

4. Michael Pratt, Andrea Ramirez Varela, Adrian Bauman. The Physical Activity Policy to Practice Disconnect. *Journal of Physical Activity and Health*, 2023, 20. P. 461–464. <https://doi.org/10.1123/jpah.2023-0071>

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-660-7-10>

**THE ROLE OF MASS SPORTING EVENTS IN PROMOTING
A HEALTHY LIFESTYLE AND THE DEVELOPMENT
OF PHYSICAL CULTURE IN MODERN SOCIETY**

**РОЛЬ МАСОВИХ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ У ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

Paryshkura Yu. V.

*PhD in Pedagogical Sciences,
Associate Professor,
Associate Professor at the Department
of Physical Culture, Sport
and Rehabilitation
State University of Trade
and Economics
Kyiv, Ukraine*

Паришкура Ю. В.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури,
спорту та реабілітації,
Державний торговельно-економічний
університет
м. Київ, Україна*

Holovina S. S.

*Senior Lecturer at the Department
of Physical Culture, Sport
and Rehabilitation
State University of Trade
and Economics
Kyiv, Ukraine*

Головіна С. С.

*старший викладач кафедри фізичної
культури, спорту та реабілітації
Державний торговельно-економічний
університет
м. Київ, Україна*

Striletskyi A. M.

*Lecturer at the Department of Physical
Culture, Sport and Rehabilitation
State University of Trade
and Economics
Kyiv, Ukraine*

Стрілецький А. М.

*викладач кафедри фізичної культури,
спорту та реабілітації
Державний торговельно-економічний
університет
м. Київ, Україна*

У сучасному суспільстві спостерігається зростання кількості хронічних неінфекційних захворювань, гіподинамії, надмірної маси тіла, стресових розладів – як наслідок пасивного способу життя,

недостатньої рухової активності та нераціонального харчування. В умовах урбанізації та цифрової трансформації способу життя населення постає потреба у пошуку ефективних методів мотивації до ведення здорового способу життя (ЗСЖ).

Мета роботи. Дослідити вплив масових спортивних заходів на формування здорового способу життя, розвиток фізичної культури та соціальної згуртованості населення, а також популяризацію рухової активності у різних вікових та соціальних групах.

Завдання:

1. Проаналізувати типи масових спортивних заходів та їх функції (оздоровчо-рекреаційні, змагальні, показові, інтеграційні, навчально-просвітницькі, туристично-спортивні).

2. Оцінити соціально-культурний, економічний та виховний ефект таких заходів.

3. Виявити проблеми та виклики у організації масових спортивних заходів та популяризації рухової активності.

Масові спортивні заходи – це організовані форми фізкультурно-спортивної діяльності, що охоплюють велику кількість учасників різних вікових, соціальних і професійних груп населення. Їх головною метою є не стільки досягнення високих спортивних результатів, скільки популяризація фізичної культури, залучення населення до активного способу життя, формування здорових звичок і соціальної згуртованості.

Заходи виступають соціально-культурним феноменом, адже вони поєднують елементи змагання, свята, відпочинку й виховного впливу. Вони можуть мати як оздоровчо-рекреаційну, так і просвітницьку, соціально-виховну чи навіть економічну функцію (туризм, розвиток місцевої інфраструктури).

Залежно від цілей, змісту та організаційних форм можна виділити кілька основних типів:

1. Оздоровчо-рекреаційні заходи, мета: залучення широких верств населення до рухової активності, зниження рівня гіподинамії (прикладом: Дні здоров'я, фітнес-марафони, велопробіги, масові пробіги, зарядки на відкритому повітрі).

2. Змагальні заходи, мета: розвиток спортивних інтересів, формування навичок чесної конкуренції (прикладом: масові турніри з футболу, баскетболу, легкої атлетики, «Олімпійський день бігу»).

3. Показові та видовищні заходи, мета: демонстрація досягнень спортсменів, пропаганда різних видів спорту (прикладом: спортивні шоу, гімнастичні фестивалі, показові виступи з єдиноборств).

4. Інтеграційні та інклюзивні заходи, мета: сприяння соціальній адаптації та інтеграції людей з інвалідністю (прикладом: паралімпійські фестивалі, інклюзивні турніри, «Спорт для всіх»).

5. Навчально-просвітницькі заходи, мета: підвищення рівня знань про здоровий спосіб життя, профілактику захворювань, розвиток рухової культури (прикладом: лекції, майстер-класи, інтерактивні спортивні квести).

6. Туристично-спортивні заходи, мета: поєднання фізичної активності з пізнавальною діяльністю та відпочинком (прикладом: туристичні походи, екологічні акції з елементами спорту, спортивне орієнтування).

Масові спортивні заходи мають комплексний вплив: вони сприяють розвитку рухових якостей, формують здоровий спосіб життя, забезпечують соціальну інтеграцію та позитивний емоційний клімат у суспільстві. Їх типологія дозволяє організаторам гнучко підходити до вибору форм і методів, враховуючи потреби та інтереси різних груп населення [3].

Одним з ефективних інструментів популяризації ЗСЖ є масові спортивні заходи, які поєднують у собі елементи рухової активності, соціальної взаємодії, медіапідтримки та громадського впливу. Такі події, як ранкові руханки марафони, велопробіги, спортивні фестивалі, мають великий потенціал у формуванні позитивного ставлення до фізичної культури, підвищенні рівня обізнаності щодо користі рухової активності, а також створенні позитивного іміджу спорту як доступної й привабливої форми активного дозвілля.

Масові спортивні заходи мають давню історію, найбільшого розвитку вони набули в Давній Греції з виникненням Олімпійських ігор. Сьогодні вони виконують культурні, соціальні, економічні та політичні функції: пропагують здоровий спосіб життя, забезпечують психологічне розвантаження, але водночас стають джерелом прибутку й інструментом впливу [4].

За даними досліджень Кольцової О. С. інтеграція олімпійської освіти у систему розважальних заходів є ефективним засобом формування гармонійно розвиненої особистості, підвищення інтересу суспільства до спорту й здорового способу життя, а також важливим напрямом виховання молодого покоління на засадах олімпійської ідеології [1].

Наймасовішим прикладом є європейські, світові чемпіонати з видів спорту та Олімпійські, Паралімпійські ігри, що охоплює понад мільярд глядачів щорічно та має значний фінансовий і правовий вплив. Незважаючи на війну, українські спортсмени продовжують брати участь у таких змаганнях, що підтверджує важливу роль спорту в культурі та суспільстві.

Рухова активність є ключовою для здорового способу життя та всебічного розвитку людини. У Чернігові системне залучення населення

до фізичної культури і спорту сприяє профілактиці захворювань, змістовному дозвіллю та розвитку спортивних навичок різних вікових груп. Програми розвитку фізичної культури, масові заходи, олімпійські уроки, спартакиади та підтримка дитячо-юнацьких спортивних шкіл забезпечують доступність занять і популяризацію активного способу життя. Професійний підхід тренерів, організаційна підтримка та участь міської влади дозволяють спортсменам досягати високих результатів, а розвиток спорту зміцнює здоров'я населення та підвищує престиж міста на національному та міжнародному рівні [2].

Масові спортивні заходи ефективно сприяють популяризації здорового способу життя, розвитку фізичної активності та соціальної інтеграції населення. Вони виконують комплексну функцію – оздоровчу, соціально-виховну, просвітницьку та економічну, формуючи спортивну культуру та позитивний емоційний клімат у суспільстві. Гнучка типологія заходів дозволяє організаторам охоплювати різні вікові та соціальні групи. Приклад Чернігова свідчить, що системне проведення масових спортивних подій, підтримка дитячо-юнацьких спортивних шкіл та ефективна координація з органами влади підвищують фізичну активність населення та спортивні досягнення. Водночас існують виклики: нерівномірне охоплення цільових груп і потреба у покращенні координації між організаціями та навчальними закладами.

У майбутньому доцільно зосередитися на емпіричних дослідженнях ефективності конкретних форматів заходів, впливі участі у спортивних подіях на довготривалі зміни поведінки та розробці моделей співпраці державного, приватного й громадського секторів у сфері масового спорту.

Література:

1. Кольцова О. С. Популяризація здорового способу життя та занять спортом засобами олімпійської освіти. *Наука і освіта* : науково-практичний журнал Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2015. № 4. С. 96–98.

2. Про організацію фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у м. Чернігові. Режим доступу: https://chernigiv-rada.gov.ua/news/id-21126/?utm_source=chatgpt.com (дата входу: 03.10.2025).

3. Рак Л. І., Кашіна-Ярмак В. Л., Єщенко А. В. Фізична активність і шляхи її підвищення у дітей підліткового віку : посібник для лікарів. 2-ге видання, перероблене та доповнене. Харків : ФОП Панов А. М., 2025. 58 с.

4. Свистович, Р. С. (2024). Спортивні масові заходи: історія, форми проведення, сучасний стан та їх значення для суспільства. Ірпінський

юридичний часопис, 2024. (3(16), 53-65. [https://doi.org/10.33244/2617-4154-3\(16\)-2024-53-65](https://doi.org/10.33244/2617-4154-3(16)-2024-53-65)

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-660-7-11>

IMPLEMENTATION OF HEALTHY LIFESTYLE PROGRAMS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Ryvovarov A. A.

*Senior Lecturer at the Department
of Physical Culture, Sport
and Rehabilitation
State University of Trade
and Economics
Kyiv, Ukraine*

Пивоваров А. А.

*старший викладач кафедри фізичної
культури, спорту та реабілітації
Державний торговельно-економічний
університет
м. Київ, Україна*

Yatsenko O. V.

*Senior Lecturer at the Department
of Physical Culture, Sport
and Rehabilitation
State University of Trade
and Economics
Kyiv, Ukraine*

Яценко О. В.

*старший викладач кафедри фізичної
культури, спорту та реабілітації
Державний торговельно-економічний
університет
м. Київ, Україна*

Mizin S. H.

*Senior Lecturer at the Department
of Physical Culture, Sport
and Rehabilitation
State University of Trade
and Economics
Kyiv, Ukraine*

Мізін С. Г.

*старший викладач кафедри фізичної
культури, спорту та реабілітації
Державний торговельно-економічний
університет
м. Київ, Україна*

Сучасні студенти ведуть малорухливий спосіб життя через інтенсивний освітній процес, також зростає час на тривале використання гаджетів, що в свою чергу підвищує навантаження на психіку. Це сприяє формуванню низької рухової активності, ожирінню, стресу та погіршенню загального стану здоров'я. Університети, як освітньо-наукові та соціальні інституції, мають ключову роль у формуванні