

БОРИСОВА Ольга

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ,
<https://orcid.org/0000-0002-2311-1921>
oborysova@uni-sport.edu.ua

БОНДАРЄВ Костянтин

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
<https://orcid.org/0009-0004-8576-5439>
kostabondariev@me.com

МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

У статті здійснено аналіз сучасного міжнародного досвіду залучення населення до занять фізичною культурою і спортом. Розглянуто основні моделі та механізми популяризації фізичної активності у країнах Європи, Північної Америки, Азії та Океанії. Проаналізовано державні програми, стратегії, інфраструктурні та соціальні підходи, спрямовані на підвищення рівня рухової активності населення. Визначено особливості реалізації концепції «Sport for All», роль міжсекторної взаємодії, цифрових технологій, інформаційних кампаній та інклюзивних практик у формуванні активного способу життя.

У дослідженні використано методи теоретичного аналізу та узагальнення наукової літератури, порівняльного аналізу, контент-аналізу міжнародних і національних нормативно-правових документів, статистичних звітів та наукових публікацій, а також системного аналізу. Проаналізовано сучасні статистичні показники рівня фізичної активності населення у Швеції, Німеччині, Великій Британії, Фінляндії, США, Канаді, Японії, Південній Кореї, Австралії та Новій Зеландії.

Встановлено, що найбільш ефективними є моделі, які поєднують державну підтримку, розвиток спортивної інфраструктури, діяльність громадських організацій, освітні програми та використання цифрових інструментів. Водночас навіть у країнах із високим рівнем соціально-економічного розвитку спостерігається проблема недостатньої фізичної активності населення, що потребує комплексного підходу до формування мотивації та створення доступного середовища для занять фізичною культурою і спортом.

Обґрунтовано, що для України особливо актуальним є впровадження міжнародного досвіду з урахуванням сучасних викликів, пов'язаних із воєнним станом, зниженням рівня рухової активності населення та обмеженням доступом до спортивної інфраструктури. Визначено перспективні напрями вдосконалення державної політики у сфері фізичної культури і спорту, зокрема розвиток масового спорту, інтеграцію фізичної активності у систему освіти та охорони здоров'я, а також розширення інклюзивних і цифрових практик.

Ключові слова: фізична культура і спорт, фізична активність, міжнародний досвід, державна політика, Sport for All, масовий спорт, здоровий спосіб життя, рухова активність, спортивна інфраструктура, інклюзивність.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2026.2.21>



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 02.05.2026
Прийнята до друку / Accepted 21.05.2026
Опубліковано / Published 28.05.2026

© | БОРИСОВА Ольга, БОНДАРЄВ Костянтин

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

У сучасному світі дедалі більше країн приділяють увагу формуванню здорового способу життя населення, зокрема через активну популяризацію фізичної культури і спорту (ФКіС). Це зумовлено зростанням поширеності неінфекційних захворювань, пов'язаних із малорухливим способом життя, а також усвідомленням ролі фізичної активності як одного з ключових чинників збереження та зміцнення здоров'я населення.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), фізична неактивність є одним із провідних факторів

ризиком розвитку серцево-судинних захворювань, діабету, онкологічних патологій та передчасної смертності [1, 2,]. Водночас глобальні оцінки свідчать, що понад **27-31 % дорослого населення світу не досягають рекомендованого рівня фізичної активності**, а серед підлітків цей показник перевищує 80 % [2, 3]. Така ситуація створює значне навантаження на системи охорони здоров'я та економіку держав, оскільки витрати, пов'язані з фізичною неактивністю, можуть сягати сотень мільярдів доларів [4].

У зв'язку з цим міжнародна спільнота розробляє комплексні стратегічні документи, зокрема **Глобальний план дій з фізичної активності ВООЗ на 2018-2030 рр.**, який

передбачає міжсекторний підхід до формування «активного суспільства» та встановлює ціль щодо зниження рівня фізичної неактивності на 15 % до 2030 року [5]. Водночас лише частина країн має повноцінно дієві національні політики у цій сфері, що свідчить про необхідність подальшого вдосконалення механізмів державного управління.

Проблема низької залученості громадян до регулярної рухової активності залишається актуальною і для України. Особливої гостроти вона набуває в умовах сучасних соціально-економічних викликів та воєнного стану, які супроводжуються зниженням рівня рухової активності, погіршенням психоемоційного стану населення та обмеженим доступом до спортивної інфраструктури.

Саме тому вивчення та адаптація міжнародного досвіду у сфері популяризації фізичної активності є важливим науковим і практичним завданням, що дозволяє сформулювати ефективні механізми державної політики, спрямовані на підвищення рівня залученості населення України до занять ФКіС.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Сучасні міжнародні дослідження та стратегічні документи у сфері фізичної культури, спорту та громадського здоров'я базуються на системному підході до підвищення рівня рухової активності населення та залучення широких верств населення до регулярних занять. Ключову роль у формуванні глобальної політики відіграють документи ВООЗ, зокрема **Глобальний план дій з фізичної активності на 2018-2030 рр. (Global Action Plan on Physical Activity)**, який визначає чотири стратегічні напрями: створення активного суспільства, активного середовища, активних людей та ефективних систем управління [5]. Цей документ наголошує на медичних, соціальних та економічних вигодах формування «суспільства, що рухається», та встановлює ціль щодо зниження рівня фізичної неактивності на 15 % до 2030 року.

Подальшим розвитком цих підходів став **Global Status Report on Physical Activity 2022**, який засвідчив, що більшість країн світу все ще не досягають запланованих

показників, а політики у сфері фізичної активності реалізуються нерівномірно [3]. У звіті підкреслюється необхідність інтеграції фізичної активності у різні сектори політики – транспорт, освіту, міське планування та охорону здоров'я.

У наукових публікаціях останніх років також активно розглядаються ефективні підходи до підвищення рівня фізичної активності. Так, систематичні огляди та аналітичні дослідження R. Guthold, D. Ding, J. F. Sallis доводять, що ключовими чинниками залучення населення є доступність інфраструктури, соціальна підтримка, освітні програми та державна політика, орієнтована на створення активного середовища [6-8]. Зокрема, дослідження J. F. Sallis підкреслює важливість міжсекторної взаємодії як основи ефективних стратегій підвищення фізичної активності [6].

У країнах Європейського Союзу та США значна увага приділяється розвитку інфраструктури для масового спорту, партнерству держави, громадських організацій і приватного сектору, а також впровадженню концепції «**Sport for All**», яка передбачає забезпечення доступності фізичної активності для всіх верств населення незалежно від віку, статі чи соціального статусу [9, 10]. Важливим інструментом є також використання цифрових технологій та поведінкових інтервенцій, спрямованих на зміну способу життя.

Українські науковці також приділяють значну увагу дослідженню проблем залучення населення до фізичної культури і спорту. Так, М. Дутчак обґрунтовує необхідність розбудови системи «спорт для всіх» в Україні як соціально-державної інституції, акцентуючи увагу на гуманізації процесу рухової активності, підготовці кадрів для соціального менеджменту у сфері спорту та формуванні ефективних систем моніторингу рівня залучення населення до рухових практик [11]. У спільних дослідженнях із Є. Імасом та О. Андрєєвою автори аналізують бар'єри та мотиваційні чинники участі осіб зрілого віку у рекреаційно-оздоровчій діяльності, підкреслюючи важливість індивідуалізації підходів та створення доступного середовища [12].

Наукові праці А. Гакман спрямовані на розробку та впровадження інноваційних

оздоровчих фітнес-програм для різних вікових груп населення. Авторка пропонує сучасні методичні підходи до формування оздоровчої компетентності, а також адаптації рухової активності для осіб зрілого віку та дітей, зокрема тих, які постраждали внаслідок воєнних дій. Це особливо актуально в умовах сучасних викликів для України, пов'язаних із необхідністю відновлення фізичного та психоемоційного стану населення [13].

Таким чином, аналіз сучасних наукових досліджень і публікацій свідчить про наявність чітко визначених міжнародних тенденцій у сфері розвитку фізичної культури і спорту, які базуються на системності, інклюзивності та міжсекторній взаємодії. Водночас українські дослідження підтверджують ці тенденції, акцентуючи на специфічних національних викликах, серед яких – обмеженість ресурсів, нерівність доступу до інфраструктури, а також необхідність адаптації міжнародного досвіду до умов воєнного часу.

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

Незважаючи на значну кількість міжнародних і вітчизняних досліджень, присвячених питанням залучення населення до занять фізичною культурою і спортом, низка важливих аспектів залишається недостатньо вивченою. Зокрема, потребують подальшого наукового обґрунтування механізми адаптації міжнародного досвіду до сучасних соціально-економічних умов України, особливо в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення держави

Аналіз сучасних публікацій свідчить, що більшість міжнародних досліджень зосереджені переважно на загальних моделях формування фізичної активності населення, розвитку інфраструктури та державної політики, однак недостатньо уваги приділяється питанням ефективної імплементації цих практик у країнах із обмеженими ресурсами та високим рівнем соціальних викликів. Водночас у вітчизняній науковій літературі недостатньо систематизовано міжнародний досвід щодо інтеграції фізичної активності у сфери освіти, охорони здоров'я, місцевого самоврядування та цифрового середовища.

Потребують подальшого дослідження:

– ефективні механізми міжсекторної взаємодії державних, громадських і приватних інституцій у сфері популяризації фізичної культури і спорту;

– сучасні підходи до формування мотивації різних груп населення до регулярної рухової активності;

– роль цифрових технологій, медіаплатформ та інформаційних кампаній у популяризації здорового способу життя;

– моделі забезпечення інклюзивності фізичної культури і спорту для осіб з інвалідністю, людей похилого віку, внутрішньо переміщених осіб та інших соціально вразливих категорій населення;

– шляхи інтеграції міжнародних практик у систему фізкультурно-оздоровчої роботи України в умовах сучасних викликів.

Окремої уваги потребує проблема зниження рівня фізичної активності населення в умовах воєнного стану, що супроводжується погіршенням психоемоційного стану, зміною способу життя та обмеженням доступу до спортивної інфраструктури. У сучасних дослідженнях недостатньо висвітлено питання використання міжнародного досвіду для формування ефективних моделей залучення населення України до фізичної культури і спорту в умовах кризових ситуацій.

Таким чином, необхідність комплексного аналізу міжнародного досвіду залучення населення до занять фізичною культурою і спортом, а також визначення можливостей його адаптації до українських реалій обумовлює актуальність і практичну значущість даного дослідження.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою дослідження є аналіз сучасних міжнародних практик, моделей та механізмів залучення населення до занять фізичною культурою і спортом для визначення найбільш ефективних підходів і перспективних напрямів удосконалення державної політики у сфері фізичної культури і спорту в Україні.

Методи та організація дослідження. У процесі дослідження використано комплекс загальнонаукових і спеціальних методів дослідження. Зокрема, застосовано: метод теоретичного аналізу та узагальнення

науково-методичної літератури (для вивчення сучасних підходів до залучення населення до фізичної активності); метод порівняльного аналізу (для зіставлення моделей популяризації фізичної культури і спорту у різних країнах світу); контент-аналіз нормативно-правових документів, міжнародних стратегій, державних програм, статистичних звітів та наукових публікацій; метод системного аналізу (для визначення взаємозв'язків між елементами державної політики у сфері фізичної активності).

Організація дослідження передбачала аналіз міжнародних документів Всесвітньої організації охорони здоров'я, Європейської комісії, національних програм і статистичних матеріалів окремих країн, а також сучасних наукових публікацій, присвячених проблемам формування фізичної активності населення та розвитку масового спорту.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ

Швеція вирізняється високим рівнем залученості громадян до фізичної активності. Згідно з даними станом на 2020 рік, у віковій групі 16-84 роки приблизно 65 % громадян регулярно займаються руховою активністю (принаймні 30 хвилин щодня) [14]. За іншими даними, станом на 2017 рік, у Швеції було найнижче відношення малорухливих дорослих серед 28 країн ЄС – лише 19,2 %, що відповідає активності близько 51,3 % населення [15]. Такий результат пов'язаний із широкою мережею громадських спортивних клубів, які отримують підтримку як на місцевому, так і на національному рівнях. Програма «Health on Equal Terms» передбачає рівний доступ до послуг у сфері охорони здоров'я та фізичної культури незалежно від статі, віку чи соціального статусу. Активно розвивається волонтерство у спорті, що підвищує соціальну згуртованість [15].

Німеччина зосереджується на підтримці аматорського спорту, що охоплює понад 27 млн членів спортивних клубів. Фінансова підтримка здійснюється через Федеральне міністерство внутрішніх справ, а також через регіональні бюджети. Розроблено програми для людей з інвалідністю, в тому числі інфраструктурні рішення та тренерську підготовку [16]. Хоча прямі дані щодо відсотку залученості населення до фізичної культури і спорту у Німеччині відсутні,

середній та високий рівні рухової активності становили відповідно 41,1 % та 37,7 %, а низький і нижче середнього у сумі – 21,1 % [16].

Велика Британія успішно реалізує кампанії на національному рівні, зокрема «This Girl Can», спрямовану на подолання психологічних бар'єрів жінок до участі в спорті [17]. Організація «Sport England» пропонує цільові програми та гранти, які підтримують місцеві ініціативи. Запровадження спортивних ваучерів для малозабезпечених сімей забезпечує рівний доступ до занять спортом [18]. У 2021-2022 роках 63,1 % дорослого населення Англії (віком понад 16 років) займалися фізичною активністю не менше 150 хвилин на тиждень [18]. Дані щодо дітей (5-16 років) свідчать, що 44,6 % мають активність принаймні 60 хв/день. Проте понад 20 % населення взагалі не досягають рекомендованої активності [18, 19].

Фінляндія вважається однією з провідних країн у сфері інтеграції фізичної активності в освіту. Програма «Finnish Schools on the Move» охоплює 90 % шкіл країни [9]. Ключовим елементом є щоденна фізична активність тривалістю не менше 60 хвилин. Крім того, реалізуються програми сімейного спорту за участі шкільних та муніципальних організацій [20, 21].

Сполучені Штати Америки характеризуються різноманітністю ініціатив: від державних до приватних. Програма «Let's Move!» започаткована Мішель Обамою у 2010 році, охоплює школи, громади та родини [10]. Комерційні компанії впроваджують програми підтримки здоров'я працівників, а також фінансують масові заходи. Проте відсоток залученості, попри зусилля держави, станом на 2020 рік був досить невисоким: лише 24,2 % дорослих одночасно виконували аеробну та силову фізичну активність, а 46,9 % – відповідали рекомендаціям щодо аеробної активності. У 2022 році цей показник залишався майже без змін – 24,3 % [10].

Канада реалізує довготривалу державну програму «ParticipACTION», сприяючи формуванню культури активного життя [22]. Згідно з даними CHMS 2018-2019 рр., 49 % дорослих займаються фізичною активністю відповідно до національних рекомендацій – не менше 150 хвилин на тиждень [23, 24].

Значна увага приділяється інклюзивності та урахуванню потреб корінних народів [22, 24].

Японія орієнтована на корпоративні форми рухової активності: більшість компаній мають щонайменше одну спортивну програму, включаючи ранкову зарядку, йогу, спортивні змагання серед працівників [25]. Популярності набули національні заходи, зокрема «Sports Day», які стимулюють участь усіх вікових категорій населення [26]. Проте опитування серед дорослих японців продемонструвало, що близько 50 % практично не виконують фізичні вправи – займаються раз на місяць або ще рідше [25].

Південна Корея використовує унікальний підхід – індивідуальне тестування фізичної підготовки громадян у межах програми «National Fitness Award» [27]. Проте за даними Korea Disease Control and Prevention Agency, лише 23,9 % дорослого населення у 2021 році виконували рекомендації щодо фізичної активності (≥ 150 хв на тиждень) [27, 28].

Австралія має комплексну стратегію розвитку спорту на всіх рівнях: від дошкільної освіти до програм для людей похилого віку. Програма «Move It AUS» спрямована на зміну поведінки населення через інформування та інвестиції у локальні спортивні об'єкти [29]. Проте лише 24,7 % дорослих у 2022-2023 роках займалися фізичною активністю відповідно до рекомендацій [29].

Нова Зеландія впроваджує принцип інклюзивного доступу до спорту через платформу «Sport NZ». У 2023-2024 роках 46,6 % дорослих виконували рекомендації щодо фізичної активності – показник знизився порівняно з попередніми роками [30].

Беручи до уваги міжнародний досвід, варто проаналізувати найбільш вдалі кейси та практики, як такі, що можна використати під час реалізації заходів щодо залучення населення до занять фізичною культурою та спортом в Україні. До прикладу:

– освітні програми Фінляндії, Великої Британії і Нової Зеландії, які інтегрують щоденну фізичну активність в освітній процес, інтенсивно використовують цифрові інструменти та мотиваційні кампанії для молоді;

– досвід Швеції та Німеччини у створенні й розвитку спортивних клубів і аматорського спорту із державною та муніципальною підтримкою;

– політика Канади, Австралії, Великої Британії щодо соціальної інклюзивності;

– Японія, США, Південна Корея – яскраві приклади корпоративних та партнерських ініціатив;

– популяризація здорового способу життя через медіа та соціальні мережі серед різних соціальних груп – особливість національних інформаційних кампаній у США, Канаді, Австралії.

В Україні питання залучення населення до занять фізичною культурою і спортом набуває особливої актуальності в умовах воєнного стану. Зниження рівня рухової активності, зростання психоемоційного навантаження та обмежений доступ до спортивної інфраструктури створюють додаткові виклики для формування здорового способу життя. У цьому контексті імплементація міжнародного досвіду може стати важливим чинником підвищення ефективності державної політики у сфері фізичної культури і спорту.

Реалізація таких практик в Україні сприятиме підвищенню рівня залученості населення до фізичної культури і спорту, зменшенню навантаження на систему охорони здоров'я та формуванню культури здорового способу життя.

На основі проведеного порівняльного аналізу міжнародного досвіду можна констатувати, що підходи до залучення населення до занять фізичною культурою і спортом мають як спільні риси, так і національні особливості, зумовлені соціально-економічними умовами, культурними традиціями та рівнем розвитку інфраструктури.

Перш за все, варто відзначити, що у більшості економічно розвинених країн фізична активність розглядається не лише як елемент дозвілля, а як важлива складова державної політики у сфері охорони здоров'я та соціального розвитку. Це проявляється у впровадженні довгострокових національних стратегій, які інтегрують фізичну активність у різні сфери суспільного життя – освіту, медицину, трудову діяльність і громадський простір.

Аналіз показує, що найбільш ефективними є ті моделі, які поєднують:

- державну підтримку;
- активну участь громадських організацій;
- залучення приватного сектору.

Такий міжсекторний підхід дозволяє забезпечити сталість програм та їх адаптацію до потреб різних груп населення.

Особливу роль відіграє інтеграція фізичної активності в освітнє середовище, що чітко простежується на прикладі Фінляндії, Нової Зеландії та Великої Британії. Саме систематичне залучення дітей і молоді формує довготривалі поведінкові моделі, що зберігаються у дорослому віці.

Не менш важливим є розвиток локальної спортивної інфраструктури та клубного руху, що характерно для Швеції та Німеччини. Доступність спортивних клубів, підтримка аматорського спорту та волонтерських ініціатив сприяють підвищенню соціальної активності населення та формуванню культури регулярної рухової активності.

Водночас аналіз свідчить, що навіть у країнах із високим рівнем розвитку спостерігається проблема недостатньої фізичної активності частини населення. Це особливо характерно для США, Японії, Південної Кореї та Австралії, де, попри наявність численних програм, значна частка громадян не досягає рекомендованого рівня рухової активності. Це підтверджує, що наявність інфраструктури та програм не гарантує автоматичного залучення населення, а потребує комплексного підходу, що включає мотиваційні, соціальні та психологічні аспекти.

Окрему увагу слід приділити цифровим інструментам і медіакампаніям, які активно використовуються у розвинених країнах для популяризації фізичної активності. Використання мобільних додатків, онлайн-платформ та соціальних мереж дозволяє охопити ширші аудиторії та підвищити мотивацію до занять.

Важливим трендом сучасності є також інклюзивність фізичної культури і спорту, що передбачає створення умов для участі осіб з інвалідністю, людей похилого віку та соціально вразливих груп населення. У цьому контексті міжнародний досвід демонструє ефективність програм, спрямованих на

зменшення бар'єрів доступу до фізичної активності.

З огляду на виклики, з якими стикається Україна, зокрема наслідки воєнного стану, міжнародний досвід набуває особливої актуальності. Формування ефективної системи залучення населення до занять фізичною культурою і спортом має базуватися на поєднанні кращих світових практик із урахуванням національних особливостей.

6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Результати проведеного дослідження свідчать, що ефективність державної політики у сфері фізичної культури і спорту визначається комплексністю підходу та інтеграцією фізичної активності у всі сфери суспільного життя. Проаналізований міжнародний досвід демонструє, що високий рівень залученості населення до рухової активності досягається за умов поєднання державної підтримки, розвитку спортивної інфраструктури, впровадження освітніх програм, активного використання цифрових технологій та забезпечення соціальної інклюзивності.

Встановлено, що найбільш ефективними є моделі, які передбачають міжсекторну взаємодію державних, громадських та приватних інституцій, а також орієнтацію на потреби різних соціально-демографічних груп населення. Важливим чинником є формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою через освітні механізми, соціальні кампанії та створення доступного середовища для фізичної активності.

Водночас навіть у країнах із високим рівнем розвитку спостерігається проблема недостатньої рухової активності частини населення, що свідчить про необхідність постійного вдосконалення підходів до залучення громадян до занять фізичною культурою і спортом.

Для України імплементація міжнародного досвіду має здійснюватися з урахуванням сучасних соціально-економічних умов, зокрема викликів воєнного часу. Пріоритетними напрямами є розвиток масового спорту, розширення доступності інфраструктури, впровадження інклюзивних

програм та інтеграція фізичної активності у систему освіти і охорони здоров'я.

Перспективи подальших досліджень.

Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на вивчення мотиваційних механізмів залучення різних груп населення до рухової активності, зокрема в умовах воєнного стану, а також на розробку

ефективних моделей інтеграції фізичної культури у систему реабілітації та відновлення населення. Особливу увагу слід приділити аналізу цифрових інструментів, інноваційних програм і соціальних кампаній як засобів підвищення рівня фізичної активності.

Література

1. WHO: Global levels of physical inactivity in adults: off track for 2030. Geneva : World Health Organization, 2024. URL: <https://agefriendlyireland.ie/news/who-global-levels-of-physical-inactivity-in-adults-off-track-for-2030/> (date of access: 26.04.2026).
2. Global status report on physical activity 2022. Geneva : World Health Organization, 2022. 112 p. URL: <https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-status-report-on-physical-activity-2022> (date of access: 26.04.2026).
3. Low global physical activity despite two decades of policy progress / A. Ramírez Varela, A. Bauman, C. B. Woods et al. *Nature Health*. 2026. Vol. 1. P. 338–354. DOI: <https://doi.org/10.1038/s44360-025-00044-3>.
4. Physical activity : fact sheets / WHO. 2024 June 26. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (date of access: 26.04.2026).
5. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva : World Health Organization, 2018. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187> (date of access: 26.04.2026).
6. Progress in physical activity over the Olympic quadrennium / J. F. Sallis, F. Bull, R. Guthold et al. *The Lancet*. 2016. Vol. 388, no. 10051. P. 1325–1336. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30581-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30581-5).
7. Guthold R., Stevens G. A., Riley L. M., Bull F. C. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys. *The Lancet Global Health*. 2018. Vol. 6, no. 10. P. e1077–e1086. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7).
8. The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases / D. Ding, K. D. Lawson, T. L. Kolbe-Alexander et al. *The Lancet*. 2016. Vol. 388, no. 10051. P. 1311–1324. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30383-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30383-X).
9. Special Eurobarometer 472 – Sport and physical activity : executive summary / European Commission. Brussels, 2017. URL: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2164> (date of access: 27.04.2026).
10. Early release of selected estimates based on data from the 2022 National Health Interview Survey / National Center for Health Statistics (CDC). Washington, 2023. URL: <https://www.cdc.gov/nchs/data/nhis/earlyrelease/EarlyRelease202306.pdf> (date of access: 28.04.2026).
11. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика. Київ : Олімпійська література, 2009. 279 с.
12. Імас Є., В., Андреева О. В., Дутчак М. В., Кенсницька І. Л. Підвищення рівня залученості осіб зрілого віку до участі у оздоровчо-рекреаційних заходах. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2020. № 33. С. 3–10. DOI: <https://doi.org/10.15330/fcult.33.3-10>.
13. Гакман А. В., Руденко А. М., Дудко М. В., Ковтун О. О. Сучасні методичні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2024. № 1. С. 43–48. DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpstu/2024.1.8>.
14. Folkhälsomyndigheten. Health on Equal Terms Programme. Stockholm, 2020. URL: <https://www.folkhalsomyndigheten.se> (date of access: 29.04.2026).
15. The Public Health Agency of Sweden. Physical activity and public health in Sweden. Stockholm, 2020. URL: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/f7d7e7f3b4644cb0b12d1dcdf1e30ad/physical-activity-and-public-health-2020.pdf> (date of access: 29.04.2026).
16. Bundesministerium für Arbeit und Soziales. Sport für alle – Inklusion im Sport. Berlin, 2022. URL: <https://www.bmas.de> (date of access: 29.04.2026).
17. This Girl Can / Sport England. London, 2015. URL: <https://www.thisgirlcan.co.uk> (date of access: 27.04.2026).
18. Health Survey for England 2021 part 1 / NHS Digital. London, 2021. URL: <https://digital.nhs.uk/data-and-information/publications/statistical/health-survey-for-england/2021> (date of access: 27.04.2026).
19. Sport England. Our funding. London, 2024. URL: <https://www.sportengland.org/funding-and-campaigns/our-funding> (date of access: 27.04.2026).
20. Finnish Ministry of Education and Culture. Family Sports Programs in Finland. Helsinki, 2021. URL: <https://minedu.fi/en/frontpage> (date of access: 01.05.2026).
21. Physical education in Finland. Helsinki : Finnish National Agency for Education, 2020. URL: <https://www.oph.fi/en> (date of access: 01.05.2026).
22. Canadian Heritage. Indigenous Sports and Reconciliation. Ottawa, 2021. URL: <https://www.canada.ca> (date of access: 30.04.2026).
23. ParticipACTION. Annual Report. Toronto, 2020. URL: <https://www.participaction.com> (date of access: 30.04.2026).

24. Directly measured physical activity of Canadian adults, 2018 and 2019 / Statistics Canada. Ottawa, 2021. URL: <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2021003/article/00001-eng.htm> (date of access: 30.04.2026).
25. Japan Sports Agency. Corporate Health and Wellness Programs. Tokyo, 2020. URL: <https://www.mext.go.jp/en> (date of access: 01.05.2026).
26. Japan Sports Day Association. National Sports Day Events. Tokyo, 2021. URL: <https://sportsday.jp/en> (date of access: 01.05.2026).
27. National Fitness Award Project / Korea Institute of Sport Science. Seoul, 2020. URL: <https://www.kiss.re.kr> (date of access: 01.05.2026).
28. Korea Disease Control and Prevention Agency. National Health Statistics Portal. Seoul, 2021. URL: <https://www.kdca.go.kr> (date of access: 01.05.2026).
29. Physical activity and exercise, 2022–23 financial year / Australian Bureau of Statistics. Canberra, 2023. URL: <https://www.abs.gov.au/statistics/health/health-conditions-and-risks/physical-activity-and-exercise/latest-release> (date of access: 01.05.2026).
30. Active NZ Snapshot of the Participation Landscape: The New Zealand Participation Survey 2023. Wellington : Sport New Zealand, 2024. URL: https://sportnz.org.nz/media/ladhjrz1/active-nz-snapshot-of-the-participation-landscape_july2024.pdf (date of access: 01.05.2026).

References

1. WHO: Global levels of physical inactivity in adults: off track for 2030. Geneva : World Health Organization, 2024. URL: <https://agefriendlyireland.ie/news/who-global-levels-of-physical-inactivity-in-adults-off-track-for-2030/> (date of access: 26.04.2026).
2. Global status report on physical activity 2022. Geneva : World Health Organization, 2022. 112 p. URL: <https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-status-report-on-physical-activity-2022> (date of access: 26.04.2026).
3. Low global physical activity despite two decades of policy progress / A. Ramírez Varela, A. Bauman, C. B. Woods et al. *Nature Health*. 2026. Vol. 1. P. 338–354. DOI: <https://doi.org/10.1038/s44360-025-00044-3>.
4. Physical activity : fact sheets / WHO. 2024 June 26. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (date of access: 26.04.2026).
5. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva : World Health Organization, 2018. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187> (date of access: 26.04.2026).
6. Progress in physical activity over the Olympic quadrennium / J. F. Sallis, F. Bull, R. Guthold et al. *The Lancet*. 2016. Vol. 388, no. 10051. P. 1325–1336. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30581-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30581-5).
7. Guthold R., Stevens G. A., Riley L. M., Bull F. C. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys. *The Lancet Global Health*. 2018. Vol. 6, no. 10. P. e1077–e1086. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7).
8. The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases / D. Ding, K. D. Lawson, T. L. Kolbe-Alexander et al. *The Lancet*. 2016. Vol. 388, no. 10051. P. 1311–1324. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30383-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30383-X).
9. Special Eurobarometer 472 – Sport and physical activity : executive summary / European Commission. Brussels, 2017. URL: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2164> (date of access: 27.04.2026).
10. Early release of selected estimates based on data from the 2022 National Health Interview Survey / National Center for Health Statistics (CDC). Washington, 2023. URL: <https://www.cdc.gov/nchs/data/nhis/earlyrelease/EarlyRelease202306.pdf> (date of access: 28.04.2026).
11. Dutchak M. V. Sport dlia vsikh v Ukraini: teoriia ta praktyka. Kyiv : Olimpijs'ka literatura, 2009. 279 s.
12. Imas Ye., Andrieieva O. V., Dutchak M. V., Kensyts'ka I. Pidvyschennia rivnia zaluchenosti osib zriloho viku do uchasti u ozdorovcho-rekreatsijnykh zakhodakh. *Visnyk Prykarpats'koho universytetu. Serii: Fizychna kul'tura*. 2020. № 33. S. 3–10. DOI: <https://doi.org/10.15330/fcult.33.3-10>.
13. Hakman A. V., Rudenko A. M., Dudko M. V. Kovtun O. O. Suchasni metodolohichni osnovy ozdorovcho-rekreatsijnoi rukhvoi aktyvnosti osib pokhyloho viku. *Olimpijs'kyj ta paralimpijs'kyj sport*. 2024. № 1. S. 43–48. DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpupu/2024.1.8>.
14. Folkhälsomyndigheten. Health on Equal Terms Programme. Stockholm, 2020. URL: <https://www.folkhalsomyndigheten.se> (date of access: 29.04.2026).
15. The Public Health Agency of Sweden. Physical activity and public health in Sweden. Stockholm, 2020. URL: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/f7d7e7f3b4644cb0b12d1dcfdf1e30ad/physical-activity-and-public-health-2020.pdf> (date of access: 29.04.2026).
16. Bundesministerium für Arbeit und Soziales. Sport für alle – Inklusion im Sport. Berlin, 2022. URL: <https://www.bmas.de> (date of access: 29.04.2026).
17. This Girl Can / Sport England. London, 2015. URL: <https://www.thisgirlcan.co.uk> (date of access: 27.04.2026).
18. Health Survey for England 2021 part 1 / NHS Digital. London, 2021. URL: <https://digital.nhs.uk/data-and-information/publications/statistical/health-survey-for-england/2021> (date of access: 27.04.2026).
19. Sport England. Our funding. London, 2024. URL: <https://www.sportengland.org/funding-and-campaigns/our-funding> (date of access: 27.04.2026).
20. Finnish Ministry of Education and Culture. Family Sports Programs in Finland. Helsinki, 2021. URL: <https://minedu.fi/en/frontpage> (date of access: 01.05.2026).

21. Physical education in Finland. Helsinki : Finnish National Agency for Education, 2020. URL: <https://www.oph.fi/en> (date of access: 01.05.2026).
22. Canadian Heritage. Indigenous Sports and Reconciliation. Ottawa, 2021. URL: <https://www.canada.ca> (date of access: 30.04.2026).
23. ParticipACTION. Annual Report. Toronto, 2020. URL: <https://www.participation.com> (date of access: 30.04.2026).
24. Directly measured physical activity of Canadian adults, 2018 and 2019 / Statistics Canada. Ottawa, 2021. URL: <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2021003/article/00001-eng.htm> (date of access: 30.04.2026).
25. Japan Sports Agency. Corporate Health and Wellness Programs. Tokyo, 2020. URL: <https://www.mext.go.jp/en> (date of access: 01.05.2026).
26. Japan Sports Day Association. National Sports Day Events. Tokyo, 2021. URL: <https://sportsday.jp/en> (date of access: 01.05.2026).
27. National Fitness Award Project / Korea Institute of Sport Science. Seoul, 2020. URL: <https://www.kiss.re.kr> (date of access: 01.05.2026).
28. Korea Disease Control and Prevention Agency. National Health Statistics Portal. Seoul, 2021. URL: <https://www.kdca.go.kr> (date of access: 01.05.2026).
29. Physical activity and exercise, 2022-23 financial year / Australian Bureau of Statistics. Canberra, 2023. URL: <https://www.abs.gov.au/statistics/health/health-conditions-and-risks/physical-activity-and-exercise/latest-release> (date of access: 01.05.2026).
30. Active NZ Snapshot of the Participation Landscape: The New Zealand Participation Survey 2023. Wellington : Sport New Zealand, 2024. URL: https://sportnz.org.nz/media/ladhjrjz1/active-nz-snapshot-of-the-participation-landscape_july2024.pdf (date of access: 01.05.2026).
-

Abstract

BORYSOVA Olha, BONDARIEV Kostiantyn

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kiyv

INTERNATIONAL EXPERIENCE IN INVOLVING THE POPULATION IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

The article analyzes contemporary international experience in engaging the population in physical culture and sports activities. The main models and mechanisms for promoting physical activity in the countries of Europe, North America, Asia, and Oceania are examined. State programs, strategies, infrastructural and social approaches aimed at increasing the level of population physical activity are analyzed. Particular attention is paid to the implementation of the "Sport for All" concept, the role of cross-sectoral cooperation, digital technologies, information campaigns, and inclusive practices in shaping an active lifestyle.

The study employed methods of theoretical analysis and generalization of scientific literature, comparative analysis, content analysis of international and national regulatory documents, statistical reports and scientific publications, as well as systems analysis. Current statistical indicators of physical activity levels in Sweden, Germany, the United Kingdom, Finland, the United States, Canada, Japan, South Korea, Australia, and New Zealand were analyzed.

The study found that the most effective models are those combining state support, development of sports infrastructure, activities of public organizations, educational programs, and the use of digital tools. At the same time, even countries with a high level of socio-economic development face the problem of insufficient physical activity among the population, which requires a comprehensive approach to motivation building and the creation of an accessible environment for participation in physical culture and sports.

It is substantiated that, for Ukraine, the implementation of international experience is particularly relevant considering current challenges related to martial law, decreased levels of physical activity, and limited access to sports infrastructure. Promising directions for improving state policy in the field of physical culture and sports have been identified, including the development of mass sports, integration of physical activity into the education and healthcare systems, as well as the expansion of inclusive and digital practices.

Keywords: physical culture and sports, physical activity, international experience, state policy, Sport for All, mass sports, healthy lifestyle, motor activity, sports infrastructure, inclusiveness.
