

**Національна стратегія з  
оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року  
«Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»**

**I. Загальні положення**

Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (далі – Національна стратегія) на основі аналізу передового світового досвіду та сучасного стану розвитку вітчизняної системи оздоровчої рухової активності визначає мету та основні завдання, спрямовані на створення умов для зростання рівня залучення населення до оздоровчої рухової активності, що призведе до позитивних гуманітарних й соціально-економічних наслідків для особи, суспільства й держави.

Розроблення Національної стратегії базується на рекомендаціях Всесвітньої організації охорони здоров'я, Ради Європи, Європейського Союзу, нормативно-правових актах України, відповідно до яких держава покликана забезпечити формування та реалізацію багатовекторної, комплексної політики заохочення громадян до оздоровчої рухової активності, що сприятиме зменшенню ризику неінфекційних захворювань – основної причини високих показників передчасної смертності в Україні.

Національна стратегія передбачає подальший розвиток й конкретизацію ідей та поглядів, визначених Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту.

**II. Аналіз передового світового досвіду та сучасного стану вітчизняної системи оздоровчої рухової активності**

Починаючи з другої половини XX століття, зростає роль використання рухової активності для оздоровчої мети. Дане обумовлено такими детермінантами:

необхідністю впровадження ефективних механізмів профілактики хронічних неінфекційних захворювань, що стали основною причиною передчасної смертності людей;

зростанням негативного впливу на здоров'я людини зменшення обсягу й інтенсивності рухової активності через впровадження автоматизованого виробництва, збільшення частки розумової праці у структурі трудової діяльності, а також через підвищення комфортності транспортних засобів, побутової техніки, комунальних послуг тощо;

низьким рівнем залучення осіб до спеціально організованої рухової активності: спортом до зазначеного періоду здебільшого займалися лише юнаки та молоді чоловіки, а жінки, інваліди, пенсіонери, соціально незахищені громадяни були позбавлені такої можливості, що суперечило

загальним процесам розвитку цивілізації та не відповідало основним положенням Загальної декларації прав людини, прийнятої Генеральною асамблеєю ООН 10 грудня 1948 року;

результатами наукових досліджень, у ході яких обґрунтовувалась ефективність використання рухової активності для підвищення функціональних та фізичних показників й профілактики низки захворювань у людей.

За останні 40-60 років у Фінляндії, Японії, Канаді, Австралії та інших високорозвинутих країнах, завдяки державній політиці, спрямованій на створення умов для широкого впровадження у повсякденне життя різних форм рухової активності в органічному поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою проти шкідливих звичок та покращенням екологічного середовища, смертність людей молодого та середнього віку скоротилась у кілька разів, середня тривалість життя збільшилася на 15-20 років, різко зросла життєздатність населення, що, безумовно, забезпечило суттєве економічне зростання у зазначених країнах.

Протягом останніх п'яти років у низці країн Європейського Союзу, США, Канаді, Австралії, Японії було прийнято національні стратегії та рекомендації з впровадження оздоровчої рухової активності різних груп населення.

Паралельно з цим в Україні, як в часи колишнього Радянського Союзу, так і в умовах Незалежності, до початку ХХІ століття не спостерігалось суттєвого прогресу в питаннях залучення населення до оздоровчої рухової активності. Офіційна статистика кількості так званих «фізкультурників» традиційно завищувалась у рази задля демонстрації переваг панівної ідеології та турботи про «будівників комунізму». Удаване зростання кількості залучених до спортивних занять громадян природно ніколи не корелювалось з рівнем здоров'я населення.

Недосконалість вітчизняної системи залучення населення до рухової активності в радянський період (з кінця 1950-х років) зумовлена: декларативністю та відсутністю ресурсного забезпечення відповідних партійних та державних рішень; ігноруванням нової міжнародної стратегії розвитку фізичного виховання – спорту для всіх; збереженням старих програмних та нормативних засад фізичного виховання різних груп населення, що втілювались у комплексі ГПО; пріоритетним місцем спорту вищих досягнень у відношенні до оздоровчої роботи у всіх компонентах сфери фізичної культури і спорту.

В умовах незалежності Української держави у 1990-х роках недостатній рівень організованої рухової активності населення детерміновано такими чинниками: анахронічною методологією вітчизняної системи фізичного виховання різних груп населення; недоліками нормативно-правового та організаційно-управлінського характеру; обмеженістю ресурсного забезпечення: фінансового, матеріально-технічного, кадрового, науково-методичного та інформаційно-пропагандистського; відсутністю персональної відповідальності керівників усіх рівнів за

створення умов для формування здоров'я шляхом залучення осіб до здорового способу життя.

Результати всеукраїнського опитування засвідчують, що на початку XXI століття достатню рухову активність оздоровчої спрямованості (не менше 4-5 занять на тиждень, або більше 240 разів на рік, тривалість одного заняття – не менше 30 хв.) мали лише 3% населення України віком від 16 до 74 років, помірний рівень залучення (2-3 заняття на тиждень) був характерним для 6% мешканців України зазначеної вікової групи, а 33% дорослого населення держави мали низький рівень рухової активності (1-2 заняття на тиждень). Для більшої половини дорослого населення характерною є гіпокінезія. Серед дітей зростає популярність малорухомого дозвілля.

Домінуючі патерналістські настрої співгромадян стосовно системи охорони здоров'я, низький рівень усвідомлення цінності здоров'я як власного капіталу, існування в умовах соціально-економічної нестабільності для переважної більшості українського населення створили умови, що не сприяють орієнтованості на здоровий спосіб життя.

Загальновідомо, що здоровий спосіб життя населення у 5 разів ефективніший, ніж лікувально-діагностична діяльність галузі охорони здоров'я, пов'язана із збереженням та зміцненням здоров'я населення. За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, співвідношення витрат і зиску від реалізації програм здорового способу життя становить як 1 до 8.

Численними науковими дослідженнями доведено, що рухова активність у значній мірі спонукає людей до дотримання вимог усіх інших компонентів здорового способу життя, а також, в окремих випадках, може й зменшувати негативний вплив на організм нездорових звичок, підвищити стресостійкість та відволікти від асоціальної поведінки. Рухова активність – це генеруючий та стимулюючий чинник у системі здорового способу життя. Вона має важливе значення для вдосконалення фізичного розвитку й підготовленості особи, профілактики надмірної маси тіла й ожиріння, а також сприяє зменшенню ризику виникнення серцево-судинних захворювань, діабету, остеопорозу, окремих онкологічних захворювань та депресії. Оздоровча рухова активність сприятливо впливає на економіку й суспільство загалом. Всесвітня організація охорони здоров'я вказує, що відсутність належної рухової активності призводить до економічних збитків у розмірі 150-300 євро на одну особу в рік.

Останнім часом в Україні відзначаються певні ознаки позитивних тенденцій щодо зростання кількості осіб, які використовують різні види та форми оздоровчої рухової активності. У зазначених умовах актуальним є формування Національної стратегії, яка б стимулювала існуючі прогресивні тенденції та сприяла б інтеграції у вітчизняну систему передового світового досвіду.

### **III. Мета та основні завдання Національної стратегії**

Метою Національної стратегії є формування у суспільстві середовища, що заохочуватиме громадян до оздоровчої рухової активності та здорового способу життя заради формування здоров'я як найвищої соціальної цінності в державі.

Досягнення зазначеної мети передбачає вирішення таких основних завдань:

забезпечення координації зусиль всіх зацікавлених суб'єктів, органів виконавчої влади та місцевого самоврядування, шляхом створення Координаційної ради на чолі з Віце-прем'єр-міністром України та відповідних рад при районних, міських та обласних органах виконавчої влади;

розроблення та затвердження Національних настанов з оздоровчої рухової активності в Україні як документа, що міститиме конкретні вказівки стосовно обсягів, інтенсивності, форм та видів рухової активності для зміцнення здоров'я осіб різної статі й віку: від 0 до 5 років; від 6 до 11 років; від 12 до 18 років; від 19 до 64 років; 65 років і старших;

впровадження у засобах масової інформації, передусім на телебаченні, соціальної реклами переваг оздоровчої рухової активності щодо зниження ризику неінфекційних захворювань, а також медіа-освіти осіб різного віку з питань використання рухової активності в процесі життєдіяльності й на цій основі подолання стану суспільної байдужості до особистого здоров'я та здоров'я нації;

удосконалення законодавства для встановлення матеріального та морального заохочення осіб, які мають достатній рівень оздоровчої рухової активності, ведуть здоровий спосіб життя й характеризуються низьким ризиком неінфекційних захворювань, не хворіють, належним чином дбають про збереження здоров'я своїх дітей, виховання сімейних традицій здоров'я;

формування інфраструктури сучасних й привабливих спортивних споруд за місцем проживання, у місцях масового відпочинку громадян, на базі загальноосвітніх навчальних закладів, що мають бути легко доступні для різних верств населення, передусім малозабезпечених;

формування ціннісного відношення юнацтва та молоді до власного здоров'я, покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості у відповідності до вимог майбутньої професійної діяльності;

збільшення кількості загальнодоступних спортивних заходів для активного сімейного відпочинку в місцях масового відпочинку громадян; облаштування безпечних маршрутів для пішохідного, велосипедного, водного туризму; створення мережі літніх шкіл плавання на відкритих водоймах;

встановлення податкових преференцій для суб'єктів господарювання, в тому числі у фітнес-індустрії, що спрямовують частину своїх прибутків на заохочення людей до оздоровчої рухової активності;

залучення інститутів громадянського суспільства, зокрема молодіжних та дитячих громадських організацій, до проведення заходів із підвищення оздоровчої рухової активності населення;

сприяння створенню та діяльності Всеукраїнського благодійного фонду «Активна Україна – здорова нація», плану мобілізації та використання відповідних фінансових та інших ресурсів;

передбачення в державному та місцевих бюджетах окремих бюджетних програм зі сприяння залучення різних груп населення до оздоровчої рухової активності та здорового способу життя;

модернізація в навчальних закладах, від дошкільних до вищих, системи фізичного виховання, яке має розглядатися в органічному поєднанні з іншими компонентами здорового способу життя й не зводиться лише до рядової навчальної дисципліни; встановлення персональної відповідальності керівників навчальних закладів за створення умов для здорового способу життя й насамперед, забезпечення належного рівня рухової активності (щодня не менше 60 хв. за рахунок відповідної роботи, в т. ч. у позанавчальний час) та раціонального харчування; забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах;

впровадження в штатні розписи загальноосвітніх навчальних закладів посад консультантів з питань здорового способу життя після реалізації відповідних пілотних проектів у різних регіонах України;

сприяння всеукраїнським спортивним федераціям у впровадженні популярних серед дітей та молоді видів спорту в навчальний процес та позакласну роботу з фізичного виховання у загальноосвітніх та вищих навчальних закладах (методичні рекомендації; інвентар; бази занять тощо);

використання рухової активності в медичних закладах для первинної профілактики хронічних неінфекційних захворювань та фізичної реабілітації; запровадження практики призначення лікарями, передусім сімейними, рухової активності як дієвого засобу зниження ризику неінфекційних захворювань; надання консультацій з питань використання оздоровчої рухової активності; удосконалення в цій частині підготовки та підвищення кваліфікації медичних працівників;

удосконалення міського планування в частині створення місць для активного відпочинку (зокрема парків для рухової активності та спорту на свіжому повітрі) та використання їзди на велосипеді й ходьби як видів безпечного транспорту; облаштування безпечних велосипедних та пішохідних доріжок; внесення необхідних змін та доповнень до відповідних будівельних норм і стандартів;

розроблення типових проектно-кошторисних документів для будівництва комунальних спортивних комплексів, плавальних басейнів, організація виробництва модульних спортивних споруд із застосуванням сучасних технологій для занять оздоровчою руховою активністю та забезпечення їх будівництва за рахунок коштів місцевих бюджетів і

залучення частини прибутків будівельних організацій, які здійснюють житлове будівництво;

створення роботодавцями, профспілками, громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості на робочих місцях сприятливих умов для оздоровчої рухової активності та доїзд до місця праці на велосипеді;

запровадження системи державної оцінки якості послуг із оздоровчої рухової активності, що надаються відповідними суб'єктами господарської діяльності;

обґрунтування комплексу показників для оцінки рівня фізичного здоров'я різних верств населення та порядку їх оцінки;

запровадження системи моніторингу основних показників рухової активності різних вікових та соціальних верств населення, стимулюючих та стримуючих чинників, а також здійснення наукових досліджень та оцінок, підготовки необхідних кадрів;

визначення Національного університету фізичного виховання і спорту України Загальнодержавним моніторинговим центром з реалізації Національної стратегії для здійснення відповідних регулярних спостережень та наукових досліджень, спрямованих на аналіз ситуації, узагальнення передової міжнародної та вітчизняної практики, надання консультацій керівникам, які відповідають за прийняття державних рішень.

#### **IV. Очікувані результати реалізації Національної стратегії**

Реалізація Національної стратегії надасть змогу забезпечити:

скоординовану діяльність суб'єктів різних секторів соціально-економічної сфери державної політики заради заохочення зміни поведінки співгромадян на користь використання оздоровчої рухової активності й на цій основі ведення здорового способу життя й формування здоров'я;

створення необхідних інформаційних, фінансових, матеріально-технічних, кадрових та наукових умов для стимулювання громадян до впровадження оздоровчої рухової активності в різні сфери життєдіяльності;

збільшення щорічно на один відсоток кількості громадян, які мають достатній рівень оздоровчої рухової активності, ведуть здоровий спосіб життя та характеризуються низьким ризиком розвитку неінфекційних захворювань, передусім серцево-судинних.