

**Міністерство освіти і науки України
Харківський національний економічний університет
імені Семена Кузнеця**

***III ВСЕУКРАЇНСЬКА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ***

І СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ВИРОБНИЦТВА»

12 березня 2026 року

Збірник наукових праць



Міністерство освіти і науки України
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця
(Харків, Україна)
Національний аерокосмічний університет «Харківський авіаційний інститут»
(Харків, Україна)
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»
(Харків, Україна)
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди
(Харків, Україна)
Харківська державна академія фізичної культури
(Харків, Україна)
Державний біотехнологічний університет
(Харків, Україна)
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана
(Київ, Україна)
Луцький національний технічний університет
(Луцьк, Україна)
Національний університет «Одеська політехніка»
(Одеса, Україна)
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
(Львів, Україна)
Технічний центр «ВаріУс»
(Дніпро, Україна)

Збірник наукових праць

ІІІ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ І СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ВИРОБНИЦТВА

м. Харків, 12 березня 2026 року

**Харків
2026**

УДК 796.01(520)

Посашкова Д. С.
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
ННІ менеджменту і маркетингу
ХНЕУ ім. С. Кузнеця
науковий керівник: **Кравченко О. С.**
старша викладачка кафедри здорового способу життя,
технологій і безпеки життєдіяльності
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

UNDOKAI: ДОСВІД ЯПОНІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ НАСЕЛЕННЯ

Анотація. У роботі розглянуто проблему малорухливого способу життя сучасної людини. Проаналізовано досвід Японії щодо стимулювання рухової активності населення та сформульовано рекомендації щодо використання такої практики в Україні.

Ключові слова: малорухливий спосіб життя, спортивні заходи, фізичне виховання.

Вступ. Ще починаючи з ХХ століття науково-технічний прогрес набув шаленої швидкості. Кожен рік у новинах ми чуємо про прориви в медицині, що роблять можливим подовжити здорове життя людини. Якщо в 1900 р. очікувана тривалість життя була 32 роки, то вже в 2020-х роках науковці оцінюють цей показник у більш ніж 70 років для сучасної людини [1]. Очевидно, що на таку зміну вирішальний вплив справив саме прогрес у медицині. Сучасні ліки, високотехнологічні апарати для діагностики й лікування неабияк допомогли людству. Хоча людині в ХХІ столітті, на щастя, доступна величезна кількість можливостей для лікування, не слід забувати про своє здоров'я з думкою про те, що сучасна медицина згодом зможе виправити всі наслідки неправильного способу життя. Перед тим, як говорити про можливості лікування, слід в першу чергу взяти до уваги підтримку здоров'я і, наскільки це можливо, способи запобігання захворюванням. У зв'язку з цим у роботі пропонується розглянути досвід Японії в підтримці фізичної активності населення «країни вранішнього сонця».

Мета та завдання дослідження: оцінка проблеми малорухливого способу життя серед українців; аналіз практики проведення «Дня спорту» в Японії як прикладу для наслідування в умовах проблеми зменшення рухової активності

населення; формулювання рекомендацій для поширення такого підходу серед українців, зважаючи на політичні та культурні особливості.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Матеріали дослідження: інтернет-ресурси, наукові статті, статистичні дані.

Результати дослідження. З розвитком медицини поради щодо правильного харчування, підтримки психологічного здоров'я, правильного сну, гігієни, активного способу життя тощо не скасовуються. Однак, на жаль, зараз у всьому світі простежується тенденція до значної конкуренції у багатьох сферах життя, дедалі більше людей живе під тиском стресу від роботи та суворих очікувань соціуму від індивідуума. Усі ці обставини змушують людину ставити її власне самопочуття, здоров'я ніяк не на перше місце, бо там вже «стоять» навчання й робота. Люди не мають сил і часу на те, щоб підтримувати своє фізичне й ментальне здоров'я. До того ж на таку ситуацію впливає сидячий образ життя, бо багато посад у сучасному світі вимагає роботи з комп'ютером, ще й віддалено, тож людина не тільки здійснює критично малу кількість рухів протягом робочого дня, так ще й час, протягом якого могла б іти на роботу, проводить не в активному рухливому стані. Якщо ж людина має бути присутньою на робочому місці протягом дня, то, скоріш за все, вона скористається транспортом, щоб дістатися до роботи й повернутися з неї. І це тільки невеликий очевидний приклад із життя звичайної людини. Однак протягом дня у людини багато інших справ, які могли б залучати її до рухової активності, але через технологічний прогрес, розвиток бізнесу (наприклад, сервіс доставки їжі додому) та політичну ситуацію (наприклад, обмежена кількість місць, які людина могла б відвідувати, через небезпеку обстрілів) людина, за можливістю, обирає найпростіші, а отже, ті, які вимагають мінімальну кількість рухів, шляхи. І в таких умовах постає нагальне питання можливих способів збільшення рухової активності населення.

Зважаючи на таку ситуацію, спробуємо розглянути можливості застосування міжнародного досвіду в Україні, а саме практики Японії у сфері фізичного виховання.

Частиною культури цієї азійської країни є undokai, що в англomовних джерелах зазвичай перекладається як «Sports day», тобто «День спорту». Це не просто символічний день винятково для любителів спорту, а повноцінне унікальне культурне явище, яке щорічно об'єднує школи, університети, компанії й інші установи духом спортивних змагань та здорового способу життя.

Вперше у своєму житті до такого заходу японці найчастіше доєднуються у шкільні роки. «День спорту» є офіційним заходом, затвердженим у навчальному плані, і проводиться восени [3]. У цей день вихованців розділяють на дві команди: зазвичай білу та червону [2, с. 84]. Протягом усього фестивалю спорту проводяться різноманітні змагання. Програма включає як загальновідомі у світі біг наввипередки, перетягування каната тощо, так і низку унікальних національних ігор, а також танці [4]. На таке свято

приходять родичі, які разом із вчителями навіть беруть участь у деяких змаганнях.

Культура влаштування такого «Дня спорту» у японців перенеслася й у доросле життя: багато великих і малих компаній та інших установ раз на рік збирають своїх співробітників, щоб провести спортивні змагання [3]. Це – повноцінна частина корпоративного менеджменту компанії. Такий захід це не тільки про підтримку фізичного здоров'я робітників, а й про тимбілдинг, що формує дух єдності в компанії, відкриваючи нові горизонти для синергії працівників.

Проте варто зазначити, що «День спорту» – один із заходів, що формують дух змагання у дітей. Великим недоліком проведення цього свята спорту є те, що такий, на перший погляд, безневинний день спортивних змагань може призводити до посилення психологічного тиску на дітей через конкуренцію, а також формування негативних спогадів про цей захід у випадку, коли команда школяра не змогла здобути перемогу [2, с. 88].

Аналізуючи таке культурне явище іншої нації «збоку», можемо врахувати всі переваги та недоліки, щоб мати змогу модифікувати цей захід у кращу модель для нашої країни. Доцільно було б взяти до уваги також сучасні політичні умови, культурні особливості України. Зважаючи на проблему зменшення рухової активності населення усіх вікових категорій, слід впровадити «День спорту» також на робочих місцях, де це можливо.

З огляду на все вищеперераховане, можемо сформулювати особливості поширення «Дня спорту» в Україні (як заходу, а не тільки як формального свята):

- проведення «Дня спорту» в Україні не слід робити офіційним зобов'язанням, оскільки тоді, по-перше, проявиться проблема неможливості деяких установ влаштувати захід, що є недоречним під час воєнного стану; по-друге, сама концепція зобов'язання може відштовхувати людей та призводити до певного роду протестів. У той час як важливо якраз те, що цей день має надихати та стати першою сходинкою людини до повсякденної підтримки рухливого способу життя. Участь у даному заході має бути добровільною, щоб не створювати додаткового тиску на населення в такий непростий для України період;

- проведення заходу в освітніх установах під час повномасштабної війни може бути організовано у віддалених від фронту територіях з офлайн формою навчання, а також на робочих місцях в залежності від безпекової ситуації в регіонах;

- зосередження на конкуренції при проведенні «Дня спорту» є недопустимим, зокрема для дітей, які й без того перебувають у стресі через воєнні дії на території нашої держави;

- уникнення створення великої кількості команд, а радше створення двох великих команд, що дозволить знизити стрес учасників, оскільки відбуватиметься розділення обов'язку за перемогу команди (тож людина менше звинувачуватиме себе у разі програшу);

- проведення мінімальної кількості (або взагалі викидання з програми заходу) конкурсів, що вимагають великого фізичного навантаження (зادля

уникнення травмування, а також для зрівняння сил учасників, зокрема, якщо захід проводиться для колективу з великою часткою людей старшого віку).

Ознайомлювати українське суспільство із undokai, а, точніше, з явищем, яке вкладає в себе це поняття, можна під час проведення різноманітних культурних заходів, конференцій, що зосереджуються на обміні міжкультурного досвіду, а також лекцій з менеджменту (зокрема менеджменту людських ресурсів), семінарів для працівників освітніх установ тощо. Саме поширення японського підходу до формування культури спорту, ймовірно, зможе надихнути деякі компанії, заклади освіти та інші організації на впровадження чогось подібного. Таким чином у довгостроковій перспективі «День спорту» зможе набути хоча б мінімального поширення серед українців, достатнього для збільшення рухової активності деяких груп населення.

Висновки. Однією з нагальних проблем є зменшення рухової активності людей різних вікових категорій. Одним із рішень для України може стати наслідування практики проведення «Дня спорту» в Японії. При цьому в українському суспільстві доречно впровадити альтернативу цього заходу, що відрізнятиметься від японського деякими особливостями у зв'язку з політичною ситуацією в країні, культурними особливостями, а також, зважаючи на негативні сторони організації «Дня спорту» в «країні Сонця, що сходить». Проведення «Дня спорту» – це не тільки про фізичну активність протягом кількох годин раз на рік, а й про загальне виховання в українському суспільстві культури здорового, рухливого способу життя.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку: дослідження особливостей впровадження «Дня спорту» в різноманітних установах України, зважаючи на культурні та політичні особливості держави; пошук шляхів зменшення рівня конкуренції під час проведення «Дня спорту», зокрема в закладах освіти (зادля зниження психологічного тиску на неповнолітніх осіб).

Список використаної літератури

1. Dattani S., Rodés-Guirao L., Ritchie H., Ortiz-Ospina E., Roser M. Life expectancy. *Our World in Data* : веб-сайт. URL: <https://ourworldindata.org/life-expectancy#introduction> (дата звернення: 01.03.2026).

2. Mühleder P. The Japanese School Sports Day. The Socio-Cultural Role of a Ritualistic School Event in Contemporary Japan. *Vienna Journal of East Asian Studies*. 2014. Vol. 4, No. 1. P. 67–96. URL: https://www.researchgate.net/publication/329421106_The_Japanese_School_Sports_Day_The_SocioCultural_Role_of_a_Ritualistic_School_Event_in_Contemporary_Japan (дата звернення: 03.03.2026).

3. Origins of Undokai. *Undokaiya* : веб- сайт. URL: <https://undokaiya.mobiris.esite.com/story.html> (дата звернення: 01.03.2026).

4. Sports Day (Japan's National Holidays). *Nippon.com* : веб-сайт. URL: <https://www.nippon.com/en/guide-to-japan/gu051006/> (дата звернення: 01.03.2026).