

# Європейський досвід організації фізичної активності дітей та підлітків: проблематика і перспективи

В'ячеслав Семененко, Сергій Трачук,  
Валерія Теліус, Ольга Малишева

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

**Анотація.** Зниження рівня фізичної активності, особливо серед дітей та підлітків, негативно позначається на цілях сталого розвитку суспільства, зокрема, на роботі системи охорони здоров'я, стані навколишнього середовища, рівні економічного розвитку, благополуччя та якості життя суспільства кожної європейської країни. Заходи для підвищення рівня фізичної активності в суспільстві визначено Глобальними рекомендаціями з фізичної активності та відповідним планом Всесвітньої асамблеї охорони здоров'я (ВАОЗ), де і зазначено цільові дієві механізми. В умовах процесів глобалізації цей план є основою з опцією імплементації та адаптації на національному та місцевому рівнях. Відповідні заходи запроваджуються для реалізації політики та рішень, які враховують національно-культурні та соціальні умови, спрямовані на популяризацію та стимулювання фізичної активності у кожній окремій країні. Згідно з цим планом, у 2022 р. проведено аналіз та видано звіт за рівнями фізичної активності серед 194 країн-членів ВАОЗ. Узагальнення даних звітності про фізичну активність країн-членів ВАОЗ у Європейському регіоні в розрізі європейської інтеграції України відіграє значущу роль для удосконалення та трансформації європейського досвіду з організації фізичної активності серед дітей та підлітків у реаліях українського суспільства.

**Мета.** Дослідити європейський досвід у контексті організації фізичної активності дітей та підлітків. **Методи.** Теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури, аналіз нормативних та стратегічних документів ВАОЗ, методика оцінювання фізичної активності. **Результати.** У дослідженні проведено оцінювання моніторингових показників країн Європейського союзу та України за основними індикаторами фізичної активності в кросскультурному розрізі. Дослідження базувалося на глибокому аналізі Глобального звіту з фізичної активності 2022 р., в якому представлено показники різних верств населення та запровадження політик країн, що стосуються фізичної активності. Визначено, що підвищення рівня фізичної активності має як свої переваги, які мають бути адаптовані під українське суспільство з метою досягнення відповідного рівня в розрізі євроінтеграції, так і недоліки, особливо характерно виражені у фізичній неактивності дітей та підлітків, що постає дуже гострою проблемою, яка вимагає термінового вирішення.

**Ключові слова:** фізична активність, фізична неактивність, діти, підлітки.

Viacheslav Semenenko, Serhiy Trachuk, Valeriia Telius, Olha Malysheva

## EUROPEAN EXPERIENCE OF ORGANIZING PHYSICAL ACTIVITY OF CHILDREN AND ADOLESCENTS: PROBLEMS AND PROSPECTS

**Abstract.** A decrease in the level of physical activity, especially among children and adolescents, negatively affects the goals of sustainable development of society, in particular, the activity of the healthcare system, the state of the environment, the level of economic development, well-being, and quality of life of the society of every European country. Measures to increase the level of physical activity in society are defined in the Global recommendations on physical activity for health and the corresponding plan of the World Health Assembly (WHA), which also indicates the target effective mechanisms. In the context of globalization processes, this plan is the basis with the option of implementation and adaptation at the national and local levels. Appropriate measures are introduced to implement policies and solutions that take into account national, cultural, and social conditions aimed at promoting and stimulating physical activity in each individual country. According to this plan, in 2022 an analysis was conducted and a report was issued

Semenenko V., Trachuk S., Telius V., Malysheva O. European experience of organizing physical activity of children and adolescents: problems and prospects. *Theory and Methods of Physical education and sports.* 2023; 3: 56–62  
DOI: 10.32652/tmfvs.2023.3.56–62

Семененко В., Трачук С., Теліус В., Малишева О. Європейський досвід організації фізичної активності дітей та підлітків: проблематика і перспективи. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2023; 3: 56–62  
DOI: 10.32652/tmfvs.2023.3.56–62

**Вступ.** Особливо важливим фундаментом функціонування розвинутого суспільства є стан здоров'я та фізичного розвитку дітей і підлітків як сегмента соціального середовища, що впливає на формування загальної структури цього суспільства у майбутньому [3, 16].

Фактори підвищення рівня активності людей для зміцнення здоров'я у світі прямо залежать від стратегії реалізації підвищення рівня фізичної активності кожної країни. У міру економічного розвитку зростає поширеність недостатньої фізичної активності, цей показник досягає 70 %. Причиною є розвиток транспорту, використання нових технологій, особливості культури та урбанізація [2, 16, 17].

Дослідження фізичної активності дітей і підлітків проводяться у багатьох країнах світу, для зміни системи уявлень, що склалися, у певних верствах суспільства шляхом розширення знань та уявлень і формування позитивного сприйняття чисельних переваг регулярної фізичної активності відповідно до наявних можливостей у будь-якому віці [5, 8, 10, 19].

В останні три десятиліття активізувалися глобальні зусилля з популяризації та сприяння фізичної активності серед різних верств населення, кульмінацією яких стали такі ключові публікації ВООЗ: Глобальні рекомендації з фізичної активності для здоров'я (2010)[3]; Стратегія в області фізичної активності для Європейського регіону ВООЗ на 2016–2025 (2016); Глобальний план дій з фізичної активності на 2018–2030 роки. Більш активні люди для більш здорового світу [16].

Розглядаючи впровадження і введення відповідних політик стосовно фізичної активності для формування здорового суспільства, з'являються не менш цінні системні огляди, які будують архітектуру дій у різних секторах і відповідні результати, а це, зокрема: Фізична активність і здоров'я в Єв-

on the levels of physical activity among 194 WHA member states. The generalization of reported data on physical activity from WHA member states in the European region in the context of the European integration of Ukraine plays a significant role in improving and transforming the European experience in organizing physical activity among children and adolescents in the realities of Ukrainian society. *Objective.* To study the European experience in the context of the organization of physical activity of children and adolescents. *Methods.* Theoretical analysis and generalization of scientific literature, analysis of regulatory and strategic documents of the WHA, physical activity assessment methodology. *Results.* The study evaluated the monitoring measures of the EU countries and Ukraine according to the main indicators of physical activity in a cross-cultural context. The study was based on the in-depth analysis of the Global Physical Activity Report 2022, which presents the indicators of different segments of the population and the implementation of country policies related to physical activity. It was found that increasing the level of physical activity has both the advantages, which must be adapted to Ukrainian society in order to achieve the appropriate level in terms of European integration, and disadvantages, especially characteristically expressed in the physical inactivity of children and adolescents, which appears to be a very acute problem that requires urgent solution.

**Keywords:** physical activity, physical inactivity, children, adolescents.

ропі: аргументи на користь дій (2006) [14]; Сприяння фізичній активності та активному способу життя в міському середовищі: роль органів місцевого самоврядування (2006) [15]; Кроки до здоров'я: основа для сприяння фізичної активності з метою зміцнення здоров'я в Європейському регіоні (2006) [23]; Система моніторингу для реалізації політики щодо зміцнення фізичної активності, що сприяє зміцненню здоров'я (НЕРА), заснована на керівних принципах ЄС з фізичної активності (2013) [13]; Інформаційні бюлетені з фізичної активності для 28 держав-членів Європейського регіону ВООЗ (2018) [20]; Популяризація фізичної активності в секторі охорони здоров'я (2018) [17]; Популяризація фізичної активності в секторі освіти (2018) [22]; Сприяння фізичній активності в школах (2021) [21].

На тлі сучасних проблем, пов'язаних із фізичною активністю населення планети, у 2018 р. найвищим керівним органом ВООЗ — Всесвітньою асамблеєю охорони здоров'я (ВАОЗ) — було затверджено Глобальний план дій з фізичної активності (GAPPA) на 2018–2030 роки. Метою плану є зниження рівня малорухомого способу життя у дорослих, дітей та підлітків на 15 % до 2030 р. Світові та національні настанови з фізичної активності є центральним компонентом всебічного та узгодженого механізму управління та політики в галузі громадського здоров'я [16].

Результати найновітніших досліджень вказують, що кожен четвертий (27,5 %) дорослий і понад три чверті (81 %) дітей та підлітків не виконують

необхідну кількість фізичних вправ аеробної спрямованості, визначених у відповідних світових рекомендаціях з питань фізичної активності для здоров'я.

У Глобальному плані дій ВАОЗ щодо підвищення рівня фізичної активності (GAPPA) на 2018–2030 роки є певні настанови щодо фізичної активності та малорухомого способу життя. Ці рекомендації розроблені для дітей, підлітків, дорослих, людей похилого віку, людей з обмеженнями та включають конкретні дані щодо дозування фізичних навантажень (частота, тривалість, інтенсивність тощо) та типів фізичної активності [2].

Для дітей та підлітків основними рекомендаціями є: фізичне навантаження помірної та високої інтенсивності, переважно аеробного характеру повинне тривати щонайменше 60 хв на день; аеробні навантаження високої інтенсивності та фізичні вправи силового характеру повинні виконуватися щонайменше тричі на тиждень; заняття повинні приносити задоволення та відповідати віковим характеристикам; час перебування в положенні сидючи або лежачи, особливо з розважальною метою (перегляд телепередач, гра за комп'ютером тощо) повинен бути значно зменшеним [2, 8, 20].

Відповідно до Глобального звіту про стан фізичної активності було розроблено план з підвищення рівня фізичної активності населення. У ньому також представлено оцінку значущості для систем охорони здоров'я, відсутності дій з підвищення рівня фізичної активності та визначається на-

гальність визнання фізичної активності спільним загальнодержавним пріоритетом з метою її популяризації.

На рівень фізичної активності дітей та підлітків впливає багато факторів, у тому числі фактори макросередовища, екологія, особливості національних та культурних традицій, розвиток сфери спортивних і оздоровчих послуг, популярність занять фізичною активністю в країні тощо. Оскільки вираженість цих факторів у різних країнах неоднакова, можна прогнозувати наявність міжкультурних відмінностей та особливостей фізичної активності дітей і підлітків.

Отже, узагальнення подібних досліджень стає важливим пріоритетом у напрямі розвитку та вирішення проблем належного забезпечення і впровадження рекомендованих норм фізичної активності для дітей та підлітків в Україні.

Дослідження проведено відповідно до теми Зведеного плану НДІ НУФВСУ 2021–2025 рр. 3.1 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (номер держреєстрації 0121U108938).

**Мета дослідження** – вивчити європейський досвід у контексті організації фізичної активності дітей та підлітків.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури, аналіз нормативних та стратегічних документів Всесвітньої асамблеї охорони здоров'я, методика оцінювання фізичної активності, компаративний аналіз.

**Результати дослідження.** Порівняльна характеристика показників фізичної активності країн Європи проводиться за оцінкою від загальних світових порівняних показників фізичної активності ВАОЗ.

Глобальний план дій з фізичної активності (GAPPA) на 2018–2030 роки та розроблений до нього інструментарій оцінювання показників фізичної активності (ACTIVE), який містить докладні технічні рекомендації з реалізації рекомендованих заходів, пропонують такі варіанти політики, які адаптуються країнами з урахуванням місцевої культури та умов, з тим, щоб

допомогти підвищити рівень фізичної активності населення [16]. До таких варіантів належать:

- розробка та реалізація національних керівних принципів щодо фізичної активності для всіх вікових груп;
- створення національних координаційних механізмів за участю всіх правозахисних відомств і ключових некерівних зацікавлених сторін з метою розробки та здійснення узгоджених і стійких мір політик і планів дій;
- проведення інформаційно-комунікаційних кампаній на рівні громади з метою підвищення інформованості та рівня знань про найбільш різноманітні наслідки фізичної активності для здоров'я та забезпечення соціально-економічного благополуччя;
- вкладання ресурсів у нові технології, інновації та наукові дослідження для розробки економічно ефективних підходів до підвищення фізичної активності, особливо в умовах низької забезпеченості ресурсами;
- здійснення регулярного епідеміологічного контролю та моніторингу стосовно фізичної активності та проведення відповідної політики.

Виходячи із запропонованих варіантів запровадження політики з підвищення рівня фізичної активності серед дорослого населення, було підготовлено Глобальну анкету фізичної активності (ГАФА). Це опитування допомагає країнам оцінювати рівень недостатньої фізичної активності як одного з основних факторів ризику розвитку неінфекційних захворювань (НІЗ), таких як серцево-судинні захворювання, діабет, деякі види раку. Ця анкета використовується в рамках поетапного підходу ВАОЗ (STEP), що являє собою систему епідеміологічного контролю для основних факторів ризику НІЗ.

Для оцінювання рівня фізичної активності серед дітей шкільного віку ВАОЗ використовує модуль анкети, яка була включена в Глобальне дослідження здоров'я учнів на базі школи (GSHS). GSHS – це спільний проєкт ВАОЗ і асоціації медичних закладів США з епідеміологічного контролю, розроблений для спільної дії країн у вимірюванні та оцінюванні наведе-

них факторів ризику та захисних факторів за 10 ключовими напрямками серед підлітків 13–17 років [17, 22].

ВАОЗ також взаємодіє з міжнародними експертами з питань розробки методів та інструментарію оцінювання рівня фізичної активності дітей до 5 років і до 10 років. Сфера охоплення цієї діяльності спрямована на дітей і сприяє розробці оновлених глобальних рекомендацій з моніторингу фізичної активності та малорухомого способу життя.

Глобальний звіт ВАОЗ з фізичної активності у 2022 р. базується на даних багатьох джерел та досліджень. У профілях країн оцінюються показники різних верств населення: діти та підлітки, дорослі, люди похилого віку та показники їхньої фізичної активності. Також особливим індикатором є рівень смертності від НІЗ, рівень розвитку яких прямо пов'язаний з фізичною активністю. До більш загальних показників можна віднести прямі витрати на оздоровлення, пов'язані з НІЗ та психічним здоров'ям, а також демографічні чинники.

Кожен профіль країни-члена ВАОЗ аналізується у звіті за 29 індикаторами, які розподілено на чотири сфери, спрямовані на фізичну активність: зміна знань та мислення; сприяння покращенню умов середовища; запровадження і підтримання програм фізичної активності; зміни національної політики та управління цією сферою.

Наше дослідження базувалося на моніторингові показників таких країн, як Австрія, Бельгія, Данія, Німеччина, Нідерланди, Норвегія, Польща, порівняно з Україною, за основними індикаторами фізичної активності в кросс-культурному розрізі, а також враховуючи вихідні показники 2019 р.

В таблиці 1 подано порівняльний аналіз країн за чотирма сферами, спрямованими на підвищення рівня фізичної активності.

Виходячи з порівняльної характеристики країн європейської спільноти за показниками впровадження політики з організації фізичної активності серед дітей та підлітків, можемо оцінити їх переваги та недоліки.

Показники неактивності дітей та підлітків у європейській спільноті та в Україні мають занадто високі значення, що постає гострою проблемою та потребує негайного вирішення. Якщо за іншими сферами впровадження національної політики з підвищення фізичної активності населення в країнах Європи є значні переваги і цей досвід потрібно переймати та залучати до українського суспільства, то гостра проблема браку фізичної активності серед дітей та підлітків зберігається і сьогодні.

Згідно з проведеним дослідженням, показники фізичної неактивності дітей та підлітків у Європі та в Україні сягають 85 % – у дівчат і 78 % – у хлопців, що означає, що така кількість перебуває нижче за рекомендований рівень добової фізичної активності (не менше 1 год на добу). Тож частка дітей та підлітків, які ведуть малорухливий спосіб життя, залишається надзвичайно великою, що негативно впливає на їхнє сьогодишнє та майбутнє здоров'я, а як наслідок – веде до розвитку багатьох захворювань у дорослому віці та позначається на загальному рівні здоров'я суспільства.

Дефіцит фізичної активності серед дітей та підлітків викликає серйозну стурбованість та потребує негайних заходів для вирішення цієї проблеми. Основними шляхами для підвищення рівня фізичної активності можуть стати:

- термінове впровадження стратегій і програм, які довели свою ефективність та спрямовані на підвищення фізичної активності дітей та підлітків;
- багатосекторальні дії із забезпечення можливостей ведення активного способу життя, у тому числі у секторах шкільної освіти;
- розробка дієвої системи мотивації та заохочення, що транслюється на національному рівні;
- підвищення якості освіти у сфері фізичного виховання у закладах освіти всіх рівнів.

Особливу увагу в цьому контексті потрібно приділити системі фізичного виховання в закладах освіти. За даними ВАОЗ, у жодній аналізованій нами країні Європи та в Україні у закладах освіти немає якісної системи фізич-

**Таблиця 1.** Впровадження та проведення політик ВАОЗ щодо підвищення рівня фізичної активності дитячого контингенту в країнах Європи (узагальнені дані) [17, 18]

	Країна										
	Австрія	Бельгія	Данія	Німеччина	Нідерланди	Норвегія	Польща	Франція	Фінляндія	Швеція	Україна
<b>Рівень фізичної не активності (%)</b>											
Діти та підлітки: хлопці дівчата	71 85	79 88	82 87	80 82	77 84	79 89	74 84	82 92	69 82	82 87	71 83
<b>Знання/освіченість про фізичну активність</b>											
Національні освітні кампанії з фізичної активності:											
• наявність спортивних спільнот	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+
• підтримка та вдосконалення умов зовнішнього середовища для занять фізичною активністю	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+
• освітні кампанії з переваг фізичної активності за рахунок інших видів діяльності	-	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+
Національні масові заходи з фізичної активності	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+
<b>Умови середовища для занять фізичною активністю</b>											
Національна стратегія щодо облаштування велосипедних, пішохідних доріжок, зон та переходів	+	-	+	-	+	+	+	+	+	+	-
Національна стратегія безпеки дорожнього руху та контролю швидкості	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-
Національна політика у сфері громадського транспорту	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+
Якісне фізичне виховання в закладах освіти	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Програми з фізичної активності, її підтримка та впровадження</b>											
Сприяння фізичній активності:											
• в закладах дошкільної освіти	+	+	+	+	-	+	+	+	+	-	+
• через масовий спорт	+	+	+	+	-	+	+	+	+	-	+
• у громадських місцях та місцях відпочинку	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+
• залучення до їзди на велосипеді та ходьби	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Національна політика та управління щодо підвищення рівня фізичної активності</b>											
Політика щодо фізичної активності для зниження НІЗ	-	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+
Національні рекомендації щодо фізичної активності для:											
• дітей до 5 років	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	-
• дітей та підлітків	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	-
Національна політика фізичної активності	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+
Моніторинг фізичної активності:											
• діти	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
• підлітки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Національна політика популяризації фізичної активності	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Примітка: + наявність, – відсутність

ного виховання, що підтверджується показниками фізичної неактивності дітей та підлітків. Вагомий вплив на підвищення рівня фізичної активності можна чинити через систему освіти, особливо організацію процесу фізичного виховання дитячого контингенту. Освітній процес і обізнаність дітей та підлітків щодо важливості фізичної активності є одним з ключових факторів її підвищення, тобто формування якісної освітньої системи фізичного виховання, особливо у закладах загальної середньої освіти, має виступати вагомим пріоритетом та одним із основних напрямів політики, що впроваджується.

**Дискусія.** Міжнародні інституції у своїх наукових дослідженнях надають концептуальну основу міжнародних протоколів, інструментарій яких узгоджений набором соціальних показників, індивідуальних детермінант здоров'я, поведінкових індикаторів, цілей сталого розвитку тощо [16].

Звичайно, кожна країна проводить пілотування й адаптує інструментарій з урахуванням соціокультурних норм, традицій і національних особливостей, а також вносить перелік тематичних запитань, актуальних для країни. Моніторинг здоров'я та поведінки у контексті фізичної активності дітей та молоді визначається актуальністю у часі та враховує різні складові їхнього здоров'я у більш ширшому контексті [1, 13, 20].

ВООЗ визначає фізичну активність у повсякденному житті людей як потужний засіб поліпшення здоров'я особистості і суспільства, що сприятиме соціальному, культурному та економічному розвитку всіх країн [2].

Відлік нашого наукового пошуку за даним предметом дослідження починається з 2006 р., де в публікації ВООЗ «Фізична активність та здоров'я у Європі: аргументи на користь дій» (2006) наведено факти щодо оздоровчої фізичної активності, приклади вже здійснених політик на користь практичних підходів та комплексних узгоджених дій у масштабі Європейського регіону ВООЗ [14].

У дослідженні детермінант фізичної активності в мікро- і макросередовищі, що представлено в посібнику

«Сприяння фізично активному способу життя у міських умовах: роль місцевих органів влади» (2006), визначено, що рівень фізичної активності дітей, молоді та дорослого населення перебувають під впливом штучного та природного довкілля, соціального оточення, а також ряду індивідуальних факторів, таких як стать, вік, фізичні можливості та мотивації. Місцевим органам влади належить найважливіша роль створення умов та можливостей для фізично активного життя громадян [15].

Констатуючи статистичні дані, представлені в посібнику «Кроки до здоров'я: основа для сприяння фізичній активності з метою зміцнення здоров'я у Європейському регіоні» (2006), у середньому лише 34 % молодих людей у Європі у вікових групах 11, 13 та 15 років повідомляють про такий рівень фізичної активності, який є достатнім для того, щоб відповідати сучасним рекомендаціям. Заохочення до фізичної активності приносить численні вигоди не тільки для здоров'я, якості життя, а й для економічного розвитку країни [23].

Проведений Т. Круцевич, С. Трачук, І. Мамедовою системний аналіз та огляд даних свідчить, що переважна більшість європейських держав мають національні рекомендації з фізичної активності, знаходяться в процесі їх завершальної розробки, вибудовують механізми їх реалізації в міжсекторальній площині [5].

За даними, визначеними під час Всесвітньої Асамблеї охорони здоров'я, у 2022 р. у всьому світі більше 80 % підлітків 11–17 років не дотримуються поточних рекомендацій принаймні одна година фізичної активності на добу – у тому числі 85 % – дівчат та 78 % – хлопців [17].

Т. Круцевич, С. Трачук, І. Мамедова, досліджуючи заходи із підвищення рухової активності в скандинавських країнах, встановили, що провідною соціально-детермінованою ознакою життєдіяльності у дітей є школа, де проводиться планомірна робота з популяризації рухової активності з чітко відпрацьованими механізмами і визначними критеріями з їх реалізації. Так, у Фінляндії достатній рівень фі-

зичної активності мають 45 % дітей 10-11 років, 19 % підлітків 14-15 років; у Швеції достатній рівень фізичної активності – 19 % дітей (до 11 років), 11 % підлітків (15 років); у Норвегії серед 6, 9-річних дітей і 15-річних підлітків, відповідно, 90, 77 і 48 %; в Данії у 16 % 11-річних дітей, 14 і 13 % дітей 13 і 15 років відповідають чинним рекомендаціям фізичної активності [4, 5].

В Україні масштабну національну оцінку фізичної активності проведено в 2018 р., у межах міжнародного проекту «Health behaviour school-aged children» (HBSC) – «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді України», де засвідчено, що кожен четвертий учень (23,7 %) щодня займається фізично активною діяльністю не менше години на день, серед хлопців – 27,8 %, серед дівчат – 19,4 %. Також отримані результати засвідчили прямопропорційну залежність: чим молодший підліток, тим вищий його рівень фізичної активності – від 30 % серед 10-11-річних, котрі щоденно займаються фізичною активністю понад годину, до 17 % серед 16-17-річних [1].

Разом з тим є досить багато наукових досліджень українських учених різних формацій, де фізична активність є предметом досліджень [3, 6, 11, 12].

Загалом фахові розвідки визначення рівня фізичної активності за інтегрованою оцінкою та характеристика компонентів у режимі рухової активності дітей середнього шкільного віку міської та сільської шкіл в урочний та позаурочний час дозволяє констатувати той факт, що вони структурно відміни в її наповненні зі стилем малорухливого способу життя. Однак загальний рівень фізичної активності дітей середнього шкільного віку є переважно низький та середній з незначною часткою тих, хто має високий рівень фізичної активності [12].

А. Мандюком за результатами опитування учнів загальноосвітніх шкіл України оцінено такі індикатори рухової активності, як організована спортивна діяльність та рухова активність, неорганізована ігрова діяльність та активне переміщення. Згідно

зі стандартами Глобального альянсу активні здорові діти (АНКГА) організовану спортивну діяльність та рухову активність українських дітей оцінено на «D», неорганізовану ігрову діяльність – на «C» та активне переміщення – на «B» [6].

У доповіді «Про стан фізичної активності у світі, 2022: профілі країн», за профілем сторінки України відмічено, що поширеність малорухливої поведінки серед підлітків 11–17 років серед хлопців становить 71 % і 83 % – серед дівчат [18].

Основні результати нашого дослідження полягали в тому, що варіанти ведення політики з підвищення фізичної активності значною мірою можуть відрізнятися в різних країнах. Наші дані про занадто великі показники фізичної неактивності серед дітей та підлітків у європейських країнах та в Україні узгоджуються з попередніми дослідженнями, які підтверджують невирішеність проблеми залучення їх до всіх видів фізичної активності. Це свідчить про недосконалість системи впровадження Глобального плану дій з фізичної активності на 2018–2030 рік, особливо в системі виховання дітей та підлітків, а як наслідок – і їх залучення до фізичної активності. Обмеженнями цього дослідження є суб'єктивний аналіз Глобального звіту з фізичної активності та інтерпретованих даних дослідників ВАОЗ.

В Україні Національною стратегією розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у Новій українській школі, реалізацію якої передбачається здійснювати в комплексності розвитку фізичної культури та посилення фізичної активності, – передбачено підвищити рівень фізичної активності учнів шляхом формування та реалізації комплексного підходу до фізичного розвитку в закладах освіти, що передбачає навчальні заняття з фізичної культури, загальну фізичну активність учнів, широке залучення працівників закладів освіти, батьків та місцевих громад до культури фізичної активності [7].

Також в Україні впроваджено Концепцію розвитку щоденного спорту в закладах освіти, метою якої є запро-

вадження новітніх підходів до фізичного виховання здобувачів освіти, створення умов для фізичного розвитку та фізичної активності, зміцнення здоров'я, посилення мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом, забезпечення належного рівня фізичної активності [9].

**Висновки.** Відсутність достатнього рівня фізичної активності серед дітей та підлітків є серйозною проблемою як у Європі, так і в Україні. Згідно з дослідженнями, 85 % дівчат і 78 % хлопців у Європі та в Україні фізично неактивні, тобто не дотримуються рекомендованих ВАОЗ норм фізичної активності для їхньої вікової категорії. Малорухливий спосіб життя дітей та підлітків негативно впливає на їхнє теперішнє та майбутнє здоров'я та сприяє розвитку різних захворювань у подальшому дорослому житті.

Щоб вирішити цю проблему, необхідно здійснювати термінові дії, серед яких можна відмітити стратегії та програми, що довели свою ефективність у підвищенні фізичної активності дітей і підлітків, багатосекторальні заходи для забезпечення можливостей активного життя, в тому числі в освітньому секторі. Необхідно розробити та впровадити на національному рівні ефективну систему мотивації та стимулювання до занять фізичними вправами, підвищити якість фізичного виховання на всіх рівнях освіти, особливу ключову роль в освітньому процесі варто приділити саме якості освітніх послуг у закладах загальної середньої освіти.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають наукові розвідки рівня залученості до фізичної активності підлітків міської і сільської місцевості за індикаторами Глобального альянсу активні здорові діти (залучення до неорганізованої ігрової діяльності, організовані заняття спортом та фізичною активністю, залучення до активного переміщення). В подальшому – для можливостей здійснення якісного порівняльного аналізу з аналогічними даними, які представляють міжнародні організації або науковці з інших країн.

**Конфлікт інтересів.** Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Балакірева ОМ, Бондар ТВ та ін. Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді: за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді». Київ: Поліграфічний центр «Фоліант»; 2019. 127 с.
2. Глобальний план дій ВООЗ по підвищенню рівня фізичної активності на 2018–2030 гг: повышение уровня активности людей для укрепления здоровья в мире: кратце. Всемирная организация здравоохранения. 2018. Доступно: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/279655>. License: CC.
3. Имас ЕВ, Дутчак МВ, Трачук СВ. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: сб. материалы Всемирной организации здравоохранения. Киев: Олимпийская лит.; 2013. 526 с.
4. Круцевич Т, Трачук С, Мамедова І. Заходи до підвищення рухової активності в скандинавських країнах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020;1:68–74. doi:<https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.1.68-74>.
5. Круцевич ТЮ, Трачук СВ, Мамедова ІС. Стан та перспективи реалізації рухової активності серед дітей та підлітків в європейських країнах. актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму [колективна монографія]. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я. М.; 2020. с. 168–182.
6. Мандюк А. Рівень залученості дітей та підлітків до різних форм рухової активності в Україні та країнах-членах Active Healthy Kids Global Alliance. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018;3(65):42–47.
7. Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі. № 195 від 25 травня 2020. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020#Text>
8. Популяризация физической активности в секторе образования. Текущая ситуация и положительный опыт государств-членов Европейского союза в Европейском регионе ВОЗ [Интернет]. 2018. Доступно: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0007/398995/Education-Factsheet\\_RUS.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0007/398995/Education-Factsheet_RUS.pdf?ua=1)
9. Про затвердження концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти. Наказ МОН, Мінмолодьспорт № 1141/4088 від 27 жовтня 2021 року. Режим доступу: [http://ru.osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/85327](http://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/85327)
10. Трачук С, Ген Янь. Фізична активність учнів середньої школи Китайської Народної Республіки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021;4:50–53. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.4.50-53.
11. Трачук С, Круцевич Т, Мамедова І. Умови для реалізації модульного підходу на уроках фізичної культури в сільських і міських закладах загальної середньої освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022;2:101–109. doi: 10.32540/2071-1476-2022-2-101.
12. Трачук Сергій, Мамедова Інна, Семененко В'ячеслав. Інтегральна оцінка рівня рухової активності учнів 5–9 класів міської та сільської місцевості. Спортивний вісник Придніпров'я.

2022;1:128–139. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-1-128.

13. A monitoring framework for the implementation of policies to promote health enhancing physical activity (HEPA), based on the EU Physical activity guidelines. Commission staff working document. Brussels: European Commission; 2013. Access mode: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:52013SC0310&from=EN>

14. Cavill Nick, Kahlmeier Sonja & Racioppi Francesca. Physical activity and health in Europe: evidence for action. World Health Organization. Regional Office for Europe; 2006. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/328052>

15. Edwards Peggy & Tsouros Agis. Promoting physical activity and active living in urban environments: the role of local governments. World Health Organization. Regional Office for Europe; 2006. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/326536>

16. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030. Доступно: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272722>.

17. Global status report on physical activity 2022. Geneva: World Health Organization; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

18. Global status report on physical activity 2022: country profiles. Geneva: World Health Organization; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

19. Krutsevich Tatiana, Pangelova Natalia, Trachuk Sergii, Ivanik Oksana Motor activity of the male and female population in modern society. Journal of Physical Education and Sport. 2019;19(3):231:1591–1598. doi:10.7752/jpes.2019.03231.

20. Physical activity factsheets for the 28 European union member states of the who European region. Denmark. World Health Organization; 2018. Access mode: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0005/382334/28fs-physical-activity-euro-rep-eng.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/382334/28fs-physical-activity-euro-rep-eng.pdf?ua=1)

21. Promoting physical activity through schools: a toolkit. Geneva: World Health Organization; 2021. Access mode: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/350836>

22. Promotion of physical activity in the education sector. Current situation and good experiences of European Union Member States in the WHO European Region. 2018 Access mode: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0007/398995/Education-Factsheet\\_RUS.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0007/398995/Education-Factsheet_RUS.pdf?ua=1)

23. World Health Organization. Regional Office for Europe. Steps to health: a European framework to promote physical activity for

health. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2007. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/107830>

## LITERATURE

1. Balakireva OM, Bondar TV. et al. Social determinants and health indicators of adolescents and youth: according to the results of a sociological study within the framework of the international project «Health and behavioral orientations of school youth». Kyiv: Printing center «Foliant»; 2019. 127 p.

2. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world: at-a-glance. World Health Organization. 2018. Retrieved from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272721>. License: CC.

3. Imas EV, Dutchak MV, Trachuk SV. Strategies and recommendations for a healthy lifestyle and physical activity: Sourcebook of the World Health Organization. Kiev: Olympic literature; 2013. 526 p.

4. Krutsevych T, Trachuk S, Mamedova I. Measures to increase motor activity in Scandinavian countries. Theory and methods of physical education and sports. 2020;1:68–74. doi: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.1.68-74>.

5. Krutsevych TYu, Trachuk SV, Mamedova IS. Status and prospects of physical activity among children and adolescents in European countries. Current problems and prospects for the development of physical education, sports and tourism [collective monograph]. Pereiaslav-Khmelnitskyi: Dombrovska Ya. M.; 2020. p. 168–182.

6. Mandiuk A. Level of involvement of children and adolescents in various forms of motor activity in Ukraine and member countries Active Healthy Kids Global Alliance. Slobozhanskyi nauково-sportyvnyi visnyk. 2018;3(65):42–47.

7. National strategy for the development of a safe and healthy educational environment in a new Ukrainian school. No. 195 on May 25, 2020. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020#Text>

8. Promotion of physical activity in the education area. Current situation and good practices of European Union Member States in the WHO European Region [Internet]. 2018. Retrieved from: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0007/398995/Education-Factsheet\\_RUS.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0007/398995/Education-Factsheet_RUS.pdf?ua=1)

9. On approval of the concept of daily sports development in educational institutions. Order of

the Ministry of education and science, Ministry of Youth and Sports No. 1141/4088 on October 27, 2021. Retrieved from: [http://ru.osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/85327](http://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/85327)

10. Trachuk S, Kyung Yang. Physical activity of high school students of the People's Republic of China. Theory and methods of physical education and sports. 2021;4:50–53. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.4.50–53.

11. Trachuk S, Krutsevych T, Mamedova I. Conditions for the implementation of a modular approach in physical education lessons in rural and urban general secondary education institutions. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2022;2:101–109. doi: 10.32540/2071-1476-2022-2-101.

12. Trachuk S, Mamedova I, Semenenko V. Integrative assessment of the level of physical activity of 5–9 grades students in urban and rural areas. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2022;1:128–139. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-1-128.

13. A monitoring framework for the implementation of policies to promote health enhancing physical activity (HEPA), based on the EU Physical activity guidelines. Commission staff working document. Brussels: European Commission; 2013. Access mode: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:52013SC0310&from=EN>

14. Cavill Nick, Kahlmeier Sonja & Racioppi Francesca. Physical activity and health in Europe: evidence for action. World Health Organization. Regional Office for Europe; 2006. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/328052>

15. Edwards Peggy & Tsouros Agis. Promoting physical activity and active living in urban environments: the role of local governments. World Health Organization. Regional Office for Europe; 2006. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/326536>

16. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030. Доступно: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272722>.

17. Global status report on physical activity 2022. Geneva: World Health Organization; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

18. Global status report on physical activity 2022: country profiles. Geneva: World Health Organization; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

19. Krutsevich Tatiana, Pangelova Natalia, Trachuk Sergii, Ivanik Oksana Motor activity of the male and female population in modern society. Journal of Physical Education and Sport. 2019;19(3):231:1591–1598. doi:10.7752/jpes.2019.03231.

20. Physical activity factsheets for the 28 European union member states of the who European region. Denmark. World Health Organization; 2018. Access mode: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0005/382334/28fs-physical-activity-euro-rep-eng.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/382334/28fs-physical-activity-euro-rep-eng.pdf?ua=1)

21. Promoting physical activity through schools: a toolkit. Geneva: World Health Organization; 2021. Access mode: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/350836>

22. Promotion of physical activity in the education sector. Current situation and good experiences of European Union Member States in the WHO European Region. 2018 Access mode: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0007/398995/Education-Factsheet\\_RUS.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0007/398995/Education-Factsheet_RUS.pdf?ua=1).

23. World Health Organization. Regional Office for Europe. Steps to health: a European framework to promote physical activity for health. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2007. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/107830>

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

**Семененко В'ячеслав Петрович** <https://orcid.org/0000-0002-5931-7729>, smart.semenenko@gmail.com

**Трачук Сергій Васильович** <https://orcid.org/0000-0002-5580-0510>, trachuk\_sergey@i.ua

**Теліус Валерія Вадимівна** <https://orcid.org/0009-0006-9849-7706>, valerija.telius@gmail.com

**Малишева Ольга Юріївна** <https://orcid.org/0009-0006-9739-2750>, malyseva.olga.ml@gmail.com

Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна

## INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

**Semenenko Viacheslav** <https://orcid.org/0000-0002-5931-7729>, smart.semenenko@gmail.com

**Trachuk Sergey** <https://orcid.org/0000-0002-5580-0510>, trachuk\_sergey@i.ua

**Telius Valeriia** <https://orcid.org/0009-0006-9849-7706>, valerija.telius@gmail.com

**Malyseva Olga** <https://orcid.org/0009-0006-9739-2750>, malyseva.olga.ml@gmail.com

National University of Ukraine on Physical Education and Sport  
Fizkul'tury str. 1, Kyiv, 03150, Ukraine

Надійшла 06.03.2023