

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
УПРАВЛІННЯ МОЛОДІ ТА СПОРТУ  
ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО  
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЗАХІДНОЇ ПАРАНИ (БРАЗИЛІЯ)  
ЛИТОВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ СПОРТУ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я  
НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

## ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ



Матеріали XIV Міжнародної  
науково-практичної конференції  
(10–11 травня 2024 року)

За загальною редакцією Любові ЧЕХОВСЬКОЇ

Львів  
ЛДУФК ім. Івана Боберського  
2024

дев'ять видів спорту та 223 військових і ветеранів, які отримали травми під час бойових дій, з них 21 представник Львівщини. В Invictus Games 2023 взяли участь три представники Львівщини. Павло Лучків став чемпіоном у стрільбі з лука. Володимир Гера здобув дві срібні медалі у штовханні ядра й метанні диску.

Окрім цього, виготовлено 5 фільмів у межах проєкту «Повернення» – 5 реальних історій, 5 героїв, чий дух сильніший, ніж тіло!

**Висновок.** Отже, спорт для ветеранів є засобом їх психічного і фізичного відновлення. Слід якомога більше їх залучати до проведення фізкультурно-спортивних заходів

### Список використаних джерел

1. Львівська міська рада. URL: <https://city-adm.lviv.ua/news/sport/299577-u-lvovi-pryinialy-kompleksnu-prohramu-rozvytku-sportu-viiskovosluzhbovtsiv-veteraniv-viiny-ta-adaptyvnoho-sportu-video>
2. Про фізичну культуру і спорт : Закон України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

**UDC: 796.012.3(438)**

## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA DZIECI I MŁODZIEŻY W POLSCE

**Jolanta Krystyna Tomporowska**

*Akademia Nauk Stosowanych im. ks. Jerzego Popiełuszki,  
Grudziądz, Polska*

*Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej  
Iwana Boberskiego, Lwów, Ukraina*

**Wprowadzenie.** Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży w Polsce budzi liczne zainteresowania badawcze. Przyczyną

zainteresowań są nowe odkrycia nauk pedagogicznych, psychologicznych i medycznych, które wskazują jednoznacznie na korzyści zdrowotne oraz wzrost potencjału intelektualnego dzieci i młodzieży powiązany z aktywnością fizyczną. Poziom aktywności fizycznej wymienionych grup społecznych obniżał się w Polsce już od 2014 r. Ocenia się, że jest m.in. konsekwencją wdrożenia od 2013 r. na terenie Polski sprzedaży smartfonów, zawierających możliwość korzystania z aktywnych gier komputerowych na tych nośnikach informatycznych.

Przemiany cywilizacyjne powodują, że współczesne społeczeństwo, w szczególności dzieci młodzież zostało „przeziąknięte” techniką, a techniczne rozwiązania stały się „częścią jego natury”. Powstają nowe wyzwania edukacyjno-wychowawcze powodowane niespotykanymi dotąd zjawiskami np. „przebodźcowaniem układu nerwowego”.

**Cel** – analiza zjawiska aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce w latach 2000-2022.

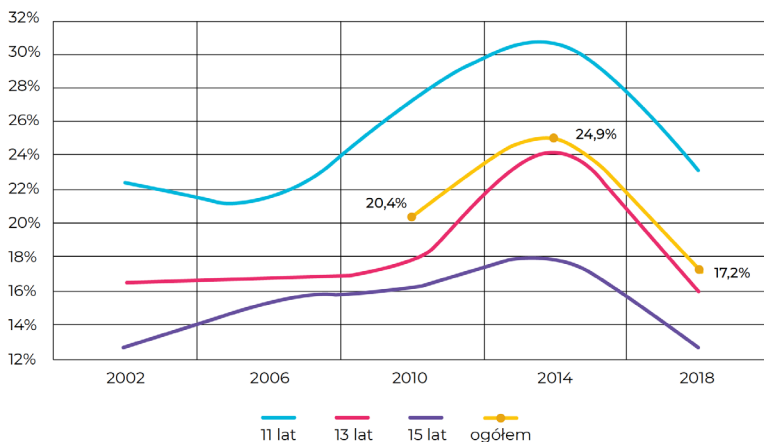
**Metody.** Analiza literatury i baz danych. Obserwacje własne uczestniczące.

**Wyniki.** W latach 2002 r. do 2014 na terenie Polski odnotowano wzrost aktywności fizycznej dzieci i młodzieży. W roku 2014 nastąpił nagły spadek aktywności fizycznej w tej grupie społecznej. Spadek ten kojarzy się z uruchomieniem sprzedaży na terenie Polski smartfonów nowej generacji umożliwiających uczestnictwo w grach komputerowych z użyciem tego nośnika (wykres 1).

**Dyskusja.** Wyraźny jest trend obniżającej się aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce.

Podstawą do budowania działań służących zatrzymaniu negatywnych tendencji jest wiedza o aktualnym stanie. Obserwujemy brak dostatecznej priorytetyzacji upowszechniania aktywności fizycznej dzieci i młodzieży na poziomie centralnym i samorządowym.

### Zmiany aktywności fizycznej młodzieży w Polsce (w wieku 11-15 lat)

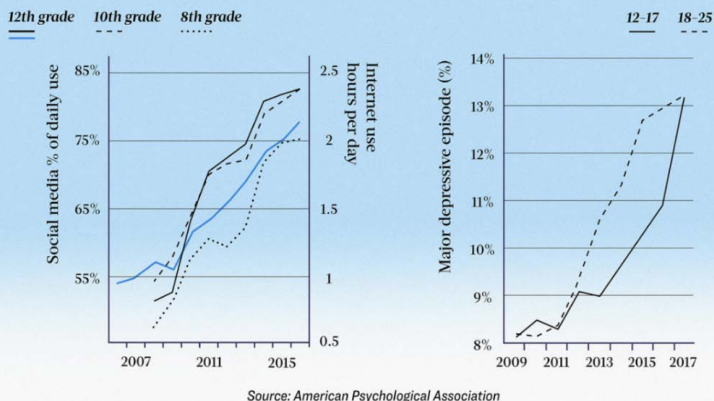


*Wykres 1. Odsetek młodzieży w Polsce spełniającej rekomendację 60 minut umiarkowanej bądź intensywnej aktywności fizycznej codziennie, w ciągu tygodnia (Źródło: <https://www.awf.edu.pl/uczelnia/aktualnosci/raport-o-stanie-aktywnosci-fizycznej-dzieci-i-mlodziezy-w-polsce>)*

Tymczasem spełnianie rekomendacji dotyczącej aktywności fizycznej wiąże się z lepszym rozwojem poznawczym (w tym wynikami w nauce) i ruchowym, zdrowiem psychospołecznym, układem krążeniowo-oddechowym, kości czy mniejszym ryzykiem urazów. Aktywność fizyczna jest ściśle powiązana ze stanem zdrowia dzieci i młodzieży (wykres 2).

W USA nastąpił gwałtowny wzrost korzystania z mediów społecznościowych i Internetu, a następnie wzrost zachorowań na głęboką depresję. W latach 2005–2012 zmiana wskaźników epizodów depresji u nastolatków w wieku od 12 do 17 lat ledwo przekroczyła 1 procent. Jednak w latach 2012-2017 nastąpił prawie 4-procentowy wzrost. Ponadto mniej nastolatków wychodzi na zewnątrz lub czyta książki, podczas gdy ich czas spędzony w mediach społecznościowych i Internecie dramatycznie rośnie.

## After 2010, Screen Use and Depression Surge



Source: American Psychological Association

Wykres 2. Wzrost poziomu depresji (Źródło: *The Epoch Times*, *The Silent Epidemic Eating Away American Minds* – <https://www.theepochtimes.com> (dostęp 02.02.2024))

Realizując obserwację uczestniczącą dzięki pracy w największej szkole specjalnej w Trójmieście w Polsce stwierdzam, że wśród dzieci niepełnosprawnych w stopniu pozwalającym na uczestnictwo w różnych formach aktywności fizycznej zaczęły dominować tendencje spadku zainteresowania aktywnością powiązane z korzystaniem ze smartfona i uzależnieniem wynikających z tego tytułu. Prowadzi to do nowej formy zaburzenia nazywanego obecnie przebodźcowaniem. Przebodźcowanie, zwane też przestymulowaniem, to przeciążenie psychofizyczne wywołane nadmiarem bodźców docierających do organizmu oraz stan, w którym układ nerwowy nie radzi sobie z ich przetworzeniem i nie jest w stanie przyswoić już nic więcej.

**Wnioski.** Wyniki mają ważne implikacje dla zdrowia publicznego i edukacji, biorąc pod uwagę wzrost siedzącego trybu życia wśród dzieci i wskaźniki otyłości, a także ograniczenie i eliminację

możliwości aktywności fizycznej w szkołach. Mam nadzieję, że obecne odkrycia zachęcą do modyfikacji polityki edukacyjnej i zdrowotnej, która podkreślałaby znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i poznawczego.

### **Piśmiennictwo**

1. Mazur J., Dzielska A., Małkowska-Szkućnik A. Zdrowie I Zachowania Zdrowotne Uczniów 17-Letnich Na Tle Zmian W Drugiej Dekadzie Życia. Warszawa, 2020. 154 s.

2. Ministerstwo Sportu. Aktualizacja PRS 2020. Ministerstwo Sportu. URL: <https://www.gov.pl/attachment/a119f032-91a4-47be-8699-6e60ca5ed8ad>

3. Smartfony-jakie-polacy-kupowali-najczesciej. URL: <https://www.benchmark.pl/aktualnosci/smartfony-jakie-polacy-kupowali-najczesciej-w-2014-roku.html>

4. The-silent-epidemic-eating-away-americans-minds. URL: <https://www.theepochtimes.com/health/the-silent-epidemic-eating-away-americans-minds-5560857>

5. Zembura P., Korcz A., Cieśla E., Nałęcz H. Raport o stanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce w ramach projektu Global Matrix 4.0, Warszawa, 2022. URL: <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2022/10/Poland-report-card-long-form-2022.pdf>

### **УДК 796.035**

#### **ХАРАКТЕРИСТИКА ДІЯЛЬНОСТІ МЕРЕЖІ ФІТНЕС-КЛУБІВ «BRONX FITNESSHUB»**

**Антон Юмаєв, Олександр Василик**  
*Співвласники мережі «BRONX FitnessHub»*

**Актуальність.** Фітнес – індустрія в Україні розвивається [1,3]. Як зазначають експерти, фітнес стає частиною формування культури здорового способу життя різних груп населення.