

**РАСТВОРЦЕВ Роман**

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
<https://orcid.org/0000-0002-1185-3207>  
[rastvortsev@hotmail.com](mailto:rastvortsev@hotmail.com)

**ШЕВЧУН Володимир**

Національний реабілітаційний центр «Unbroken»  
<https://orcid.org/0009-0004-8944-2004>  
[119valdemar@gmail.com](mailto:119valdemar@gmail.com)

**ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОГО СТАТУСУ ГОЛЬФУ ТА ЙОГО ФУНКЦІОНАЛЬНА РОЛЬ ЯК ОЗДОРОВЧОГО ВИДУ СПОРТУ**

*Недостатня рухова активність є однією з глобальних проблем охорони здоров'я сучасності. За даними ВООЗ, вона займає четверте місце серед чинників ризику смертності та пов'язана з розвитком серцево-судинних захворювань, цукрового діабету, ожиріння та інших патологій. Гольф – вид спорту, який має вагомий оздоровчий потенціал для різних вікових груп населення, завдяки своїй специфіці (тривалій ходьбі, м'язовим зусиллям, перебуванню на свіжому повітрі та соціальній взаємодії). Попри зростаючий масив міжнародних досліджень, що підтверджують цей потенціал, в Україні систематичний науковий аналіз цього напрямку практично відсутній. Мета. Виявити актуальні тенденції розвитку гольфу як оздоровчого виду рухової активності та окреслити перспективи його впровадження в Україні. Результати. Встановлено, що гольф забезпечує помірне аеробне навантаження: один раунд пішки дає 800–1500 ккал витрат енергії та понад 10 тис. кроків. Систематичні огляди підтверджують позитивний вплив регулярної гри на серцево-судинну систему (зниження артеріального тиску, покращення ліпідного профілю), метаболічні показники (нормалізація маси тіла, регуляція рівня глюкози та тригліцеридів) та стан опорно-рухового апарату (збільшення сили м'язів, рухливості суглобів, покращення рівноваги). Рівень смертності серед гравців у гольф на 40% нижчий, ніж серед осіб похилого віку, які не займаються цим видом спорту, що відповідає збільшенню тривалості життя приблизно на п'ять років. Доведено також значні переваги гольфу для психічного здоров'я: підвищення самоефективності, зменшення тривоги та депресії, покращення когнітивних функцій і зниження ризику деменції на 30%. Соціальна складова гри та «зелене оздоровлення» в умовах природного середовища посилюють ці ефекти. Висновки. Гольф є перспективним засобом оздоровчої рухової активності, що відповідає рекомендаціям ВООЗ і поєднує фізичні, когнітивні та соціальні ефекти. Він особливо актуальний для осіб середнього та похилого віку, людей із хронічними захворюваннями та обмеженими руховими можливостями. В Україні розвиток наукових досліджень у цій сфері є перспективним як для науки про фізичну культуру, так і для системи охорони здоров'я.*

*Ключові слова: гольф, гра, оздоровча рухова активність, здоров'я, потенціал.*

<https://doi.org/10.31891/pcs.2026.1.24>



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Стаття надійшла до редакції / Received 16.02.2026  
Прийнята до друку / Accepted 22.03.2026  
Опубліковано / Published 26.03.2026

© РАСТВОРЦЕВ Роман, ШЕВЧУН Володимир

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

Сучасний спосіб життя людей, пов'язаний із гіподинамією, хронічним стресом та погіршенням якості харчування, зумовлює неухильне зростання поширеності неінфекційних захворювань у всьому світі. В таких умовах актуальності набуває пошук форм рухової активності, які були б не лише ефективними з точки зору оздоровчого впливу, а й доступними, безпечними та здатними підтримувати довготривалу мотивацію до занять. Традиційні підходи до

фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури нерідко орієнтовані на молодший вік або вимагають значних фізичних зусиль, що суттєво обмежує їх застосування у старших вікових категоріях. У зв'язку з цим зростає науковий і практичний інтерес до альтернативних видів рухової активності, які поєднують помірне фізичне навантаження з соціальним компонентом та перебуванням на відкритому повітрі. Одним із таких видів є гольф, оздоровчий потенціал якого залишається недостатньо вивченим і практично не представленим в українському науковому просторі.

## 2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Однією з глобальних проблем охорони здоров'я на світовому рівні сьогодні є недостатня рухова активність. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), вона є четвертим за вагомістю чинником ризику смертності та безпосередньо пов'язана з розвитком серцево-судинних захворювань, цукрового діабету другого типу, ожиріння та ряду інших патологій [1]. При цьому ВООЗ рекомендує не менше 150 хвилин помірної аеробної активності на тиждень для дорослих людей. Водночас, актуальною є потреба пошуку ефективних та доступних форм рухової активності, які можна підтримувати тривалий час, зокрема у середньому та похилому віці.

Гольф – один із найбільш поширених видів спорту у світі. За даними National Golf Foundation та The R&A, на початку 2020-х років у гольф грають близько 55–66 млн. людей у 206 країнах світу [2, 3]. Особливістю цього виду спорту є його доступність для різних вікових груп (від дітей до людей похилого віку) та достатньо широкий спектр потенційних оздоровчих ефектів, зумовлених специфікою ігрової діяльності, а саме тривалою ходьбою, м'язовими зусиллями при виконанні ударів, перебуванням на свіжому повітрі та активною соціальною взаємодією.

Попри достатньо високу популярність гольфу, наукові розробки щодо його оздоровчого впливу залишалися відносно обмеженими до середини 2010-х років. Вже у другому десятилітті ХХІ ст. фахівці починають систематизувати інформацію та проводити дослідження у цьому напрямі. Зокрема, варто звернути увагу на оглядові праці фахівців А. Murray зі співавторами [4] та G. Sorbie й співавторів (2022). Ці праці, по суті, стали точками відліку для сучасних досліджень у даній галузі.

Згідно з дослідженнями А. Murray та ін. [4], гольф забезпечує фізичне навантаження помірної інтенсивності та покращує роботу серцево-судинної та дихальної систем, а також метаболізм. У праці відзначено також зниження рівня смертності серед регулярних гравців. Автори наголосили на доречності залучення населення до гри у гольф як

інструменту збереження і підтримання здоров'я.

Оглядова праця G. Sorbie та співавторів [5] також обґрунтовує позитивний вплив регулярної гри на ліпідний профіль крові та серцево-судинні показники. Фахівці виявили залежність оздоровчого ефекту від способу пересування по полю на користь ходьби і рекомендували враховувати цю змінну у всіх наступних дослідженнях як методологічно обов'язкову.

Водночас, бібліометричний аналіз, здійснений М. Martín-García та іншими фахівцями [6], засвідчив, що кількість публікацій з ключовими словами «гольф і здоров'я» суттєво зросла починаючи з 2020 року і демонструє подальшу позитивну тенденцію.

## 3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

Незважаючи на зростаючий масив міжнародних досліджень, що підтверджують оздоровчий потенціал гольфу, український науковий дискурс у цій сфері залишається практично відсутнім. Досі не здійснювалось систематизованого аналізу актуальних тенденцій розвитку гольфу як виду оздоровчої рухової активності та оцінки перспектив його впровадження в якості її складової в Україні, що й зумовлює мету цього дослідження.

## 4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження: виявити актуальні тенденції розвитку гольфу, як оздоровчого виду рухової активності та окреслити перспективи його розвитку в Україні в цьому напрямі.

*Матеріал та методи дослідження.*

Для написання даного огляду застосовано теоретичний аналіз та синтез наукових джерел, пошук у базах даних PubMed, Scopus, Web of Science та Google Scholar за ключовими словами «golf», «health», «physical activity», «wellness», «cardiovascular», «mental health», «longevity», а також їх відповідниками в українській мові. До аналізу включено систематичні огляди, мета-аналізи, рандомізовані контрольовані дослідження, опубліковані переважно за 2000–2024 роки.

Пріоритет надавався роботам, опублікованим у рецензованих журналах із базам Scopus та Web of Science.

*Методи дослідження:* аналіз та синтез даних з наукових та науково-популярних джерел; метод аналогії, метод порівняння, методи індукції та дедукції.

### **5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ**

Серцево-судинний вплив гольфу є одним із найбільш досліджених аспектів у плані здоров'я гравців. Зокрема фахівці [4] констатують наявність позитивних взаємозв'язків між грою в гольф та показниками серцево-судинного здоров'я. Це проявляється у зниженні рівня артеріального тиску, зменшенні ризику розвитку ішемічної хвороби серця тощо. В доповнення, ряд інших дослідників [7] фіксували, що 20-тижнева програма гри в гольф для чоловіків середнього віку (55 років) призвела до значущого зменшення індексу маси тіла, окружності талії та показника талія/стегна, а також до покращення ліпідного профілю крові.

Також в дослідженні іноземних фахівців [8] вказано, що гравці в гольф мають нижчі показники серцево-судинних факторів ризику порівняно з контрольними групами. Цей факт було підтверджено і в матеріалах публікації за участю провідних дослідників у галузі гольфу та здоров'я [6].

Дані щодо впливу гольфу на артеріальний тиск демонструють стабільне зниження систолічного тиску при регулярних заняттях, що пов'язано з ефектами помірного аеробного навантаження та тривалої ходьби. Результати дослідження J. Kettinen та співавторів [9], засвідчили, що гольф здійснює унікальний метаболічний вплив порівняно з різновидами ходьби, зокрема щодо регуляції рівня глюкози та тригліцеридів у крові. Зокрема, тривала ходьба під час гри в поєднанні з динамічними зусиллями при виконанні ударів ключкою забезпечує значні витрати енергії (від 800 до понад 1500 ккал за раунд, залежно від способу пересування та характеристик поля), що сприяє підтриманню оптимальної маси тіла та нормалізації ліпідного обміну. Результати аналізу G. Lysterly та співавторів [10]

підтвердили, що навіть гра в гольф з використанням гольф-кара (формат гри, при якому переміщення між лунками на великих полях здійснюється на спеціальному невеликому електромобілі) може забезпечити тижневу норму енергетичних витрат, рекомендованих для досягнення оздоровчого ефекту.

До всіх своїх переваг, гольф також є видом фізичної активності з відносно низьким ударним навантаженням на суглоби, що робить його особливо привабливим для осіб з патологіями опорно-рухового апарату та людей похилого віку. Зафіксовано позитивний його вплив на стан опорно-рухового апарату, зокрема позитивний ефект щодо розвитку сили працюючих м'язів, рухливості в суглобах та корекції постави [11].

Цікавими є також дослідження [12], яке демонструє, що 24-тижнева програма активного кедді-сервісу (переміщення по полю з сумкою з гольф-інвентарем) у осіб середнього та старшого віку сприяла значному покращенню роботи серцево-судинної системи, зростанню сили м'язів нижньої частини спини та показників рівноваги. У той же час, також було встановлено, що регулярна гра в гольф позитивно впливає на рівновагу тіла у людей похилого віку, що є вагомим чинником профілактики падінь [13]. Тривала ходьба по нерівному рельєфу поля активізує пропріоцептивні механізми та сприяє зміцненню м'язів нижніх кінцівок і кора. Огляд J. Luscombe та співавторів [14] також відзначив, що більш кваліфіковані гравці характеризуються вищими показниками сили та діапазону рухів у порівнянні з гравцями нижчого рівня, хоча причинно-наслідкова природа цього зв'язку потребує подальшого дослідження.

Одним з важливих напрямків сучасних досліджень є вивчення гольфу як засобу реабілітації. Дослідження B. Stenner та співавторів [15], показало, що австралійські гравці в гольф із наявністю остеоартриту (хронічне дегенеративне захворювання суглобів, що характеризується поступовим руйнуванням хрящової тканини) демонстрували нижчий рівень дистресу та вищу якість здоров'я порівняно з загальною вибіркою. Це свідчить про реабілітаційний та

адаптивний потенціал гольфу для осіб з хронічними захворюваннями опорно-рухового апарату.

Предметом зростаючого наукового інтересу сьогодні також є взаємозв'язок між грою в гольф та психічним здоров'ям. Праця фахівців [4] засвідчує загалом позитивні асоціації між грою в гольф та показниками психічного благополуччя, визнавши разом із тим, що вагомість доказової бази в цій сфері є нижчою, ніж для фізичних ефектів гольфу. Водночас G. Sorbie та співавтори [11] у своєму порівняльному дослідженні, встановили, що гравці в гольф демонструють вищі показники особистісного благополуччя, соціальної довіри та самоефективності порівняно з особами, які не займаються гольфом. Авторами підкреслено, що ці відмінності є незалежними від рівня загальної фізичної активності та соціально-економічних чинників.

Проведений контент-аналіз доступної літератури наведений у дослідженні R. Upton [16] засвідчив, що гольф здатний покращувати когнітивні функції (пам'ять та увагу), підвищувати самоефективність, зменшувати прояви тривожних розладів і депресивної симптоматики, а також забезпечувати соціальну мережу підтримки для гравців похилого віку. Поєднання фізичної активності, перебування на природі та соціальної взаємодії формує потужний синергічний вплив на психічне здоров'я.

Дослідження вчених Мадридського університету за участю Королівської іспанської федерації гольфу (Real Federación Española de Golf) виявило, що гравці в гольф мають утричі нижчу поширеність психічних розладів порівняно з загальною популяцією, а 77 % учасників дослідження зазначили, що гольф покращує їхній емоційний стан.

Особливої уваги заслуговує вплив гольфу на когнітивне здоров'я. У рандомізованому дослідженні [17] здійснено порівняння впливу гри в гольф на 18 лунках із нордичною ходьбою та звичайною ходьбою у здорових людей похилого віку. Встановлено, що гра в гольф в більшій мірі пов'язується з покращенням когнітивних функцій, порівняно з іншими зазначеними видами рухової активності. Ці дані узгоджуються з результатами досліджень [18], які підтвердили, що фізична активність є

захисним фактором щодо деменції та хвороби Альцгеймера. Дані дослідницького центру університету Шеффілд Галлам (м. Шеффілд, Південний Йоркшир, Велика Британія) свідчать про те, що регулярна гра в гольф може знижувати ризик розвитку деменції на 30%.

Одним із найбільш вражаючих свідчень оздоровчого потенціалу гольфу є дані щодо його асоціацій з довголіттям. Шведське дослідження [19] вказує, що рівень смертності серед гравців у гольф на 40% нижчий, ніж серед осіб, які не займаються гольфом, незалежно від статі, віку та рівня доходу. Це відповідає потенційному збільшенню тривалості життя приблизно на п'ять років для регулярних гравців.

Механізми, що лежать в основі цих взаємозв'язків, включають регулярну помірну фізичну активність, соціальну інтеграцію, психологічне благополуччя та перебування на природі. Отже для осіб, що відповідальні за формування політики охорони здоров'я населення важливим є залучення населення до гольфу.

Ще однією перевагою гольфу як оздоровчого виду рухової активності є його доступність для широкого вікового діапазону. На відміну від багатьох видів спорту, гольф не вимагає максимальних м'язових зусиль або пружкості, а система гандикапів дозволяє гравцям різного рівня підготовленості змагатися між собою.

Для осіб старшого віку гольф є особливо привабливим завдяки низькому ударному навантаженню на суглоби, соціальному компоненту та можливості самотійно регулювати обсяг навантажень (використовувати гольф-кар, грати менше, а не вісімнадцять лунок тощо). Фінське дослідження, що охопило гравців усіх вікових груп протягом усього гольф-сезону [20], продемонструвало, що фінські гравці в гольф відповідають рекомендаціям щодо рухової активності в усіх вікових групах. При цьому 90% респондентів зазначили, що проходять раунди пішки, а серед гравців віком 70 років і старше цей показник становить 84%.

Цікавим є дослідження корейських науковців [21], присвячене віртуальному гольфу як форми екзергеймінгу (поєднання фізичних вправ та відеоігор, коли для гри потрібно активно рухатися тілом), засвідчило,

що використання технологій віртуальної реальності у гольфі відкриває нові можливості для залучення людей похилого віку до фізичної активності, зокрема в умовах поганої погоди або обмеженої мобільності.

Дослідження Sorbie та співавторів [11] зафіксувало, що гравці в гольф демонструють вищий рівень соціальної довіри та міжособистісних зв'язків. Соціальний компонент є невід'ємною складовою гольфу. Зокрема, спільна гра, спілкування в процесі та членство в гольф-клубі формують соціальну мережу підтримки, яка за сучасними науковими уявленнями є самостійним чинником здоров'я та довголіття.

Перебування на природі під час гри в гольф активує механізми «зеленого оздоровлення» (green exercise), що супроводжуються додатковими психофізіологічними ефектами, в тому числі: зниженням рівня кортизолу, артеріального тиску та суб'єктивного стресу.

Щодо розвитку гольфу в Україні, як оздоровчого виду рухової активності, то це завдання перебуває на початковому етапі порівняно з країнами Західної Європи та США. Федерація гольфу України об'єднує обмежену кількість діючих гольф-клубів, зосереджених переважно навколо великих міст (Київ, Харків, Одеса Львів). Загалом, потенціал гольфу залишається в Україні практично нерозкритим.

Аналіз українських наукових публікацій засвідчив, що дослідження у сфері гольфу і здоров'я в Україні є поодинокими. Більшість праць, присвячених зв'язку рухової активності та здоров'я, зосереджується на традиційних видах спорту та формах фізичного виховання. Водночас принципи рухової активності, задокументовані стосовно гольфу в міжнародних дослідженнях, цілком відповідають методологічним підходам, що обстоюються в українських наукових виданнях.

Необхідність популяризації гольфу в контексті здоров'язбережувальних технологій в Україні визначається кількома чинниками.

По-перше, зростаючий рівень гіподинамії, серцево-судинних захворювань серед українського населення потребує пошуку нових ефективних форм оздоровчої рухової активності.

По-друге, прогресуюче старіння населення України актуалізує питання активного довголіття та профілактики вікових хвороб, для чого гольф, відповідно до міжнародних даних, є перспективним інструментом.

По-третє, розвиток інфраструктури гольфу в Україні може стати додатковим чинником розвитку внутрішнього туризму та покращення міжнародного іміджу країни.

Для наукового обґрунтування впровадження гольфу в систему оздоровчої фізичної культури України перспективними є дослідження зокрема у таких напрямках:

- вивчення фізіологічних ефектів гольфу на різні вікові та клінічні групи українських гравців;
- розробка оздоровчих програм на основі гольфу для осіб з серцево-судинними захворюваннями, метаболічними проблемами, хворобами опорно-рухового апарату;
- аналіз бар'єрів та мотивів до участі у гольф-заходах в українському контексті;
- пошук шляхів реалізації гольф-програм серед ветеранів війни.

## 6. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

1. Гольф є видом рухової активності помірної інтенсивності, що повністю відповідає рекомендаціям ВООЗ та провідних медичних організацій щодо здоров'яформувальної фізичної активності. Один раунд гольфу пішки забезпечує витрати 800–1500 ккал та понад 10000 кроків, що перевищує добові рекомендації.

2. Систематичні огляди підтверджують позитивний вплив регулярної гри в гольф на серцево-судинну систему (зниження артеріального тиску, покращення ліпідного профілю), метаболічне здоров'я (нормалізація маси тіла тощо), а також стан опорно-рухового апарату (зростання сили м'язів, рухливості суглобів, утримання рівноваги).

3. Гольф асоціюється зі значними перевагами для психічного здоров'я. В тому числі підвищенням самоефективності та самооцінки, зменшенням тривоги та депресії, покращенням когнітивних функцій і забезпеченням соціальної інтеграції. Перебування на природі під час гри посилює

ці ефекти через механізми «зеленого оздоровлення».

4. Гольф характеризується унікальним поєднанням фізичного, когнітивного та соціального навантаження, що робить його особливо перспективним видом оздоровчої рухової активності для осіб різних вікових груп, а також для осіб із хронічними захворюваннями та обмеженими руховими можливостями.

5. В Україні наукові дослідження у сфері гольфу та здоров'я практично відсутні. Розвиток цього напрямку є перспективним як для науки про фізичну культуру і спорт, так і для системи охорони здоров'я та оздоровчої рухової активності.

Пріоритетні напрями для майбутніх наукових досліджень в Україні:

1. Вивчення фізіологічного впливу гольфу на різні вікові та клінічні групи українських гравців.

2. Розробка програм на основі гольфу для осіб із серцево-судинними захворюваннями, метаболічними порушеннями та хворобами опорно-рухового апарату.

3. Аналіз перешкод і стимулів до участі у гольф-заходах в українському соціокультурному контексті.

4. Пошук шляхів реалізації гольф-програм серед учасників бойових дій.

### Література

1. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. 2020. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (дата звернення: 27.02.2026).
2. R & A. 2020 GB&I Golf Participation Report. URL: <https://www.randa.org/en/articles/2020-gb-i-golf-participation-report> (дата звернення: 21.02.2026).
3. National Golf Foundation. Golf around the world 2021. URL: <https://www.ngf.org/product/golf-around-the-world-2/> (дата звернення: 19.02.2026).
4. Murray A. D., Daines L., Archibald D. et al. The relationships between golf and health: a scoping review. *British Journal of Sports Medicine*. 2017. Vol. 51, № 1. P. 12–19. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096625>
5. Sorbie G. G., Beaumont A. J., Williams A. K., Lavalley D. Golf and physical health: a systematic review. *Sports Medicine*. 2022. Vol. 52, № 12. P. 2943–2963. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01732-w>
6. Martín-García M. del M., Ruiz-Real J. L., Gázquez-Abad J. C., Uribe-Toril J. Golf and health, more than 18 holes – a bibliometric analysis. *Healthcare*. 2022. Vol. 10, № 7. P. 1322. <https://doi.org/10.3390/healthcare10071322>
7. Parkkari J., Natri A., Kannus P. et al. A controlled trial of the health benefits of regular walking on a golf course. *The American Journal of Medicine*. 2000. Vol. 109, № 2. P. 102–108. [https://doi.org/10.1016/s0002-9343\(00\)00455-1](https://doi.org/10.1016/s0002-9343(00)00455-1)
8. Murray A. D., Junge A., Robinson P. G. et al. Cross-sectional study of characteristics and prevalence of musculoskeletal complaints in 1170 male golfers. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. 2023. Vol. 9. e001504. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2022-001504>
9. Kettinen J., Tikkanen H., Hiltunen M., Murray A., Horn N., Taylor B., Venojärvi M. Cognitive and biomarker responses in healthy older adults in relation to 18-hole golf round and different walking types: a randomised crossover study. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. 2023. Vol. 9. e001629. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2023-001629>
10. Lyerly G. W., Ludlam D. N., Henry S. M., Beam S. L., Martel G. F. The effect of walking versus riding on energy expenditure in golf. *Gazzetta Medica Italiana – Archivio per le Scienze Mediche*. 2022. Vol. 181, № 3. P. 110–114. <https://doi.org/10.23736/S0393-3660.20.04377-6>
11. Sorbie G. G., Richardson A. K., Glen J. et al. The association of golf participation with health and well-being: a comparative study. *International Journal of Golf Science*. 2021. Vol. 9, № 1. URL: <https://www.golfsciencejournal.org/api/v1/articles/12915-the-association-of-golf-participation-with-health-and-wellbeing-a-comparative-study.pdf> (дата звернення: 18.02.2026).
12. Sorbie G. G., Williams A., Carter S., Campbell A., Glen J., Lavalley D., Sculthorpe N., Murray A., Beaumont A. Improved physical health in middle-older aged golf caddies following 24 weeks of high-volume physical activity. *Journal of Physical Activity and Health*. 2023. Vol. 21. P. 134–145. <https://doi.org/10.1123/jpah.2023-0288>
13. Stenner B. J., Mosewich A. D., Buckley J. D., Buckley E. S. Associations between markers of health and playing golf in an Australian population. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. 2019. Vol. 5. e000517. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000517>
14. Luscombe J., Murray A. D., Murray I. R. A rapid review to identify physical activity accrued while playing golf. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. 2017. Vol. 3, № 1. e000239. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-018993>
15. Stenner B. J., Buckley J. D., Mosewich A. D. Australian golfers with and without osteoarthritis report reduced psychological distress and improved general health compared to a general population-based sample. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2023. Vol. 26. P. 202–207. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2023.02.005>
16. Upton R. K. III. The effects of golf on the mental health of older adults: a content analysis of the literature and a proposed future study : Senior Thesis / University of South Carolina. 2020. URL: [https://scholarcommons.sc.edu/senior\\_theses/703/](https://scholarcommons.sc.edu/senior_theses/703/) (дата звернення: 27.02.2026).

17. Kettinen J., Tikkanen H., Venojärvi M. Comparative effectiveness of playing golf to nordic walking and walking on acute physiological effects on cardiometabolic markers in healthy older adults: a randomised cross-over study. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. 2023. Vol. 9. e001474. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2022-001474>
18. Iso-Markku P., Kujala U. M., Knittle K., Polet J., Vuoksimaa E., Waller K. Physical activity as a protective factor for dementia and Alzheimer's disease: systematic review, meta-analysis and quality assessment of cohort and case-control studies. *British Journal of Sports Medicine*. 2022. Vol. 56. P. 701–709. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-104981>
19. Farahmand B., Broman G., de Faire U., Vågerö D., Ahlbom A. Golf: a game of life and death – reduced mortality in Swedish golf players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2009. Vol. 19, no. 3. P. 406–411. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00814.x>
20. Ala-Vähälä T., Kettinen J., Laukkanen R. Finnish Golf Players Meet Physical Activity Targets Across All Age Groups Throughout the Year. *International Journal of Golf Science*. 2025. Vol. 13, no. 1. P. 69–83. <https://doi.org/10.64852/ijgs.2025-02>
21. Choi C., Kim D.-K., Lee I. Virtual Golf, “Exergaming”, Using Virtual Reality for Healthcare in Older Adults: Focusing on Leisure Constraints, Participation Benefits, and Continuous Participation Intention. *Healthcare*. 2024. Vol. 12, no. 10. P. 962. <https://doi.org/10.3390/healthcare12100962>

### References

1. World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
2. R & A. (2020). 2020 GB&I Golf Participation Report. <https://www.randa.org/en/articles/2020-gb-i-golf-participation-report>
3. National Golf Foundation. (2021). Golf around the world 2021. <https://www.ngf.org/product/golf-around-the-world-2/>
4. Murray, A. D., Daines, L., Archibald, D., Huffer, D., Leifert, J., Cooper, M.-J., & Galloway, S. (2017). The relationships between golf and health: a scoping review. *British Journal of Sports Medicine*, 51(1), 12–19. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096625>
5. Sorbie, G. G., Beaumont, A. J., Williams, A. K., & Lavalley, D. (2022). Golf and physical health: a systematic review. *Sports Medicine*, 52(12), 2943–2963. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01732-w>
6. Martín-García, M. del M., Ruiz-Real, J. L., Gázquez-Abad, J. C., & Uribe-Toril, J. (2022). Golf and health, more than 18 holes – a bibliometric analysis. *Healthcare*, 10(7), 1322. <https://doi.org/10.3390/healthcare10071322>
7. Parkkari, J., Natri, A., Kannus, P., Mäkinen, T., Järvinen, M., Palvanen, M., & Vuori, I. (2000). A controlled trial of the health benefits of regular walking on a golf course. *The American Journal of Medicine*, 109(2), 102–108. [https://doi.org/10.1016/s0002-9343\(00\)00455-1](https://doi.org/10.1016/s0002-9343(00)00455-1)
8. Murray, A. D., Junge, A., Robinson, P. G., Gould, K., Murray, I. R., & Dvorak, J. (2023). Cross-sectional study of characteristics and prevalence of musculoskeletal complaints in 1170 male golfers. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 9, e001504. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2022-001504>
9. Kettinen, J., Tikkanen, H., Hiltunen, M., Murray, A., Horn, N., Taylor, B., & Venojärvi, M. (2023). Cognitive and biomarker responses in healthy older adults in relation to 18-hole golf round and different walking types: a randomised crossover study. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 9, e001629. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2023-001629>
10. Lyerly, G. W., Ludlam, D. N., Henry, S. M., Beam, S. L., & Martel, G. F. (2022). The effect of walking versus riding on energy expenditure in golf. *Gazzetta Medica Italiana – Archivio per le Scienze Mediche*, 181(3), 110–114. <https://doi.org/10.23736/S0393-3660.20.04377-6>
11. Sorbie, G. G., Richardson, A. K., Glen, J., Braid, N., Johnson, E., Lavalley, D., & Beaumont, A. (2021). The association of golf participation with health and well-being: a comparative study. *International Journal of Golf Science*, 9(1). <https://www.golfsciencejournal.org/api/v1/articles/12915-the-association-of-golf-participation-with-health-and-wellbeing-a-comparative-study.pdf>
12. Sorbie, G. G., Williams, A., Carter, S., Campbell, A., Glen, J., Lavalley, D., Sculthorpe, N., Murray, A., & Beaumont, A. (2023). Improved physical health in middle-older aged golf caddies following 24 weeks of high-volume physical activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 21, 134–145. <https://doi.org/10.1123/jpah.2023-0288>
13. Stenner, B. J., Mosewich, A. D., Buckley, J. D., & Buckley, E. S. (2019). Associations between markers of health and playing golf in an Australian population. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 5, e000517. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000517>
14. Luscombe, J., Murray, A. D., & Murray, I. R. (2017). A rapid review to identify physical activity accrued while playing golf. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 3(1), e000239. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-018993>
15. Stenner, B. J., Buckley, J. D., & Mosewich, A. D. (2023). Australian golfers with and without osteoarthritis report reduced psychological distress and improved general health compared to a general population-based sample. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 26, 202–207. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2023.02.005>
16. Upton, R. K., III. (2020). The effects of golf on the mental health of older adults: a content analysis of the literature and a proposed future study [Senior thesis, University of South Carolina]. [https://scholarcommons.sc.edu/senior\\_theses/703/](https://scholarcommons.sc.edu/senior_theses/703/)
17. Kettinen, J., Tikkanen, H., & Venojärvi, M. (2023). Comparative effectiveness of playing golf to nordic walking and walking on acute physiological effects on cardiometabolic markers in healthy older adults: a randomised cross-over study. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 9, e001474. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2022-001474>

18. Iso-Markku, P., Kujala, U. M., Knittle, K., Polet, J., Vuoksima, E., & Waller, K. (2022). Physical activity as a protective factor for dementia and Alzheimer's disease: systematic review, meta-analysis and quality assessment of cohort and case-control studies. *British Journal of Sports Medicine*, 56, 701–709. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-104981>
19. Farahmand, B., Broman, G., de Faire, U., Vågerö, D., & Ahlbom, A. (2009). Golf: a game of life and death – reduced mortality in Swedish golf players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(3), 406–411. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00814.x>
20. Ala-Vähälä, T., Kettinen, J., & Laukkanen, R. (2025). Finnish golf players meet physical activity targets across all age groups throughout the year. *International Journal of Golf Science*, 13(1), 69–83. <https://doi.org/10.64852/ijgs.2025-02>
21. Choi, C., Kim, D.-K., & Lee, I. (2024). Virtual golf, "exergaming", using virtual reality for healthcare in older adults: Focusing on leisure constraints, participation benefits, and continuous participation intention. *Healthcare*, 12(10), 962. <https://doi.org/10.3390/healthcare12100962>
- 

#### Abstract

**RASTVORTSEV Roman**

National University of Physical Education and Sports of Ukraine

**SHEVCHUN Volodymyr**

National Rehabilitation Center «Unbroken»

### FORMATION OF THE SOCIAL STATUS OF GOLF AND ITS FUNCTIONAL AS A HEALTHY SPORT

*Physical inactivity remains one of the most pressing global public health challenges of our time. According to the World Health Organization (WHO), it ranks fourth among leading risk factors for mortality and is directly associated with the development of cardiovascular diseases, type 2 diabetes mellitus, obesity, and a range of other chronic conditions. WHO guidelines recommend at least 150 minutes of moderate-intensity aerobic activity per week for adults; however, a substantial proportion of the global population fails to meet this standard. Against this background, identifying sustainable and accessible forms of physical activity suitable across the lifespan – particularly in middle and older age – has become an urgent research and public health priority. Golf, played by approximately 55–66 million people across 206 countries, offers a distinctive combination of prolonged walking, muscular engagement during swing mechanics, outdoor exposure, and rich social interaction. Despite a growing body of international evidence confirming its health-promoting potential, systematic scientific analysis of golf as a form of health-enhancing physical activity remains virtually absent in Ukraine. Purpose. To identify current trends in the development of golf as a health-promoting form of physical activity and to outline prospects for its implementation within the Ukrainian health and sport system. Results. Evidence confirms that golf provides moderate-intensity aerobic exercise: a single walking round generates 800–1,500 kcal of energy expenditure and exceeds 10,000 steps, thereby fulfilling daily physical activity recommendations. Systematic reviews demonstrate beneficial effects of regular golf participation on the cardiovascular system, including reductions in blood pressure and improvements in lipid profiles, as well as on metabolic health through normalisation of body weight and regulation of blood glucose and triglyceride levels. Positive effects on the musculoskeletal system have also been documented, encompassing gains in muscle strength, joint mobility, postural control, and balance – parameters of critical importance for fall prevention in older adults. A Swedish population-based study reported that mortality rates among regular golfers are 40% lower than among non-playing peers, corresponding to an estimated five-year increase in life expectancy. With respect to mental health, golf has been associated with enhanced self-efficacy, reduced anxiety and depressive symptoms, improved cognitive function, and a 30% reduction in dementia risk. The social dimension of the game, combined with the psychophysiological benefits of «green exercise» in natural environments – including lowered cortisol levels and reduced subjective stress – further amplifies these outcomes. Conclusions. Golf represents a promising modality of health-promoting physical activity that aligns with WHO recommendations and uniquely integrates physical, cognitive, and social benefits. It is particularly well-suited for middle-aged and older adults, individuals with chronic diseases, and those with limited mobility. The development of research in this field in Ukraine holds significant potential for both sports science and the national healthcare system.*

*Keywords: golf, game, health-promoting physical activity, health, potential.*

---