



ВОЛИНСЬКИЙ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЛЕСИ УКРАЇНКИ

Erasmus+ Jean Monnet Module

# THE EU SPORT POLICY

ПОЛІТИКА

ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ

У СФЕРІ

# СПОРТУ

---

для вчителів фізичної культури  
закладів загальної середньої освіти



Co-funded by  
the European Union

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до інтенсивного навчального курсу

«ПОЛІТИКА ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ У СФЕРІ СПОРТУ/  
THE EU SPORT POLICY»

*для вчителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти*

Луцьк – 2023

Методичні рекомендації до занять з інтенсивного навчального курсу «Політика Європейського Союзу у сфері спорту/The EU Sport Policy» для вчителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти / Волинський національний університет імені Лесі Українки; уклад. А.В. Цьось, С.Я. Індика, М.В. Сидорук, Я. Вонщик – Луцьк, 2023. – 20 с.

Укладачі : А.В. Цьось, С.Я. Індика, М.В. Сидорук, Я. Вонщик

Рецензент: д.п.н., проф. Белікова Н.О.

Курс «Політика Європейського Союзу у сфері спорту/The EU Sport Policy» реалізується у межах програми Еразмус+ проекту за напрямом Жана Моне «Політика Європейського Союзу у сфері спорту/The EU Sport Policy (**EUSport**)» (грантова угода № 101126628). Проект сприятиме роздумам про майбутню європейську перспективу України, сприяючи досконалості у викладанні та дослідженні у сфері європейських студій, спорту та фізичної активності. Заходи проекту розраховані для студентів, аспірантів, вчителів, спортсменів, тренерів, волонтерів у сфері спорту та держслужбовців. Проект «Політика ЄС у сфері спорту» розпочнеться з читання курсів для бакалаврів, магістрів та аспірантів, дотичних та недотичних до вивчення Європейського Союзу (ЄС) у ВНУ імені Лесі Українки. Літня школа згуртує дотичних та недотичних до вивчення ЄС бакалаврів, магістрів й аспірантів з різних українських університетів та надасть необхідні знання і навички. Інтенсивні навчальні курси будуть реалізовані з урахуванням специфічних потреб спортсменів, тренерів, вчителів закладів загальної середньої освіти зі спорту та фізичної культури. Щороку відбуватимуться круглі столи для популяризації результатів проекту та заохочення міжсекторального діалогу щодо досліджень ЄС. Додатково у межах проекту буде проведено дослідження, присвячене спорту та фізичній активності. Усі учасники заходів будуть запрошені до заповнення анкет. Опитування проводитиметься на основі предметно-специфічного опитувальника фізичної активності. Результат опитування продемонструє, наскільки цільові групи фізично активні у відповідних умовах (воєнний час). Отримані висновки дослідження будуть представлені на підсумковій конференції проекту. Усі матеріали конференції будуть опубліковані у форматі збірника матеріалів.

Методичні рекомендації призначені для вчителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти.

*“Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA), under the powers delegated by the European Commission. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them”.*

© Цьось А.В., Індика С.Я., Сидорук М.В., Вонщик Я., 2023

© Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2023

## ЗМІСТ

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ТРЕНЕРІВ КУРСУ .....	4
ОПИС КУРСУ .....	4
ЦІЛЬОВА АУДИТОРІЯ КУРСУ .....	5
СТРУКТУРА КУРСУ .....	6
КОРОТКИЙ ОПИС ЗМІСТУ КУРСУ .....	7
Тема 1: Вступ до політики спорту ЄС .....	7
Тема 2: Європейські цінності в спорті.....	7
Тема 3: Політики та ініціативи ЄС у спорті та фізичному вихованні .....	8
Тема 4: Зелений та сталий розвиток спорту.....	9
Тема 5: Інвестиції в спорт і фізичну активність .....	11
Тема 6: Посилення відновлення та кризової стійкості спортивного сектору під час та після війни.....	11
Тема 7: Створення та сприяння адекватним можливостям для спорту та фізичної активності для всіх поколінь .....	12
Тема 8: Розробка інструментарію оцінки здорового способу життя.....	14
Тема 9: Методи вимірювання мотивів до фізичної активності та спорту: Міжнародна анкета оцінювання фізичної активності (IPAQ), перелік цілей фізичної активності, анкета якості життя SF-36 .....	15
Тема 10: Інструменти оцінювання пріоритетів здоров'я, пов'язаних з обмеженнями (карантин, війна тощо).....	18
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ПОЛІТИКИ ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ У СФЕРІ СПОРТУ .....	20
ІНІЦІАТИВИ ТА ПРОГРАМИ ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ У СФЕРІ СПОРТУ ДОСТУПНІ ДЛЯ УКРАЇНИ .....	21

## **ІНФОРМАЦІЯ ПРО ТРЕНЕРІВ КУРСУ**

**Анатолій Цьось**

**Волинський національний університет імені Лесі Українки (Україна)**

tsos.anatoliy@vnu.edu.ua

**Світлана Індика**

**Волинський національний університет імені Лесі Українки (Україна)**

indyka.svitlana@vnu.edu.ua

**Яцек Воншік**

**Університет Яна Длугоша в Ченстохові (Республіка Польща)**

j.wasik@ujd.edu.pl

**Марта Сидорук**

**Волинський національний університет імені Лесі Українки (Україна)**

marta.sydoruk@vnu.edu.ua

## **ОПИС КУРСУ**

**Анотація курсу.** Практика й роль спорту та фізичної активності важливі для досягнення цілей сталого розвитку ООН. Як важливий провайдер неформального та формального навчання, спорт є чудовим засобом вираження поведінки та поширення соціальної відповідальності, дозволяючи залучати всіх, особливо молодь, як учасників змін. Він також має комунікаційну функцію для інформування громадян про важливість збереження екосистем, гармонійного та сталого використання природних ресурсів і пом'якшення кліматичних змін. Зараз Україна стикається з наслідками російського вторгнення. Війна в Україні призвела до зниження інтересу до спорту. Крім того, безпрецедентна кількість студентів-біженців потребує реінтеграції в навчальне середовище. Таким чином, демонстрація

інтегрованих цілей сталого розвитку через спорт у межах курсу сприятиме залученню молодих людей до занять спортом і забезпечить реалізацію пов'язаних з європейськими студіями досліджень, особливо у сфері спорту та фізичної активності. Згідно з українськими реаліями, ми хотіли б підвищити обізнаність про спорт і фізичну активність як інструментів покращення не лише фізичного здоров'я, але й психічного та благополуччя людей, а також шляху до мирного, стійкого, інклюзивного, та відкритого суспільства в Україні.

**Мета і завдання курсу.** Курс покликаний сприяти формуванню у слухачів знань та вмінь, стосовно спорту та фізичної активності, підвищувати обізнаність про доброчесність і цінності спорту, представити цілісний підхід до соціально-економічних та екологічних аспектів спорту, покращити доступ до досліджень, пов'язаних з Європейським Союзом і європейськими цінностями у спорті. Курс сприятиме роздумам про майбутню європейську перспективу України, сприяючи досконалості у викладанні та дослідженнях у сфері вивчення ЄС, спорту та фізичної активності. Крім того, курс зосереджений на політиці Співтовариства у сфері спорту, просуванні етичних, зелених і стійких спортивних практик.

В процесі досягнення мети вирішуватимуться наступні **завдання**:

- покращити розуміння цільовими групами цінностей ЄС у спорті (рівність у спорті, використання спорту як засобу миру та інклюзії, відсутність дискримінації за будь-якою ознакою, антирасизм, відкритість та толерантність до інших тощо);

- сприяти дослідженням про Європейський Союз та його політику у сфері спорту та фізичної активності;

- з'ясувати соціально-економічні та екологічні аспекти спорту;

- сприяти участі у спортивно-оздоровчих заходах та покращенню психологічного і ментального здоров'я.

## **ЦІЛЬОВА АУДИТОРІЯ КУРСУ**

Цільова аудиторія курсу включає вчителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти. Більше того, додана вартість курсу полягає у підвищенні

обізнаності та зміні поведінки цільових груп, з якими працюють вчителі, у бік активного та здорового способу життя з огляду на екологічні та суспільні проблеми.

## **СТРУКТУРА КУРСУ**

Навчальний матеріал курсу структурований за модульним принципом та охоплює чотири змістових модулі. Програма курсу передбачає вивчення 11 тематичних блоків, що розраховані на 30 академічних годин.

### **Змістовий модуль 1. Доброчесність і цінності в спорті**

Тема 1: Вступ до політики спорту ЄС.

Тема 2: Європейські цінності в спорті.

Тема 3: Політики та ініціативи ЄС у спорті та фізичному вихованні.

### **Змістовий модуль 2. Соціально-економічний та екологічний виміри спорту**

Тема 4: Зелений та сталий розвиток спорту.

Тема 5: Інвестиції в спорт і фізичну активність.

Тема 6: Посилення відновлення та кризової стійкості спортивного сектору під час та після війни.

### **Змістовий модуль 3: Сприяння участі у спорті та фізичній активності**

Тема 7: Створення та сприяння адекватним можливостям для спорту та фізичної активності для всіх поколінь.

### **Змістовий модуль 4: Науково-методичні семінари**

Тема 8: Розробка інструментарію оцінки здорового способу життя.

Тема 9: Методи вимірювання мотивів до фізичної активності та спорту: Міжнародна анкета оцінювання фізичної активності (IPAQ), перелік цілей фізичної активності, анкета якості життя SF-36.

Тема 10: Інструменти оцінювання пріоритетів здоров'я, пов'язаних з обмеженнями (карантин, війна тощо).

## **КОРОТКИЙ ОПИС ЗМІСТУ КУРСУ**

### **Тема 1: Вступ до політики спорту ЄС**

Спорт є сферою, яку Європейський Союз розпочав розбудовувати відносно нещодавно, а саме з грудня 2009 р. з набуттям чинності Лісабонської угоди. Створення нових конкретних повноважень у Договорах відкрило нові можливості для діяльності ЄС у сфері спорту. Співтовариство підтримує цілі справедливості та доступності спортивних змагань і кращого захисту моральної та фізичної цілісності спортсменів, беручи до уваги специфіку спорту. Крім того, ЄС підтримує ідею про те, що спорт може покращити загальний добробут, допомогти у вирішенні ширших соціальних проблем, таких як расизм, соціальна ізоляція, гендерна нерівність, і принести значні економічні вигоди в усьому Європейському Союзі.

Спорт – це важлива сфера у зовнішніх відносинах ЄС, що фокусується на трьох важливих аспектах: 1) соціальна роль спорту; 2) економічний вимір; 3) політико-правова база у сфері спорту.

Європейський парламент визнає зростаючу потребу Співтовариства вирішувати проблеми спорту з повною повагою до принципу субсидіарності, оскільки спорт сам по собі є важливим соціальним явищем і суспільним благом. Крім того, підкреслюється важлива роль спорту як інструменту підтримки соціального та міжкультурного діалогу шляхом встановлення позитивних зв'язків між місцевими громадами та біженцями. Європейський Союз визначає важливу роль для спорту в європейському суспільстві, особливо в наближенні громадян країн не членів до європейської сім'ї.

### **Тема 2: Європейські цінності в спорті**

Першою «всеосяжною ініціативою» у сфері спорту стала Біла книга 2007 р., яка розпочинається зі слів П'єра де Кубертена: «Спорт є частиною спадщини кожної людини, і ніщо ніколи не замінить його». Він нагадує, що олімпійський ідеал розвитку спорту, сприяння миру та взаєморозуміння між націями та культурами, а також виховання молоді, народився в Європі.



Спорт стимулює важливі цінності, такі як командний дух, солідарність, толерантність і принцип чесної гри, сприяючи індивідуальному розвитку та самореалізації. Він сприяє активній участі європейських громадян у суспільстві, і тим самим сприяє розвитку активного громадянства. Однак спорт також стикається з новими загрозами та викликами, які виникли в європейському суспільстві, такими як комерційний тиск, експлуатація молодих спортсменів, допінг, расизм, насильство, корупція та відмивання грошей.

Конкретні пропозиції щодо дій на рівні Європейського Союзу зібрано в документі П'єра де Кубертена, який містить чіткі заходи, які має здійснити або підтримати Європейська комісія. У цьому документі наведено основу для пропозицій, включаючи додатки щодо спорту та правил конкуренції ЄС, спорту та свобод загального ринку, а також щодо консультацій із зацікавленими сторонами.

### **Тема 3: Політики та ініціативи ЄС у спорті та фізичному вихованні**

Заходи, що підтримують соціальну інтеграцію в та через спорт, освіту та навчання (зокрема через Європейську рамку кваліфікацій) і Рекомендації щодо фізичної активності Європейського Союзу, також сприяють досягненню загальних цілей стратегії «Європа 2020» шляхом підвищення працевлаштування та мобільності.

Основні ініціативи ЄС у сфері спорту та фізичного виховання включають програми та заходи у межах програми Еразмус+, Європейського тижня спорту, проектів соціальної інклюзії та конкурсів #BeActive і #BeInclusive.

Метою програми Еразмус+ є підтримка мобільності, зокрема серед працівників спорту, розширення можливостей віртуального навчання, створення партнерств для співпраці та обміну передовим досвідом, підтримка ширшого та інклюзивного доступу до неприбуткових спортивних заходів, що популяризують важливі для спорту питання. Метою Європейського тижня спорту є популяризація спорту та фізичної активності в Європі на національному, регіональному та місцевому рівнях, а також заохочення європейських громадян до кращого та здоровішого способу

життя. Конкурси #BeActive та #BeInclusive нагороджують інноваційні ідеї та ініціативи, розроблені в Європі окремими особами чи організаціями для сприяння спорту та фізичної активності. Вони також сприяють «руйнуванню соціальних бар'єрів» за допомогою спорту, щоб зблизити людей і сприяти створенню відчуття європейської ідентичності.

#### **Тема 4: Зелений та сталий розвиток спорту**

Спортивна індустрія завдає шкоди природному середовищу, хоча й у меншій мірі порівняно з іншими секторами, такими як енергетика чи транспорт. Розширення спортивного сектору частково, прямо та опосередковано відповідає за зміну клімату та глобальне потепління через викиди парникових газів, світлове та шумове забруднення та використання вичерпних ресурсів незалежно від масовості послуг чи сектора. У більшості спортивне обладнання виготовлене з гуми та пластику, а також великої кількості вугілля чи нафтових похідних. Спортивні послуги, як правило надаються у спортивних спорудах, які потребують значного використання вичерпних ресурсів, таких як енергія, ґрунт, вода, сприяють утворенню різного роду відходів. Таким чином екологічні проблеми, пов'язані зі спортом, набувають нового виміру.

Європейський Союз ухвалив програму «Європейський зелений курс»<sup>1</sup> – нову стратегію розвитку, яка передбачає досягнення країнами-членами до 2050 року кліматичної нейтральності. Основна мета курсу – це скорочення викидів у навколишнє середовище та стимуляція інновацій у даному напрямку. Політика та дії осіб, які приймають рішення в державах-членах ЄС, міжнародних і національних спортивних федераціях, професійних і масових спортивних клубах, фітнес-секторі, індустрії спортивних товарів, секторі спортивного туризму, а також споживачі спортивних послуг, спортсмени і не в останню чергу вболівальники, мають значний вплив на клімат і навколишнє середовище. Завдяки своїй масовій привабливості

---

<sup>1</sup> Докладніше за посиланням: [https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/european-green-deal\\_en](https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/european-green-deal_en)

спорт має унікальну можливість сприяти підвищенню обізнаності та бути рушієм екологічної стійкості.

Відповідно до Робочого плану ЄС для спорту на 2021-2024 рр. (англ. EU Work Plan for Sport 2021-2024)<sup>2</sup> групою експертів з представників держав-членів, яка була доповнена фахівцями із зеленого спорту, Європейського агентства з навколишнього середовища (англ. European Environment Agency) та Секретаріату Рамкової конвенції ООН про зміну клімату (англ. Secretariat of the United Nations Framework Convention on Climate Change – UNFCCC) були розроблені рекомендації щодо екологічно стійкого спорту, адресовані європейським і національним державним органам, відповідальним за спорт, і їх організаціям спортивного сектора. Рекомендації були спрямовані на: сприяння екологічній стійкості в європейському спортивному секторі; на допомогу у визначенні предмету зеленого спорту в Європі: масштаб предмета та сектори, що беруть участь, зацікавлені сторони та аудиторію; ідентифікування ключових можливостей сталого розвитку та викликів для європейського спортивного сектора; надання рекомендацій високого рівня з метою допомоги державам-членам узгодити свої спортивні сектори з цілями Європейського зеленого курсу; надання рекомендацій для підтримки тих, хто приймає рішення у сфері спорту в державах-членах, європейських і національних спортивних органах.

Отже, «зелені практики» – це стратегія, яка зазвичай консолідована в галузях, які споживають велику кількість ресурсів у своїй повсякденній діяльності. Дана стратегія не виключає спортивну індустрію, враховуючи численні факти, за рахунок яких здійснюється негативний вплив на ґрунт, помітне використання вичерпних ресурсів, або викиди та відходи, що утворюються в результаті діяльності в галузі. Тому ЄС ухваливши програму «Європейський зелений курс» сприятиме трансформації спортивної діяльності у напрямку екологічності, заохочуючи спортивні організації реструктуризувати свої заходи таким чином, щоб не сприяти руйнуванню середовища.

---

<sup>2</sup> Докладніше за посиланням: <https://sport.ec.europa.eu/news/share-your-feedback-european-union-work-plan-for-sport-2021-2024>

## **Тема 5: Інвестиції в спорт і фізичну активність**

Важливу соціальну складову має розвиток фізичної культури і спорту. Спорт реалізує гуманітарні, соціальні, економічні та політичні функції, є основою ефективної молодіжної політики, зменшує соціальні витрати на медицину, мінімізує економічні наслідки професійних захворювань у працездатного населення, сприяє ефективності та позиціонує країну як повноцінного партнера на міжнародному рівні. Нині інвестиції у спорт в Європі вже стали зростаючою тенденцією. Європа є світовим лідером у спортивній індустрії. Цей розмір ринку охоплює широкий спектр діяльності, пов'язаної зі спортом, від професійних спортивних ліг і виробництва спортивних товарів до спортивних ЗМІ. Європейський Союз є зацікавленою стороною та союзником спортивного руху в Європі.

Незважаючи на загально визнані переваги ведення фізично активного способу життя та ширший вплив на здоров'я населення у вигляді зниження ризику хронічних захворювань і передчасної смертності, надто багато дорослих і дітей у ЄС є недостатньо фізично активними. Щоб вирішити проблему відсутності фізичної активності, багато урядів європейських країн почали діяти протягом останніх кількох років, ухвалюючи політику, яка сприяє оздоровчій фізичній активності.

Європейські програми на 2020–2025 рр. пропонують широкий спектр варіантів підвищення рівня фізичної активності, які покращують здоров'я населення, а також скорочують витрати на охорону здоров'я: спеціальні програми в школах, на робочих місцях і в системі охорони здоров'я; політики щодо розширення доступу до спортивних споруд; міський дизайн, екологія та транспортна політика; комунікаційна та інформаційна політика.

## **Тема 6: Посилення відновлення та кризової стійкості спортивного сектору під час та після війни**

Війна в Україні суттєво вплинула на спортивний сектор у європейських державах-членах, маючи як короткострокові, так і довгострокові наслідки. Ці наслідки відчувалися різними групами зацікавлених сторін, а саме особами, які

формують спортивну політику, спортивними організаціями, спортсменами та професіоналами, а також населенням у цілому. Європейська Рада підкреслила наслідки кризи та закликала вжити заходів задля зменшення її наслідків, а саме: спрямувати спортивний сектор до ефективного відновлення та підвищення стійкості до майбутніх криз. Більшість держав-членів ЄС включили до своїх планів спорт і фізичну активність. У рамках цього багато з них оголосили про намір створення велосипедних доріжок в рамках просування стійкої мобільності. У ряді країн спортивні споруди почали отримувати вигоду від заходів з оновлення громадської інфраструктури. Такі країни як Хорватія, Франція, Італія, Португалія, Словенія та Іспанія включили більш цілеспрямовані заходи для спорту, що передбачають забезпечення підтримки соціально незахищених верств населення, соціальної згуртованості, пропаганди здорового та активного способу життя. Іспанія має намір інвестувати в спорт з метою трансформації спортивного сектору шляхом цифровізації спортивних федерацій, модернізувати спортивні споруди для забезпечення їх екологічної стійкості та доступності. Італія інвестуватиме в заходи з відновлення міських територій, зосереджуючись на спортивних спорудах, сприяючи соціальному залученню та інтеграції, особливо в найбільш відсталих регіонах. Крім того, аматорським спортивним клубам запропоновано скористатися схемою податкового кредиту, інвестуючи в проекти реконструкції. Спорт також розглядається через його соціальну цінність і потенціал для створення робочих місць, сприяння рівності та соціальної інтеграції.

### **Тема 7: Створення та сприяння адекватним можливостям для спорту та фізичної активності для всіх поколінь**

Нині недостатня фізична активність вважається четвертим провідним фактором ризику глобальної смертності. У багатьох країнах рівень фізичної активності знижується, що істотно впливає на поширеність неінфекційних захворювань і загальний стан здоров'я населення в усьому світі.

Європейський Союз докладає зусиль у даному напрямку, спираючись на існуючі керівні принципи, стратегії та інструменти ВООЗ та розробивши рекомендації ЄС щодо фізичної активності (англ. EU physical activity guidelines recommended policy actions in support of health-enhancing physical activity)<sup>3</sup> та Рекомендації Ради ЄС щодо оздоровчої фізичної активності у різних регіонах (англ. Commission staff working document: A monitoring framework for the implementation of policies to promote healthenhancing physical activity (HEPA), based on the EU Physical Activity Guidelines)<sup>4</sup>, розроблені 22 експертами з усієї Європи. Також ВООЗ була розроблена Стратегія фізичної активності для Європейського регіону ВООЗ на 2016-2025 рр. (англ. World Health Organisation. Physical activity strategy for the who European region 2016-2025)<sup>5</sup>.

Основне призначення цих рекомендацій – це формування політик в Міністерствах охорони здоров'я, освіти, спорту, транспорту, навколишнього середовища, соціальної політики та суміжних галузях. Країнам-членам пропонується прийняти та поширити ці нові глобальні рекомендації серед ключових аудиторій, а також використовувати їх як основу для комунікаційних кампаній з громадськістю, які відповідають їхньому національному контексту та таким факторам, як культура, етнічна різноманітність і соціальні норми.

Стосовно досвіду європейських країн в питанні імплементації документів щодо покращення фізичної активності населення, то слід зазначити, що у цьому напрямку з 2021 р. працює міжнародна структура «Глобальний Альянс» (англ. Global Alliance), яка об'єднує 139 організацій з різних країн. Метою діяльності «Глобального Альянсу» є заохочення та підтримка національних і міжнародних політиків, медичних працівників і постачальників послуг, а також інших суб'єктів сектора охорони здоров'я задля впровадження необхідних заходів на різних рівнях (політичному, соціально-політичному та соціальному), які стосуються промоції фізичної активності як основного профілактичного заходу для покращення та

---

<sup>3</sup> Детальніше за посиланням: [https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy\\_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf)

<sup>4</sup> Детальніше за посиланням: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:52013SC0310>

<sup>5</sup> Детальніше за посиланням: <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289051477>

підтримки здоров'я населення та сприяння його інтеграції в щоденний режим. Домінуючим пріоритетом «Глобального Альянсу» є мотивування людей рухатися, незалежно від індивідуального базового рівня, шляхом збільшення фізичної активності та фізичних вправ і спорту.

### **Тема 8: Розробка інструментарію оцінки здорового способу життя**

Світова наука передбачає цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери, або складові: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Усі ці складові є невід'ємними одна від одної, тісно взаємозв'язаними і саме разом, у сукупності, визначають стан здоров'я людини. Здоров'я – це не лише процес функціонування, а й зовнішні та внутрішні фактори, від яких воно залежить і в яких існує.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, що загартовує і, в той же час, захищає від несприятливого впливу оточуючого середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне та фізичне здоров'я. Складові ЗСЖ вміщують різноманітні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я, найважливіші з яких – харчування, побут, умови праці, рухова активність (використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримання, відновлення після фізичних і психічних навантажень). Неабияке значення для ЗСЖ мають інформованість людей і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, здатних протидіяти природному процесу старіння, належних екологічних умов, достатньої системи охорони здоров'я. Крім того, існує багато інших складових ЗСЖ, що стосуються переважно не лише фізичного й психічного, а й соціального та духовного здоров'я.

Для характеристики здоров'я населення найчастіше користуються медичними показниками та показниками соціального добробуту, хоча більшість з них не відтворюють власне рівень здоров'я. Щодо медичної групи показників, то вони в

більшій мірі є показниками «нездоров'я», ніж власне здоров'я. Відповідно до даних ВООЗ, показники, що характеризують стан здоров'я населення, можна класифікувати за наступними групами: демографічні, соціально-економічні, смертності, захворюваності, способу життя, навколишнього середовища, стану системи охорони здоров'я, здоров'я матері і дитини. Враховуючи, що показники кожної групи характеризують лише певний аспект здоров'я, для порівняння стану здоров'я населення між різними групами країн та розрахунку впливу здоров'я населення на макроекономічному рівні існує потреба в узагальнюючому індексі здоров'я. На даний момент не існує єдиної загальної методики розрахунку інтегрального індексу здоров'я, який був би достатньо інформативним та порівнюваним. Тому слід зацентувати увагу на інформативних методиках, які дозволять у більшій мірі отримати розгорнуту інформацію про пріоритетні складові здоров'я.

**Тема 9: Методи вимірювання мотивів до фізичної активності та спорту: Міжнародна анкета оцінювання фізичної активності (IPAQ), перелік цілей фізичної активності, анкета якості життя SF-36**

Міжнародний опитувальник для визначення рівня рухової активності IPAQ (англ. International Physical Activity Questionnaire), розроблений за сприяння ВООЗ, центром контролю та профілактики захворювань США (англ. Center for Disease Control and Prevention) та Каролінським інститутом в Швеції. Опитувальник дає повну інформацію про рівень рухової активності. Зокрема, даний інструмент було використано в дослідженні міжнародного проекту регулярних опитувань громадської думки «Євробарометр» (англ. Eurobarometer). IPAQ валідований в 12 країнах світу та 14 дослідницьких центрах та розрахований на осіб старше 15 років. Опитувальник існує в 2 формах – короткій та довгій. Розгорнутий варіант складається з 27 запитань та п'яти змістових частин:

1) рухова активність, пов'язана з роботою – стосується оплачуваної роботи респондента, волонтерства, відвідування курсів або іншої неоплачуваної роботи за



межами дому;

2) рухова активність пов'язана з переміщенням – питання стосуються переміщення з одного місця в інше, зокрема того як респондент добирається на роботу, навчання, в магазин тощо;

3) робота по господарству, турбота про родину – питання про роботу вдома, біля будинку, щоденну домашню роботу;

4) рекреація, спорт, фізична активність у вільний час – питання стосуються способу проведення вільного часу;

5) час проведений сидячи – питання щодо тривалості часу, який респондент проводить сидячи на роботі, вдома, у вільний час.

З метою обрахунку загального показника рухової активності проводиться аналіз даних про частоту (кількість днів) та тривалість (в хвиликах) роботи різної потужності. Інформацію про частоту, тривалість та інтенсивність фізичних навантажень використовують для поділу респондентів на три групи – особи з низьким рівнем рухової активності, з середнім рівнем рухової активності, високим рівнем рухової активності.

Виходячи з того, що здоров'я є важливим елементом якості життя в широкому розумінні, за останні десятиліття дослідження якості життя стало новим феноменом у галузі здоров'язбереження. Наявні концептуальні підходи до оцінювання якості життя можна розділити на два основних напрями:

- об'єктивні підходи дають змогу визначати якість соціального і фізичного (штучного і природного) навколишнього середовища, в якому люди намагаються реалізувати свої потреби;

- суб'єктивні підходи зосередилися на розгляді ціннісних установок. Елементами структури якості життя є самопочуття, задоволеність життям, щастя (чи комбінація цих елементів).

Також популярності набув підхід для оцінювання якості життя, запропонований ВООЗ – міжнародна оцінювальна система для визначення пов'язаної зі здоров'ям якості життя SF-36. Шкала SF-36 рекомендована для використання міжнародними

стандартами та зараз широко використовується у країнах світу, в т.ч. у Європейському Союзі. Будучи досить короткою, вона відображає високу інформативність, чутливість та вважається найбільш апробованою і валідною. На відміну від інших опитальників і шкал, які в основному орієнтовані на осіб із певними захворюваннями, її можна використовувати для вивчення якості життя здорових людей, зокрема молоді віком від 14 років і працездатного населення. Шкала SF-36 залишається актуальною, простою, доступним й валідним інструментом для оцінки основних складових фізичного та психічного здоров'я.

Шкала SF-36 складається з 36 запитань, об'єднаних у 8 шкал, що віддзеркалюють:

1) фізичну активність (англ. Physical Functioning) – оцінювання щоденного фізичного навантаження (чим вищий показник, тим більше фізичне навантаження може виконати респондент);

2) роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності (англ. Role Physical Functioning) – взаємозв'язок між щоденною діяльністю і фізичним станом (чим вищий показник, тим менше фізичне здоров'я впливає на щоденну діяльність);

3) рівень болю (англ. Bodily Pain) – чим вищий показник, тим менше больові відчуття заважають щоденній діяльності респондента;

4) життєздатність (англ. Vitality) – оцінювання рівня життєвого тону (чим вищий показник, тим більше часу респондент відчував себе бадьорим та енергійним);

5) соціальну активність (англ. Social Functioning) – оцінювання відносин із оточуючими (низькі бали свідчать про значне обмеження соціальних контактів у зв'язку з погіршенням емоційного і фізичного стану);

6) роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності (англ. Role Emotional) – чим вищий показник, тим менше негативні емоції впливають на виконання повсякденної роботи;

7) психічне здоров'я (англ. Mental Health) – чим вищий цей показник, тим кращий настрій був у респондента;

8) загальний стан здоров'я (англ. General Health) – суб'єктивна оцінка власного стану здоров'я.

Також є додаткова 9 шкала – стан здоров'я в порівнянні з минулорічним. Шкали групуються за двома показниками «фізичний компонент здоров'я» (англ. Physical Component Summary):

1) фізична активність; роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності; біль; загальне здоров'я та «психологічний компонент здоров'я» (англ. Mental Component Summary) – життєздатність;

2) соціальна активність; роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності; психічне здоров'я.

Показники кожної шкали можуть приймати значення від 1 до 100, де 100 – це повне здоров'я. Результати формуються у вигляді оцінок у балах за 8 шкалами, які складені таким чином, що більш висока оцінка вказує на більш високий рівень якості життя. Опитувальник придатний для самостійного заповнення, комп'ютерного тестування, або заповнення по телефону.

## **Тема 10: Інструменти оцінювання пріоритетів здоров'я, пов'язаних з обмеженнями (карантин, війна тощо)**

Встановлення пріоритетів здоров'я є ще більшим викликом під час обмежень (карантин, війна тощо) у сфері здоров'язбереження, ніж у звичайні часи. Немає стандартних формул для вибору інструментів оцінювання пріоритетів здоров'я. Кожна група інструментів має визначити власний процес із застосуванням різних методів/технік, які дозволяють ідентифікувати та втручатися в потреби, класифіковані як пріоритетні.

Щоб спланувати та реалізувати ефективні програми здоров'язбереження в надзвичайних ситуаціях, необхідне використання цілісних підходів до оцінки потреб у сфері здоров'язбереження, зосереджуючись на фізичному, психічному та соціальному благополуччі, разом із врахуванням більш широких системних факторів і структурних викликів здоров'ю окремої людини та населення.

Загалом типи пріоритетів здоров'я були класифіковані на чотири основні категорії:

- Захворювання (наприклад, ожиріння, діабет, хвороби серця, розлади психічного здоров'я, зловживання психоактивними речовинами, травми та ін.).

- Поведінка щодо здоров'я (наприклад, фізична активність, харчові звички/харчування, споживання алкоголем, тютюнопаління та ін.).

- Умови проживання (наприклад, бідність і безробіття, умови навколишнього середовища та інфраструктури, такі як якість/забруднення повітря, транспорт, доступ до чистої води та санітарії, співпраця громади та доступ до здорової їжі, спортивних закладів та професійні проблеми).

- Пріоритети систем охорони здоров'я (наприклад, доступ до медичної допомоги, включаючи первинну медичну допомогу та більш високі рівні медичної допомоги, спеціалізована медична допомога, охорона психічного/поведінкового здоров'я, якість і доступність медичних послуг та ін.).

Нині спостерігається тенденція до використання змішаних методів для проведення оцінювання пріоритетів здоров'я, в результаті чого можна отримати взаємодоповнюючу інформацію.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ПОЛІТИКИ ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ У СФЕРІ СПОРТУ

1. Європейська комісія: офіційний веб-сайт Європейської комісії містить багато інформації про політику ЄС у всіх сферах, включаючи спорт. Ви можете знайти тут огляди політики, документи, звіти та інші ресурси.

2. Європейське агентство з розвитку спорту (EASCA): агентство надає інформацію, аналіз та підтримку проекти у сфері спорту в Європі. Їхні дослідження та звіти можуть бути корисними для вивчення політики ЄС у цій галузі.

3. Європейський парламент: веб-сайт Європейського парламенту також містить інформацію про політику ЄС у сфері спорту. Ви можете знайти тут огляди законодавства, доповіді комітетів та інші документи.

4. Наукові статті та дослідження: пошук наукових статей, досліджень та книг про політику ЄС у сфері спорту може також бути корисним джерелом інформації. Використовуйте академічні бази даних, такі як Google Scholar або бази даних університетських бібліотек.

5. Спортивні організації та федерації: багато національних та міжнародних спортивних організацій мають інформацію про політику ЄС у сфері спорту на своїх веб-сайтах. Вивчення їхніх публікацій та звітів може допомогти зрозуміти підходи до спортивної політики в різних країнах та регіонах.

## ІНІЦІАТИВИ ТА ПРОГРАМИ ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ У СФЕРІ СПОРТУ ДОСТУПНІ ДЛЯ УКРАЇНИ

1. Еразмус+ – це програма ЄС, яка надає можливості для співпраці, обміну та розвитку у галузі освіти, навчання, молоді та спорту. У складі програми Erasmus+ є декілька ключових дій, присвячених спорту, такі як спортивні заходи, спортивні співробітництво та спортивні інфраструктурні проекти.

2. Європейський інструмент сусідства (ENI) – цей інструмент ЄС спрямований на підтримку країн-партнерів, включаючи Україну, у різних сферах, включаючи спорт. Через цей інструмент можуть надаватися фінансові та технічні підтримка для розвитку спортивних програм та ініціатив, зокрема у мажх програм транскордонного співробітництва.

3. Горизонтальні програми ЄС – Європейський Союз може також надавати фінансову підтримку для проєктів у сфері спорту через різні горизонтальні програми, такі як програма «Горизонт Європа» та інші.

Ці програми можуть надавати фінансову, технічну та організаційну підтримку для розвитку спортивних ініціатив, проєктів та програм в Україні. Для отримання більш детальної інформації про можливості участі України в програмах ЄС у сфері спорту рекомендується звертатися до представництва Європейського Союзу в Україні або відповідних національних або регіональних органів:

1. Представництво Європейської в Україні: офіційний веб-сайт [https://eeas.europa.eu/delegations/ukraine\\_uk?s=232](https://eeas.europa.eu/delegations/ukraine_uk?s=232)

2. Національний Еразмус+ офіс в Україні: офіційний веб-сайт <https://erasmusplus.org.ua/>

3. Офіс програми «Горизонт Європа» в Україні: офіційний веб-сайт <https://horizon-europe.org.ua>

4. Програма транскордонного співробітництва Польща-Україна 2021-2027: офіційний веб-сайт <https://pl-ua.eu>

*Виробничо-практичне видання*

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до інтенсивного навчального курсу

«ПОЛІТИКА ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ У СФЕРІ СПОРТУ/  
THE EU SPORT POLICY»

*для вчителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти*

Укладачі:

Анатолій Цьось, Світлана Індика, Яцек Вонцік, Марта Сидорук

За авторською редакцією

СТОРІНКА ПРОЄКТУ



*“Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA), under the powers delegated by the European Commission. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them”*