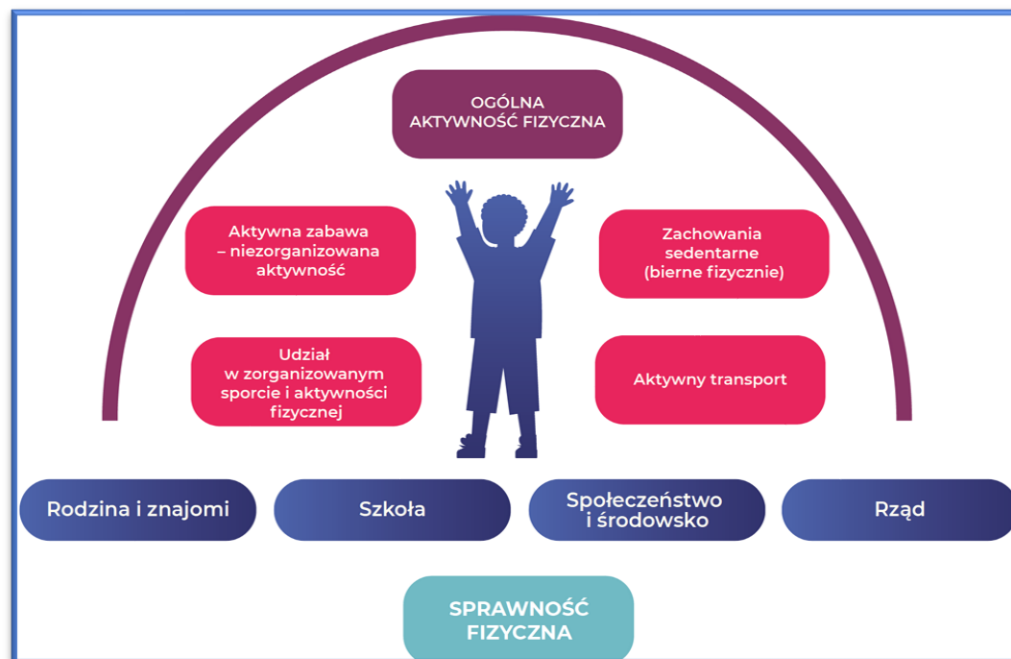


Рис. 1. Напрямки аналізу фізичної активності дітей та молоді в рамках проекту

### Глобальна матриця 4.0

Джерело: "Звіт про стан фізичної активності дітей та молоді в Польщі" в рамках проекту "Глобальна матриця 4.0". Документ на підтримку політики та програм у сфері фізичної активності дітей та молоді в органах місцевого самоврядування та уряді, URM, Варшава 2022.

Відсоток дітей та підлітків, які є помірно або активно активними щонайменше 60

хвилин на день, сім днів на тиждень 17,2% підлітків у віці 11-15 років досягли цільового показника за даними HBSC 2017/18 (Mazur and Malkowska-Szkutnik, 2018). Серед дошкільнят 19,3% 3-річних, 18,5% 4-річних, 15,8% 5-річних та 16,2% 6-річних дітей виконали рекомендації щодо 7-денної/60-хвилинної MVPA в пілотному дослідженні, проведеному на замовлення Міністерства спорту і туризму (Nałęcz та ін., 2021). 10% 15-

річних дівчат виконали рекомендацію щодо 7-денного/60-хвилинного MVPA (Fijałkowska et al., 2018). 9,6% 17-річних дівчат виконали рекомендацію MVPA в розширеному дослідженні HBSC (Mazur et al., 2020). Виходячи з наведених вище даних, можна припустити, що лише 16,8% дітей та підлітків у Польщі помірно або інтенсивно фізично активні щонайменше 60 хвилин на день 7 днів на тиждень.

#### Рекомендації

1. розробити політику або програми для заохочення фізичної активності, особливо серед менш активних груп, таких як дівчата, діти та молодь з інвалідністю, з малозабезпечених та/або маргіналізованих сімей та підлітків, щоб зменшити вікове зниження фізичної активності.

2. проводити інформаційно-просвітницькі заходи щодо важливості та користі фізичної активності, а також інформування про рекомендації щодо рівнів фізичної активності та часу, проведеного перед екранами для дітей та підлітків, орієнтовані на батьків, вчителів, медичних працівників, а також самих підлітків та дітей.

3. дбати про привабливі простори, зелені зони, дитячі майданчики, двори, а також інфраструктуру для різних видів спорту та активного транспорту, де безпека дітей та молоді є пріоритетом.

4. надавати та підтримувати можливості для фізичної активності в школах та дитячих садках (зокрема, під час перерв, транспорт до школи, доступ до шкільного обладнання після уроків, якісні та привабливі уроки фізичної культури, позакласні заходи).

5 Здійснювати моніторинг фінансового залучення дітей та молоді за допомогою регулярних опитувань, у тому числі тих, що включають групи, недостатньо представлені в національних опитуваннях (наприклад, діти до 10 років, діти з інвалідністю, діти, які проживають у сільській місцевості, меншини), та збирати інформацію про бар'єри на шляху до фінансового залучення з метою розробки програм і політик, що базуються на фактичних даних.

Відсоток дітей та підлітків, які беруть участь в організованих спортивних та/або фізкультурно-оздоровчих заходах [21] [22]: 41,4% підлітків у віці 11-15 років брали участь в організованих командних видах спорту та 26,4% в організованих індивідуальних видах

спорту (52,3% підлітків, які беруть участь у будь-якому організованому спорті, дані HBSC 2018 року на основі власних розрахунків) 62,4% учнів других класів (7-8 років) та 40,3% учнів сьомих класів (12-13 років) брали участь в організованому спорті (Fijałkowska та ін., 2019) Середній результат відповідно до прийнятої методології розрахунку становив 54%.

#### Рекомендації

1 Розвивати програми та заходи у сфері спорту та організованої фізичної активності, орієнтовані на аудиторії з найбільшими потребами або особливо низьким рівнем участі. Це вимагає, зокрема, залучення різноманітних працівників (активістів, тренерів) до спорту та розбудови потенціалу організацій, які займаються популяризацією спорту серед маргіналізованих або менш активних груп.

2. підтримувати розвиток спортивних організацій (у тому числі клубів), зокрема: у сфері використання спорту як інструменту соціальної інтеграції, розвитку рухових навичок та зміцнення здоров'я (наприклад, через реалізацію програми НЕРА "Спортивні клуби для здоров'я" та "Пропаганда здоров'я та фізичної активності"), а не зосереджуватися виключно на їхньому потенціалі у змагальному спорті.

3. ефективне використання іміджу відомих місцевих спортсменів, які можуть стати позитивними рольовими моделями для натхнення до занять спортом та фізичної активності. Загалом, потенціал змагального спорту має використовуватися в спосіб, орієнтований на соціальний вплив (наприклад, сприяння залученню дітей до організованого спорту).

4 Варто розширити традиційне уявлення про підтримку організованого спорту, включивши до нього види спорту, особливо привабливі для дітей та молоді (наприклад, скейтбординг), і збирати дані про сучасні тенденції в дитячій спортивній діяльності.

5. впроваджувати програми, спрямовані на цілі сім'ї, особливо ті, які через доступність або економічні умови мають менше можливостей займатися спортом самостійно.

6 Посилити оцінювання чинних програм популяризації спорту, щоб зрозуміти, якою мірою вони досягають поставлених цілей. Більшість оцінок програм, спрямованих на

популяризацію спорту серед дітей та молоді, не призводять до покращень.

### **Індикатори та обґрунтування**

Було використано три індикатори [23]:

1) Відсоток шкіл, де більшості ( $\geq 80\%$ ) учнів пропонується обов'язкова кількість уроків фізичної культури (для держави/території/регіону/країни). 91,5% учнів 2-го класу та 82,7% учнів 7-го класу виконали обов'язкову тижневу кількість уроків фізкультури. Середній результат за прийнятною методологією розрахунку становив 54%.

2) Відсоток шкіл, які пропонують можливості для позакласних занять (окрім фізкультури) для більшості ( $>80\%$ ) своїх учнів. Позакласні спортивні заходи, доступні для учнів на двох рівнях освіти, були організовані в 66,7% шкіл.

3) Відсоток шкіл, де учні мають регулярний доступ до приміщень та обладнання для підтримки фізичної активності (наприклад, відкриті ігрові майданчики, спортивні майданчики, багатофункціональні спортивні зали, обладнання в належному стані). 87% учнів мали доступ до відкритих спортивних майданчиків у позаурочний час, тоді як спортивні зали є дещо менш доступними для учнів: 69,6% шкіл повідомили, що вони доступні для учнів.

### **Рекомендації**

1 Сприяти загальношкільному підходу до фізичної активності - загальношкільному підходу, який включає пріоритетність регулярних та якісних уроків фізичної культури; забезпечення ресурсів для підтримки структурованої та неструктурованої фізичної активності протягом дня (активні ігри та відпочинок до, під час та після школи); сприяння активному транспорту до та зі школи (наприклад, безпечні велосипедні доріжки, безпечні велосипедні парковки); включення фізичної активності під час перерв та уроків; можливості для дітей та молоді з особливими потребами; та

2 Організувати регулярні тренінги для вчителів фізичної культури та вихователів дітей раннього віку, щоб зробити уроки більш привабливими та покращити їхню якість.

3. проводити заходи, спрямовані на висвітлення ролі фітнесу в школі, орієнтовані на шкільне середовище та батьків.

4. покращення шкільної спортивної інфраструктури, надання школам фінансування для придбання привабливого та різноманітного спортивного обладнання та створення цікавих відкритих просторів у школах для заохочення активних ігор, у тому числі на перервах.

Міжнародні дослідження, а також аналіз ситуації в школах чітко вказують на відсутність інтересу та розуміння важливості фізичної активності для розвитку особистості. Замість того, щоб розробляти профілактичні та освітні програми з акцентом на фізичну активність для дітей та підлітків у різних можливих формах, впроваджуються програми, що пропагують різноманітність і прийняття, які включають ожиріння разом з відсутністю інтересу до фізичної культури. Особливо це стосується недержавних шкіл.

### **3. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ**

У нинішній ситуації, коли концепції фізичної активності стандартизовані майже в усіх країнах, а дослідження чітко показують, що існує кореляція між фізичною активністю та нейророзвитком, немає жодних перешкод для підтримки дітей, підлітків та людей похилого віку через рух. Незважаючи на це, спостерігається чітка тенденція до зниження фізичної активності серед дітей та підлітків. Менший відсоток дітей та підлітків дотримується рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я. Такі спостереження складніше робити щодо малорухливого способу життя (включаючи час, проведений перед екранами), зважаючи на те, як швидко змінюються його характеристики. По-друге, поширеність фізичної активності в громаді, схоже, зростає в школах. Це включає в себе покращення інфраструктури для занять фізичними вправами. Важко сказати, чи існує тенденція до участі в організованій фінансовій діяльності та спорті, хоча міністерські програми та програми місцевих органів влади, здається, зростають у масштабах. По-третє, на центральному та місцевому рівнях бракує пріоритетів щодо сприяння фізичній активності дітей та молоді. Щоб покращити фінансово активну поведінку дітей та молоді



в Польщі в майбутньому, потрібні лідери та дії значно більшого масштабу.

Сучасні погляди міжнародних організацій на популяризацію фізичної активності зосереджені на впровадженні рішень, які сприяють щоденній фізичній активності в різних ситуаціях. До них відносяться поїздки на велосипеді або пішки до школи, ігри у відкритих, безпечних

громадських місцях та активність у школі на перервах або після уроків. Це контрастує з ідеєю, яка не дуже популярна в польській місцевій владі, про просування фізичної активності виключно через призму спорту та інфраструктури в приміщенні. На заваді стоять місцеві звички та особи, які приймають рішення.

### Література

- [1] [2] [3] Словник польської мови PWN on-line <https://sjp.pwn.pl/>
- [4] Demel M., *Pedagogika zdrowia*, WSiP, Warsaw 1980. 3. Drabik J., *Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa*, Wyd. AWF, Gdańsk, pp. 19-21.
- [5] Przewęda R., *Promocja zdrowia poprzez wychowanie fizyczne*, (in:) Karski J.K. (ed.), *Promocja zdrowia*, Ignis, Warsaw 1999, p. 201.
- [6] Siciński A., *Styl życia, kultura, wybór*. Ескізи, IFiS PAN, Варшава 2002, с.21.
- [7] Żukowska Z., *Styl życia a zagrożenia zdrowia jednostki i społeczeństwa w rozwijającej się cywilizacji*, (in:) *Pedagogika społeczna*, t. 2, Marynowicz-Hetka E. (ed.), Wyd. Naukowe PAN, Warszawa 2007, p. 534-552.
- [8] Фізична культура і культура здоров'я сучасної людини - теоретичні основи і практичне значення, ред. А. Казмерчак, А. Машорек-Шимала, Лодзький університет, Лодзь 2008, с.10-19. Kazmierczak, A. Maszorek-Szymala, E. Dębowska, University of Lodź, Lodź 2008, pp.10-19.
- [9] [10] [11] P. Zembura, A. Korcz, H. Nałęcz, E. Cieśla (2022). Результати польського звіту про фізичну активність дітей та підлітків за 2022 р. Міжнародний журнал досліджень навколишнього середовища та громадського здоров'я, 19(7), 4276.
- [12] J. Tomporowska, U. Jaworska, D. W. Skalski, S. S. Dębski, *Pedagogika specjalna. Wybrane zagadnienia*, Pomorska Szkoła Wyższa, Starogard Gdański 2022, с.107-110.
- [13] К. Римарчик, Пластичність дитячого мозку - фізична активність як можливість підвищити потенціал розвитку дітей та покращити результати навчання, WSiP, Варшава 2017, с. 31-35.
- [14] В.С. Рамачандран, Неврологія на підвалинах людства, UW, Варшава 2017, с. 135.
- [15] A. J. Nelson, Вплив фізичних тренувань на морфологію дендритів у кардіореспіраторному та локомоторному центрах мозку зрілих шурів, *Журнал прикладної фізіології*, 2010, 108(6), 1582-1590.
- [16] <http://whwtwt.ps:f/n/.worwgw/.cloenatreninntg/dPiusbalbicilaittieosn.sc/oBmr/apinrBogfireafminsg.ssh/tdmysllexia.html/ accessed 11.01.2023/>.
- [17] К. Римарчик, Пластичність дитячого мозку - фізична активність як можливість підвищення потенціалу розвитку дітей та кращої академічної успішності, WSiP, Варшава 2017, с. 37.
- [18] S.S. Dębski, Мультидинамічна міждисциплінарна сенсорно-когнітивна аналітика [в:] *Здоров'я, фізіотерапія, фізична культура і педагогіка*, Поморська політехніка в Старогарді Гданському у співпраці з Львівським державним університетом фізичної культури імені Івана Боберського у Львові, Старогард Гданський-Львів 2022, с. 34-41.
- [19] С.С. Дембський, Питання безпеки здоров'я в польських правових нормах. Аномалії перед обличчям Конституції [в:] *Реабілітаційні та фізкультурно-оздоровчі аспекти розвитку людини*, Науковий зошит № 8, Рівне, 2021, с. 150.
- [20] Звіт про стан фізичної активності дітей та молоді в Польщі в рамках проекту "Глобальна матриця 4.0". Документ, що підтримує політику та програми з фізичної активності дітей та молоді в органах місцевого самоврядування та державного управління, URM, Варшава 2022.
- [21] Глобальний альянс за активних та здорових дітей (2021). Глобальна матриця 4.0. Глобальний альянс за активних здорових дітей. <https://www.activehealthykids.org/4-0/>
- [22] Aubert S., Barnes, J. D., & Demchenko, I. (2022). Оцінка фізичної активності дітей та підлітків за картою Глобальної матриці 4.0: результати та аналіз з 57 країн. *Журнал фізичної активності та здоров'я*.
- [23] Настанови ВООЗ 2020 щодо фізичної активності та малорухливого способу життя у дітей та підлітків віком 5-17 років: узагальнення доказів. Міжнародний журнал поведінкового харчування та фізичної активності, 17(1).

### References

- [1] [2] [3] Słownyk polskiej mowy PWN on-line <https://sjp.pwn.pl/>
- [4] Demel M., *Pedagogika zdrowia*, WSiP, Warsaw 1980. 3. Drabik J., *Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa*, Wyd. AWF, Gdańsk, pp. 19-21.
- [5] Przewęda R., *Promocja zdrowia poprzez wychowanie fizyczne*, (in:) Karski J.K. (ed.), *Promocja zdrowia*, Ignis, Warsaw 1999, p. 201.
- [6] Siciński A., *Styl życia, kultura, wybór*. Ескізи, IFiS PAN, Varshava 2002, s.21.

- [7] Żukowska Z., Styl życia a zagrożenia zdrowia jednostki i społeczeństwa w rozwijającej się cywilizacji, (in:) Pedagogika społeczna, t. 2, Marynowicz-Hetka E. (ed.), Wyd. Naukowe PAN, Warszawa 2007, p. 534-552.
- [8] Fizyczna kultura i kultura zdrowia suchasnoi liudyny - teoretychni osnovy i praktychne znachennia, red. A. Kazmerchak, A. Mashorek-Shymala, Lodzkyi universytet, Lodz 2008, s.10-19. Kazmierczak, A. Maszorek-Szymala, E. Dębowska, University of Lodz, Lodz 2008, pp.10-19.
- [9] [10] [11] P. Zembura, A. Korcz, H. Nałęcz, E. Cieśla (2022). Rezultaty polskoho zvitu pro fizychnu aktyvnist ditei ta pidlitkiv za 2022 r. Mizhnarodnyi zhurnal doslidzhen navkolyshnoho seredovyscha ta hromadskoho zdorovia, 19(7), 4276.
- [12] J. Tomporowska, U. Jaworska, D. W. Skalski, S. S. Dębski, Pedagogika specjalna. Wybrane zagadnienia, Pomorska Szkoła Wyższa, Starogard Gdański 2022, s.107-110.
- [13] K. Rymarchyk, Plastychnist dytiachoho mozku - fizychna aktyvnist yak mozhlyvist pidvyschchyty potentsial rozvytku ditei ta pokrashchyty rezultaty navchannia, WSiP, Varshava 2017, s. 31-35.
- [14] V.S. Ramachandran, Nevrolohiia na pidvalynakh liudstva, UW, Varshava 2017, s. 135.
- [15] A. J. Nelson, Vplyv fizychnykh trenuvan na morfolohiiu dendrytiv u kardiorespiratornomu ta lokomotornomu tsentrah mozku zriylkh shchuriv, Zhurnal prykladnoi fiziolohii, 2010, 108(6), 1582-1590.
- [16] <http://whwtwt.ps:f/n/.worwgw/.cloenatreninntg/dPiusbalbicilaittieosn.sc/oBmr/apinrBogrireaafminsg.ssh/tdmysllexia.html> /accessed 11.01.2023/.
- [17] K. Rymarchyk, Plastychnist dytiachoho mozku - fizychna aktyvnist yak mozhlyvist pidvyschchennia potentsialu rozvytku ditei ta krashchoi akademichnoi uspishnosti, WSiP, Varshava 2017, s. 37.
- [18] S.S. Dębski, Multydynamichna mizhdystyplinarna senso-no-kohnityvna analityka [v:] Zdorovia, fizioterapiia, fizychna kultura i pedahohika, Pomorska politehnika v Starohardi Hdanskomu u spivpratsi z Lvivskym derzhavnym universytetom fizychnoi kultury imeni Ivana Boberskoho u Lvovi, Starohard Hdanskyi-Lviv 2022, s. 34-41.
- [19] S.S. Dembskyi, Pytannia bezpeky zdorovia v polskykh pravovykh normakh. Anomalii pered oblychchiam Konstytutsii [v:] Reabilitatsiini ta fizkulturno-ozdorovchi aspekty rozvytku liudyny, Naukovyi zoshyt № 8, Rivne, 2021, s. 150.
- [20] Zvit pro stan fizychnoi aktyvnosti ditei ta molodi v Polshchi v ramkakh proektu "Hlobalna matrytsia 4.0". Dokument, shcho pidtrymuie polityku ta prohramy z fizychnoi aktyvnosti ditei ta molodi v orhanakh mistsevoho samovriaduvannia ta derzhavnogo upravlinnia, URM, Varshava 2022.
- [21] Hlobalnyi aliants za aktyvnykh ta zdorovykh ditei (2021). Hlobalna matrytsia 4.0. Hlobalnyi aliants za aktyvnykh zdorovykh ditei. <https://www.activehealthykids.org/4-0/>
- [22] Aubert S., Barnes, J. D., & Demchenko, I. (2022). Otsinka fizychnoi aktyvnosti ditei ta pidlitkiv za kartoiu Hlobalnoi matrytsi 4.0: rezultaty ta analiz z 57 krain. Zhurnal fizychnoi aktyvnosti ta zdorovia.
- [23] Nastanovy VOOZ 2020 shchodo fizychnoi aktyvnosti ta malorukhlyvoho sposobu zhyttia u ditei ta pidlitkiv vikom 5-17 rokov: uzahalnennia dokaziv. Mizhnarodnyi zhurnal povedinkovoho kharchuvannia ta fizychnoi aktyvnosti, 17(1).

### Abstract

**DĘBSKI Sławomir Stanisław, TOMPOROWSKA Jolanta, ANTONIUK Oleksandr,  
RUDNICHENKO Mykola, SIRYI Vadym**

### PHYSICAL ACTIVITY AS A CHALLENGE OF MODERN TIMES - SELECTED ISSUES

*In the ontological sense, modernity is a way of existence of someone or something [1]. Modernity in the praxeological sense is a branch of scientific research that deals with the methods of all purposeful human action [2]. Modernity in the axiological sense is the science of values [3]. If physical activity is subjected to in-depth research and analysis, it is characterized by a clear dualism in the ontological sense, which is a consequence of needs. On the one hand, physical activity improves a person's physical condition and strengthens the body, and on the other hand, it causes the growth and regeneration of neurons, which improves intellectual processes, that is, a person's perception. Only a combination of physical activity and learning can bring the expected educational results at any level of education. In pragmatic terms, the clearly defined goal of physical activity is the sports performance of an individual or team. This often leads to the use of training methods or assisted by external products, i.e. chemical agents, as well as medical and nutritional products that use biological forms, such as blood transfusions, among others. The effects are as follows: from an axiological point of view, physical activity directs action to the exclusion of all other values except success. Success creates reality, is generated by interdisciplinary issues with the possibility of violating human health in the name of the idea of winning above all else. Such success can lead to the dehumanization of sports and the dehumanization of human beings. The concept of humanism and fair play is gradually lost. The above questions form the basis of the investigation, which becomes a research challenge.*

**Keywords:** *physical activity; sports; dehumanization of sports life*

**Стаття надійшла до редакції 19.01.2024 р.**