
ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ЗДОРОВ'Я: ЧИННИКИ, ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТА КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ПІДВИЩЕННЯ

Шепелла Гретта

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-710-9-2-8>

ВСТУП

Фізична активність є невід'ємним складником способу життя людини. Особливого значення вона набуває в дитячому та підлітковому віці, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивний розвиток рухових навичок, формування здорових звичок і закладання фундаменту майбутнього фізичного, психічного та соціального добробуту. Від рівня ФА дітей значною мірою залежить стан здоров'я майбутнього дорослого населення та якість його життя.

Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я здоров'я є станом повного фізичного, психічного та соціального добробуту, а не лише відсутністю захворювань або фізичних вад. Одним із найважливіших чинників, що визначають здоров'я людини, є спосіб життя, частка впливу якого становить близько 50%, а ключовим його компонентом виступає фізична активність. Саме тому жодна стратегія, спрямована на збереження, зміцнення та відновлення здоров'я населення, а також забезпечення гармонійного росту й розвитку дитини, не може бути ефективною без належного рівня ФА^{1, 2}.

Низький рівень ФА залишається однією з найактуальніших проблем громадського здоров'я у світі. За даними досліджень недостатня ФА щорічно є причиною близько 5 мільйонів передчасних смертей та призводить до значних соціально-економічних втрат³. Водночас достатній

¹ Дебські С. С. та ін. Фізична активність як виклик сучасності: вибрані питання. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. Т. 2, № 1. С. 28–37. DOI: 10.31891/pcs.2024.1.46.

² Physical Activity Guidelines for Americans. 2nd ed. Washington, DC : U.S. Department of Health and Human Services, 2018. URL: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpgclefindmkaj/https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.

³ Salvo D. et al. Physical activity promotion and sustainable development goals. *Journal of Physical Activity and Health*. 2021. Vol. 18, No. 10. P. 1163–1180. DOI: 10.1123/jpah.2021-0413.

рівень щоденної ФА в дитячому та підлітковому віці сприяє гармонійному фізичному розвитку, підтримці психічного здоров'я, профілактиці низки захворювань, зниженню рівня стресу й тривожності та формуванню здорового способу життя в дорослому віці⁴.

Проблематика фізичної активності є предметом досліджень науковців різних галузей, що свідчить про її міждисциплінарний характер і високу суспільну значущість. Численні наукові праці підтверджують, що рівень ФА дітей та підлітків формується під впливом комплексу соціальних, економічних, психологічних і навколишніх чинників, а також безпосередньо впливає на стан здоров'я та якість життя.

Фізична активність відіграє важливу роль не лише у зміцненні фізичного здоров'я та профілактиці захворювань, але й у підтриманні психоемоційного благополуччя, розвитку когнітивних здібностей, соціальної адаптації та формуванні позитивного психологічного стану.

Водночас останні десятиліття характеризуються суттєвими змінами способу життя населення, пов'язаними зі стрімким розвитком цифрових технологій, комп'ютеризацією, поширенням транспортних засобів і збільшенням частки сидячої поведінки. Особливо негативний вплив на рівень ФА дітей та підлітків мали наслідки пандемії COVID-19, що супроводжувалася карантинними обмеженнями, дистанційним навчанням та скороченням можливостей для активного дозвілля^{5, 6}.

Для України проблема є ще більш актуальною у зв'язку з наслідками повномасштабної війни. Тривале дистанційне навчання, регулярні повітряні тривоги, необхідність перебування в укриттях, обмежений доступ до спортивної інфраструктури та зниження безпеки перебування на відкритому повітрі призвели до суттєвого скорочення рівня ФА дітей та підлітків. Одночасно спостерігається зростання часу, проведеного за використанням комп'ютерів, смартфонів та інших цифрових пристроїв, що витісняє активні форми дозвілля, скорочує тривалість сну та може негативно впливати на емоційний стан, поведінку і соціальну взаємодію дітей⁷.

⁴ Фізична активність: діти. Центр громадського здоров'я України МОЗ. URL: <https://phc.org.ua/news/fizichna-aktivnist-diti> (дата звернення: 13.12.2025).

⁵ Rak L. I., Kashina-Yarmak V. L., Yeshchenko A. V. Physical activity of teenagers in conditions of social restriction. *Modern Pediatrics. Ukraine*. 2023. No. 5 (133). P. 39–46. DOI: 10.15574/sp.2023.133.39.

⁶ Comoutos N. et al. Exploring the relationship between physical activity and youth well-being. *Scientific Reports*. 2025. Vol. 15. DOI: 10.1038/s41598-025-23046-3.

⁷ Pfefferbaum B., Van Horn R. L. Physical activity and sedentary behavior in children during the COVID-19 pandemic: implications for mental health. *Current Psychiatry Reports*. 2022. Vol. 24, No. 10. P. 493–501. DOI: 10.1007/s11920-022-01366-9.

Потреба в руховій активності є природною біологічною потребою дитячого організму та необхідною умовою його повноцінного структурного й функціонального розвитку⁸. Підвищення рівня ФА населення сприяє зниженню поширеності неінфекційних захворювань, покращенню якості життя та зменшенню навантаження на систему охорони здоров'я⁹.

Таким чином, дослідження чинників, що впливають на рівень ФА дітей та підлітків, а також пошук ефективних шляхів її підвищення є важливим і актуальним завданням сучасної науки та практики громадського здоров'я.

1. Проблема низького рівня фізичної активності дітей та підлітків України та предиктори формування

Проблема ФА є предметом дослідження науковців у різних країнах світу та залишається актуальною тематикою для сучасної наукової спільноти України. Є досить велика кількість наукових праць з огляду літератури щодо питань підвищення рівня активності дітей та підлітків. Водночас праці з реально проведеними дослідженнями стану проблеми серед школярів у польових умовах є недостатніми. Нижче наведено результати декількох проведених досліджень рівня активності школярів за останні роки.

За даними звіту ВООЗ 2022 року щодо рівня ФА в різних країнах світу, в Україні 71% хлопчиків та 83% дівчат 11–17 років були не досить фізично активними¹⁰.

За результатами досліджень, проведених серед підлітків у різних регіонах України, встановлено низький рівень ФА школярів. Зокрема, у дослідженні, проведеному в місті Києві у 2020 році, виявлено, що 62% учнів характеризувалися низьким рівнем ФА, 18% – рівнем нижче середнього, а 15% – середнім рівнем. Лише у 5% респондентів було зафіксовано високий рівень ФА¹¹.

У дослідженні О. Андрєєвої та співавторів встановлено, що більшість опитаних (55%) мала низький рівень ФА, тоді як дуже низький рівень

⁸ Сидорук І., Євтух М., Зарічанська Л., Гірак А. Значення рухової активності дітей та підлітків. *Rehabilitation and Recreation*. 2020. DOI: 10.5281/zenodo.4546064.

⁹ Salvo D. et al. Physical activity promotion and sustainable development goals. *Journal of Physical Activity and Health*. 2021. Vol. 18, No. 10. P. 1163–1180. DOI: 10.1123/jpah.2021-0413.

¹⁰ World Health Organization (WHO). Global status report on physical activity 2022: country profiles. Geneva : WHO; 2022. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240064119>.

¹¹ Єременко Н. П., Ковальова Н. В., Василенко М. М., Назаренко Л. І., Константиновська Н. О. Оздоровчий вплив занять рекреаційними іграми на фізичний стан дітей 11–12 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. 2020. Вип. 9 (28). С. 21–27. DOI: 10.31652/2071-5285-2020-9(28)-21-27.

був характерний для 10% респондентів. Середній рівень ФА виявлено у 35% учасників дослідження, водночас осіб із високим рівнем ФА не зафіксовано¹².

Результати інших досліджень також свідчать про переважання низького рівня ФА серед школярів, які віддають перевагу пасивним формам дозвілля. Середні показники ФА дітей віком 10–12 років перебувають на критично низькому рівні. Водночас під час самооцінювання власної ФА діти схильні завищувати показники інтенсивної ФА, що призводить до хибного сприйняття її достатності¹³.

Низький рівень ФА серед учнів середнього та старшого шкільного віку значною мірою зумовлений обмеженням можливостей для систематичних занять фізичною культурою. Серед основних чинників виділяють порушення освітнього процесу внаслідок повітряних тривог, періодичного переходу на дистанційну форму навчання та неповноцінного проведення уроків фізичного виховання¹⁴. Додатковим фактором зниження ФА є недостатній рівень мотивації учнів до регулярних занять фізичними вправами та ведення активного способу життя.

Результати дослідження, проведеного нами у 2025 році серед 1170 школярів Закарпатської області за допомогою анкети IPAQ, засвідчили недостатній рівень ФА у значної частини респондентів. Виявлено низьку частоту виконання фізичних навантажень середньої та високої інтенсивності, а також високу поширеність малорухомої поведінки. Зокрема, лише 10,6% опитаних повідомили про щоденне виконання ФА високої інтенсивності, тоді як помірну ФА щодня здійснювали 7,9% респондентів. Водночас найбільша частка учасників дослідження зазначила виконання фізичних навантажень високої інтенсивності один раз на тиждень (27,9%), а навантажень помірної інтенсивності – три рази на тиждень (22,8%). Щоденну ходьбу як форму ФА зазначили лише 45,5% опитаних¹⁵.

¹² Андрєєва О. В., Дудко М. В., Мартин П. М., Єракова Л. А., Соботюк С. А., Князев-Шевчук А. А. Рівень рухової активності, самооцінки фізичної підготовленості та фізичної працездатності учнівської молоді у сучасному вимірі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 11 (184). С. 13–18. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).02.

¹³ Боднар І. Р., Гук Г. І., Рихаль В. І., Пастерніков В. В. Рухова активність дітей середнього шкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 11 (157). С. 35–40. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).09).

¹⁴ Фішер Ю., Соловей А. Фізичний та психологічний стан учнів середнього та старшого шкільного віку, які навчаються в умовах війни. *Collection of Scientific Papers "SCIENTIA"* (March 31, 2023, Sofia, Bulgaria). 2023. С. 136–137. URL: <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/849>.

¹⁵ Шепелла Г. Л., Брич В. В. Рівень фізичної активності дітей та їхніх батьків у сільській місцевості: результати дослідження в Закарпатській області. *Public Health Journal*. 2026. № 1. С. 210–217. DOI: 10.32782/pub.health.2026.1.27.

Загальними причинами низької ФА серед дітей та підлітків сьогодення за дослідженням І. Сидорук є відсутність прикладу з боку оточення (батьків, родичів, педагогів, знайомих); недоліки в організації уроків фізичної культури; недоступність секційних та позаурочних занять спортом, танцями тощо; відсутність велосипедних доріжок, парків та майданчиків, басейнів, стадіонів; низький рівень ходьби пішки через загальний доступ до транспортних засобів; відсутність звички занять фізичною активністю, несистематичні заняття спортом; загальна комп'ютеризація, гаджети, онлайн-ігри, соціальні мережі тощо¹⁶.

У світі боротьба з низьким рівнем ФА посідає важливе місце серед інших світових проблем, що викликало потребу створення різноманітних стратегій для боротьби. Частина з них орієнтована на світову спільноту (Стратегії сталого розвитку, запроваджені ООН; рекомендації ВООЗ), проте існують окремі стратегії, впроваджені різними країнами для внутрішнього застосування. Для побудови таких стратегій постійно проводяться дослідження для визначення факторів впливу на рівень ФА населення загалом та окремих груп (вікових, етнічних, культурних тощо)¹⁷.

Для підвищення рівня ФА дітей та підлітків першочерговим завданням є визначення чинників впливу. Проблема формування рівня ФА є багатоаспектною. Серед найвагоміших чинників виділяють індивідуальні особливості дитини, середовище родини, шкільне оточення, діяльність громади та держави загалом, а також особливості місця проживання, інфраструктуру місцевості та природні умови¹⁸.

Безпосередній вплив на наявний рівень ФА та особливості її формування мають індивідуальні особливості дитини. Цей фактор визначає здатність дитини до ФА, тип активності та вид заняття. До особистісних факторів належить вік, стать, гендерні особливості, стан фізичного та психічного здоров'я. Особливості віку визначають тривалість, тип та частоту виконання активності, різновид заняття. Наприклад у дітей молодшого віку переважна частина ФА має складатися з ігрової діяльності, активних ігор, легких вправ та занять на увагу, координацію, баланс, нейророзвиваючих вправ для розвитку когнітивних якостей. Для підлітків більш притаманні командні види активності, силові тренування, чітко організована активність для розвитку певної фізичної якості.

¹⁶ Сидорук І., Євтух М., Зарічанська Л., Гірак А. Значення рухової активності дітей та підлітків. *Rehabilitation and Recreation*. 2020. DOI: 10.5281/zenodo.4546064.

¹⁷ Salvo D. et al. Physical activity promotion and sustainable development goals. *Journal of Physical Activity and Health*. 2021. Vol. 18, No. 10. P. 1163–1180. DOI: 10.1123/jpah.2021-0413.

¹⁸ Stelmakhivska V. Modern approaches to optimizing the physical activity of children and adolescents of school age. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15*. 2022. No. 4 (149). P. 118–122. DOI: 10.31392/npu-nc.series15.2022.4(149).26.

Ключовим чинником вважається вплив шкільного середовища та родини з метою підтримки ФА дітей. Великий вплив на дитину має оточення та модель активності, яку воно демонструє¹⁹. Батьки, члени родини, вчителі та інші фахівці, які працюють з дітьми та молоддю, повинні знати рекомендовані норми активності²⁰. Основними компонентами життя дитини, у яких найбільш можлива зміна парадигми щодо ФА, є заохочення до активності та формування середовища, в якому ФА стає нормою для всіх²¹.

Фактор родини є важливим компонентом у формуванні поглядів та мотивації дитини до занять ФА. Заняття батьків або інших членів родини спортом або ж ведення активного способу життя є прикладом із самого раннього дитинства й викликає зацікавленість у дитини. Підтримка батьків і мотивація дитини може мати різний вигляд: спільні заняття, перегляд спортивного контенту, відвідування спортивних подій, заохочення власним прикладом або проведення бесіди щодо важливості ФА. Забезпечення батьками необхідного рівня ФА дитини закладає основи для здорового способу життя у майбутньому. Підлітковий вік характеризується тенденцією до зниження ФА, що потрібно враховувати батькам²². Заохочення дитини до додаткового відвідування спортивних гуртків, підбір занять відповідно до інтересів дитини та її якостей з раннього віку закладають основи спортивної підготовки та дисципліни.

Ще одним з основних факторів впливу на формування рівня ФА дітей та підлітків є освітнє середовище. За умови правильної організації освітнього процесу ФА є другою за тривалістю після розумової праці у закладах освіти. ФА у школі може бути реалізована через уроки фізичної культури, фізкультхвилинки або руханки під час та між уроками, активні перерви, рухливі ігри на шкільних спортивних майданчиках, а також позаурочні заняття спортом, танцями у секціях та гуртках на базі школи²³. Наявність достатньої та оновленої матеріально-технічної бази освітнього закладу, якість майданчиків, обладнання та загальне ресурсне забезпечення є також

¹⁹ Sacheck J. M., Brandes M. Editorial: moving the needle on children's physical activity. *Frontiers in Public Health*. 2024. Vol. 12. DOI: 10.3389/fpubh.2024.1454223.

²⁰ Physical Activity Guidelines for Americans. 2nd ed. Washington, DC : U.S. Department of Health and Human Services, 2018.

²¹ Salvo D. et al. Physical activity promotion and sustainable development goals. *Journal of Physical Activity and Health*. 2021. Vol. 18, No. 10. P. 1163–1180. DOI: 10.1123/jpah.2021-0413.

²² Physical Activity Guidelines for Americans. 2nd ed. Washington, DC : U.S. Department of Health and Human Services, 2018.

²³ Stelmakhivska V. Modern approaches to optimizing the physical activity of children and adolescents of school age. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15*. 2022. No. 4 (149). P. 118–122. DOI: 10.31392/npu-nc.series15.2022.4(149).26.

важливим мотивуючим фактором для занять активністю у школі²⁴. Рівень обізнаності та знань учителя фізичного виховання, застосування актуальних методів навчання та викладання основ фізичної культури, а також загальне ставлення педагогів безпосередньо впливають на формування мотивації та зацікавленості школярів. Організація короткотривалих рухових перерв покращує навчання, академічну успішність, а також збільшує задоволення від навчального матеріалу та процесу²⁵.

Кліматичний та географічний фактори охоплюють характерні для місця мешкання дитини погодні умови (кількість дощових та сонячних днів на рік, межові норми температури, сезонні коливання температури), кліматичні якості (рівень якості та забруднення повітря) та ландшафтні особливості (особливості ґрунту, наявність гір, лісів, степів, кількість та розташування озер, річок). Тривалість ФА дітей скорочується за несприятливих погодних умов; низькі або, навпаки, надто високі температури впливають на здатність заняття активністю, ускладнюючи терморегуляторні, дихальні та особливості організму²⁶. Сезонні коливання зумовлюють вищий рівень ФА влітку порівняно з іншими порами року, особливо взимку. Водночас, попри більшу активність у теплі пори року, занадто спекотні або вологі умови середовища знижують працездатність людини в роботі та спорті, що залежить від географічних та кліматологічних особливостей проживання²⁷. Значення має частота змін погодних умов, часті дощі та інші опади, сильний іній, туман, затоплення навколишнього, утворення болота знижують здатність до проведення занять за межами будинку, на відкритих ділянках, швидкість вітру та температура^{28, 29}. Якість повітря теж має значення – у місцях високого рівня забруднення спостерігається нижчий рівень ФА³⁰. Особливості прибережних і річкових регіонів також

²⁴ Томенко О., Москаленко Т. Різновиди рухової активності школярів на відкритих спортивних майданчиках закладів освіти. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. С. 109–113. DOI: 10.32782/spectrum/2024-1-17.

²⁵ Graham J. D. et al. Examining the acute effects of classroom-based physical activity breaks on executive functioning. *Frontiers in Pediatrics*. 2021. Vol. 9. DOI: 10.3389/fped.2021.688251.

²⁶ Nguyen H. T. et al. The impact of weather on time allocation to physical activity and sleep. *Science of the Total Environment*. 2023. Vol. 880. DOI: 10.1016/j.scitotenv.2023.163249.

²⁷ Garriga A. et al. Impact of seasonality on physical activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, No. 1. DOI: 10.3390/ijerph19010002.

²⁸ Nguyen H. T. et al. The impact of weather on time allocation to physical activity and sleep. *Science of the Total Environment*. 2023. Vol. 880. DOI: 10.1016/j.scitotenv.2023.163249.

²⁹ Welch W. A. et al. Moderating effects of weather-related factors. *American Journal of Preventive Medicine*. 2018. Vol. 54, No. 5. P. e83–e89. DOI: 10.1016/j.amepre.2018.01.025.

³⁰ Tainio M. et al. Air pollution, physical activity and health: a mapping review. *Environment International*. 2021. Vol. 147. DOI: 10.1016/j.envint.2020.105954.

можуть впливати на характер та доступність окремих видів ФА³¹. Фактори навколишнього середовища є часто перешкодою для ходьби та впливають на кількість кроків у день³².

Фактор інфраструктури (інфраструктурний) охоплює наявність спортивної інфраструктури, кількість та доступність спортивних майданчиків, парків для активного відпочинку та прогулянок, зелених зон, велосипедних доріжок, басейнів, відведених місць для занять індивідуальним та груповим спортом, футбольні поля, баскетбольні, волейбольні та інші спортивні майданчики. Важливою також є доступність транспорту або дороги для пішого добирання до інфраструктури, безпека пересування дітей та підлітків³³. Планування та облаштування середовища покращує доступ до зон відпочинку та місць для занять активністю, підтримує активний транспорт, безпеку парків, пішохідних стежок, велосипедних доріг та спортивних споруд. Також важливим є формування зелених зон, використання дерев та рослинності для запобігання утворенню теплових островів, наявність відкритих та рекреаційних просторів для громади, підтримка туризму та активного відпочинку на свіжому повітрі³⁴,³⁵. Дослідження демонструють і значення побудови тротуарів, спеціально відведених доріг, активного громадського транспорту³⁶.

За дослідженням О. Томенка та Т. Москаленко, в Україні існує проблема із забезпеченістю спортивними майданчиками: значна кількість школярів не має можливості займатися активністю через обмежені ресурси інфраструктури або застарілий і занедбаний стан наявних майданчиків. Важливою є відповідність між доступністю та безпечністю обладнання на дитячих, спортивних і шкільних майданчиках, а також відповідність обладнання до різних вікових груп, справність та комфортне розташування³⁷.

³¹ Gierbolini-Rivera R. D. et al. Physical activity and climate change. *Journal of Physical Activity and Health*. 2025. Vol. 22, No. 11. P. 1390–1400. DOI: 10.1123/jpah.2024-0691.

³² Welch W. A. et al. Moderating effects of weather-related factors. *American Journal of Preventive Medicine*. 2018. Vol. 54, No. 5. P. e83–e89. DOI: 10.1016/j.amepre.2018.01.025.

³³ Дебські С. С. та ін. Фізична активність як виклик сучасності: вибрані питання. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. Т. 2, № 1. С. 28–37. DOI: 10.31891/pcs.2024.1.46.

³⁴ Salvo D. et al. Physical activity promotion and sustainable development goals. *Journal of Physical Activity and Health*. 2021. Vol. 18, No. 10. P. 1163–1180. DOI: 10.1123/jpah.2021-0413.

³⁵ Gierbolini-Rivera R. D. et al. Physical activity and climate change. *Journal of Physical Activity and Health*. 2025. Vol. 22, No. 11. P. 1390–1400. DOI: 10.1123/jpah.2024-0691.

³⁶ Gierbolini-Rivera R. D. et al. Physical activity and climate change. *Journal of Physical Activity and Health*. 2025. Vol. 22, No. 11. P. 1390–1400. DOI: 10.1123/jpah.2024-0691.

³⁷ Томенко О., Москаленко Т. Різновиди рухової активності школярів на відкритих спортивних майданчиках закладів освіти. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. С. 109–113. DOI: 10.32782/spectrum/2024-1-17.

Політичний фактор охоплює політики, спрямовані на покращення здоров'я, промоцію здоров'я та здорового способу життя, профілактику неінфекційних захворювань (НІЗ). У публікації С. С. Дебські та співавторів рекомендовано розробити політику та програми заохочення до ФА, проводити інформаційно-просвітницькі заходи для дітей і підлітків, батьків, учителів, медичних працівників. Підкреслюється важливість підтримки розвитку спортивних організацій, створення програм на різних рівнях, зокрема громади, щодо підвищення ФА серед громадян³⁸.

Розроблення нових стратегій і нормативних документів щодо розвитку ФА повинно враховувати індивідуальні, міжособистісні (соціальні норми та особиста соціальна мережа) та екологічні фактори з орієнтацією на особливості країни. Програми повинні містити заходи промоції здорового способу життя та ФА, кампанії в медіа, створення мотивації для заохочення до занять активністю різних груп населення через впровадження програм, спрямованих на розвиток ФА та спорту³⁹.

Таким чином, можна сформуванати загальну рамку основних факторів впливу на формування ФА дітей та підлітків (табл. 1).

Таблиця 1

Фактори впливу на формування рівня фізичної активності

№	Фактор	Характеристика
1.	Освітній	особливості проведення уроків фізичної культури, рівень облаштування закладів освіти спортивними майданчиками, залами
2.	Родинний	мікроклімат сім'ї, взаємини, підтримка, власний приклад батьків та інших членів родини
3.	Особистісний	вік, стать, гендерні особливості, стан фізичного та ментального здоров'я
4.	Політичний	політика здоров'я, промоція здоров'я
5.	Інфраструктурний	рівень забезпечення громади, наявність спортивної інфраструктури, басейнів, місць для активного проведення дозвілля
6.	Кліматичний	погода та ландшафтні особливості місця проживання

До додаткових чинників належать релігійний та культурний. Деякі релігійні традиції містять обмеження залежно від гендерних особливостей дитини. Культура є одним із чинників, що визначають спосіб життя, а отже, і рівень ФА. Усвідомлення цінності здоров'я та розуміння користі ФА є важливими складовими частинами культури здоров'я⁴⁰. Культурні

³⁸ Дебські С. С. та ін. Фізична активність як виклик сучасності: вибрані питання. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. Т. 2, № 1. С. 28–37. DOI: 10.31891/pcs.2024.1.46.

³⁹ Salvo D. et al. Physical activity promotion and sustainable development goals. *Journal of Physical Activity and Health*. 2021. Vol. 18, No. 10. P. 1163–1180. DOI: 10.1123/jpah.2021-0413.

⁴⁰ Дебські С. С. та ін. Фізична активність як виклик сучасності: вибрані питання. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. Т. 2, № 1. С. 28–37. DOI: 10.31891/pcs.2024.1.46

особливості пов'язані з політичними нормами через їхній вплив на рівень підтримки та просування ФА серед населення. Гендерна нерівність у культурному контексті може суттєво обмежувати залучення дівчат до занять фізичною культурою та участі у спортивних змаганнях⁴¹.

Досягнення збільшення рівня ФА дітей та підлітків потребує співпраці батьків, учителів, лікарів, урядовців та спеціалістів інших сфер, які мають безпосередній вплив на мотивацію дітей: психологів, волонтерів, спортсменів та інших. Такий підхід відповідає принципам громадського здоров'я, які передбачають міжсекторальну взаємодію для формування здорового способу життя населення⁴².

Регулярна ФА є ефективним засобом мобілізації резервних можливостей дитячого організму, загартовування організму, збільшення спроможностей правильного функціонування організму у несприятливих середовищах⁴³.

Підвищення рівня ФА у розрізі світових практик вимагає впровадження добре організованих, трансформаційних, багатосекторальних стратегій. Для подолання низького рівня активності та профілактики неінфекційних захворювань необхідною умовою є міжсекторальна співпраця та діяльність поза межами закладів охорони здоров'я – у школах, громадах і на державному рівні. Такий підхід є доведеною ефективною стратегією громадського здоров'я для глобального підвищення рівня активності населення⁴⁴.

2. Особливості становлення фізичної активності дитини та концептуальні основи її формування

Рухова активність може розглядатися з біомеханічної та фізіологічної точок зору. До біомеханіки відносять якісні характеристики: силу, швидкість, витривалість, здатність до прискорення, гнучкість, механічну силу та роботу, інерцію. До фізіологічних показників належать показники метаболізму, кількість спожитого кисню, метаболічна енергія у кілокалоріях або кілоджоулях, метаболічна потужність або метаболічний еквівалент⁴⁵.

Водночас як недостатній, так і надмірний рівень ФА в дитячому віці може негативно впливати на функціональний стан організму,

⁴¹ Salvo D. et al. Physical activity promotion and sustainable development goals. *Journal of Physical Activity and Health*. 2021. Vol. 18, No. 10. P. 1163–1180. DOI: 10.1123/jpah.2021-0413.

⁴² Salvo D. et al. Physical activity promotion and sustainable development goals. *Journal of Physical Activity and Health*. 2021. Vol. 18, No. 10. P. 1163–1180. DOI: 10.1123/jpah.2021-0413.

⁴³ Сидорук І., Євтух М., Зарічанська Л., Гірак А. Значення рухової активності дітей та підлітків. *Rehabilitation and Recreation*. 2020. DOI: 10.5281/zenodo.4546064.

⁴⁴ Salvo D. et al. Physical activity promotion and sustainable development goals. *Journal of Physical Activity and Health*. 2021. Vol. 18, No. 10. P. 1163–1180. DOI: 10.1123/jpah.2021-0413.

⁴⁵ Сидорук І., Євтух М., Зарічанська Л., Гірак А. Значення рухової активності дітей та підлітків. *Rehabilitation and Recreation*. 2020. DOI: 10.5281/zenodo.4546064.

спричиняючи розвиток різноманітних порушень та підвищуючи ризик виникнення захворювань⁴⁶. Шкідливим вважається вплив фізичних вправ, що виконуються з високою інтенсивністю, а також з високим навантаженням або опором⁴⁷. Заняття дитиною професійним спортом не завжди виправдовує очікування щодо здоров'я, на відміну від аматорських занять спортом та ФА як хобі. Регулярні заняття аматорським спортом серед дітей та підлітків формують мотивацію та систематизацію занять ФА, закладає основи фізичної підготовленості організму.

Недостатній рівень ФА уповільнює фізичний та психоемоційний розвиток у дитячому та підлітковому віці й пришвидшує процеси старіння організму, зменшує тривалість здорового життя⁴⁸, призводить до зниження опірності організму до застудних та інфекційних захворювань, підвищує ризик виникнення неінфекційних захворювань^{49, 50, 51}.

Позитивний вплив ФА на дитячий організм є багатогранним. Регулярна ФА покращує функціонування систем організму та нормалізує метаболічні процеси, знижує ризик розвитку надлишкової маси тіла та ожиріння, а також їх негативні наслідки: діабет, серцево-судинні захворювання. ФА сприяє розвитку різних якостей організму, збільшенню рівня енергії та витривалості організму^{52, 53}. У дитинстві достатня ФА сприяє збільшенню пікової кісткової маси, що знижує ризики остеопорозу та переломів протягом усього життя. ФА є важливим компонентом для росту кісткової маси, особливо у фазах інтенсивного росту: перші місяці життя та в період статевого дозрівання⁵⁴.

⁴⁶ Дебські С. С. та ін. Фізична активність як виклик сучасності: вибрані питання. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. Т. 2, № 1. С. 28–37. DOI: 10.31891/pcs.2024.1.46.

⁴⁷ Alves J. G. B., Alves G. V. Effects of physical activity on children's growth. *Journal de Pediatria*. 2019. Vol. 95, Suppl. 1. P. 72–78. DOI: 10.1016/j.jpmed.2018.11.003.

⁴⁸ Rak L. I., Kashina-Yarmak V. L., Yeshchenko A. V. Physical activity of teenagers in conditions of social restriction. *Modern Pediatrics. Ukraine*. 2023. No. 5 (133). P. 39–46. DOI: 10.15574/sp.2023.133.39.

⁴⁹ Salvo D. et al. Physical activity promotion and sustainable development goals. *Journal of Physical Activity and Health*. 2021. Vol. 18, No. 10. P. 1163–1180. DOI: 10.1123/jpah.2021-0413.

⁵⁰ Сидорук І., Євтух М., Зарічанська Л., Гірак А. Значення рухової активності дітей та підлітків. *Rehabilitation and Recreation*. 2020. DOI: 10.5281/zenodo.4546064.

⁵¹ Piovani D., Nikolopoulos G. K., Bonovas S. Non-communicable diseases: the invisible epidemic. *Journal of Clinical Medicine*. 2022. Vol. 11, No. 19. DOI: 10.3390/jcm11195939.

⁵² Stelmakhivska V. Modern approaches to optimizing the physical activity of children and adolescents of school age. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15*. 2022. No. 4 (149). P. 118–122. DOI: 10.31392/npu-nc.series15.2022.4(149).26.

⁵³ Piovani D., Nikolopoulos G. K., Bonovas S. Non-communicable diseases: the invisible epidemic. *Journal of Clinical Medicine*. 2022. Vol. 11, No. 19. DOI: 10.3390/jcm11195939.

⁵⁴ Alves J. G. B., Alves G. V. Effects of physical activity on children's growth. *Journal de Pediatria*. 2019. Vol. 95, Suppl. 1. P. 72–78. DOI: 10.1016/j.jpmed.2018.11.003.

ФА має позитивний вплив і на психоемоційну сферу: сприяє зниженню емоційного стресу, депресивних проявів, рівня напруги через переважання фізичної праці м'язів над розумовою діяльністю. Вивільнення ендорфінів під час ФА сприяє покращенню настрою і підвищенню самооцінки. Водночас покращуються когнітивні функції завдяки покращенню кровообігу та кращому насиченню мозку киснем. Діти краще концентрують увагу, покращується здатність запам'ятовування⁵⁵. За дослідженням І. Сидорук та співавторів, ФА вирішує комплекс проблем у процесі розвитку та формування здоров'я дітей через його основні функції. Дослідники вказують функції рухової активності в дитячому та підлітковому віці: стимулювання та підтримка розвитку (фізичного, інтелектуального, психологічного, суспільного), адаптація до температурних умов, загартовування організму, соціалізація, а також компенсація шкідливих звичок та запобігання розвитку розладів функціонування організму⁵⁶.

Стрес та розлади психоемоційної сфери є частиною життя кожної людини, зокрема і школярів, які стикаються зі стресовими ситуаціями у навчанні, особистісним розвитком, соціальними взаємодіями. Стрес впливає не лише на психологічне здоров'я, а й погіршує фізичний стан організму, викликає безсоння, знижує працездатність і когнітивні навички, погіршує концентрацію уваги та якість життя загалом⁵⁷. Одним з компонентів ефективного регулювання стресу серед дітей та підлітків є ФА, яка сприяє вивільненню ендорфінів, знижує рівень стресу та тривожності, покращує настрій, академічні досягнення та загальне самопочуття^{58, 59}. Також дослідження вказують, що регулярна ФА сприяє психологічній стійкості та адаптованості⁶⁰.

Для правильної побудови концепції ФА важливо визначити фактори формування її рівня з урахуванням вікових норм, фізичних та функціональних особливостей дитячого організму, керуючись встановленими світовими нормами.

⁵⁵ Бондаренко О. В., Пільова С. Г. Регуляція психічного стану школярів засобами фізичної культури. *Olympicus*. 2024. № 1. С. 25–31. DOI: 10.24195/olympicus/2024-1.4.

⁵⁶ Сидорук І., Євтух М., Зарічанська Л., Гірак А. Значення рухової активності дітей та підлітків. *Rehabilitation and Recreation*. 2020. DOI: 10.5281/zenodo.4546064.

⁵⁷ Comoutos N. et al. Exploring the relationship between physical activity and youth well-being. *Scientific Reports*. 2025. Vol. 15. DOI: 10.1038/s41598-025-23046-3.

⁵⁸ Comoutos N. et al. Exploring the relationship between physical activity and youth well-being. *Scientific Reports*. 2025. Vol. 15. DOI: 10.1038/s41598-025-23046-3.

⁵⁹ Alves J. G. B., Alves G. V. Effects of physical activity on children's growth. *Journal de Pediatria*. 2019. Vol. 95, Suppl. 1. P. 72–78. DOI: 10.1016/j.jped.2018.11.003.

⁶⁰ Comoutos N. et al. Exploring the relationship between physical activity and youth well-being. *Scientific Reports*. 2025. Vol. 15. DOI: 10.1038/s41598-025-23046-3.

ФА у дитячому та підлітковому віці розглядають як організовану та неорганізовану⁶¹. До організованої ФА належать заняття у школі, спортивні секції, секції танцю, а до неорганізованої, яку дитина обирає сама, – ігри рухливі, руханки, зарядка, прогулянки, катання на велосипеді, роликах, скейтборді, плавання тощо.

Для правильної побудови ФА дитини необхідно керуватись принципом поступовості і систематичності відповідно до норм, визначених ВООЗ. ФА значною мірою зумовлена сформованою звичкою та запропонованим руховим режимом у дошкільному віці. Необхідною умовою для побудови правильної програми активності дитини є наявність мотивації та зацікавленості дитини^{62, 63}.

ФА є основною формою діяльності у фізичному вихованні, спорті, рекреації, фізичній терапії, щоденних активних заняттях, роботі по дому, під час ігор та прогулянок⁶⁴. Для підтримання ФА серед дітей і підлітків необхідно розглядати її організацію у двох аспектах: оптимізації ФА під час перебування дитини у школі, формуванні та дотриманні оптимального рухового режиму у вільний час⁶⁵. Режим дня дитини повинен включати заняття спортом, активними іграми, уроки фізичної культури, організований активний відпочинок у сім'ї або заняття фізичними вправами щодня⁶⁶.

Особливої уваги потребує дослідження та за необхідності корекція ФА дитини під час перебування у школі. Оптимізація ФА дає можливість коригувати рівень активності протягом тривалого часу, формувати звички заняття вправами, спортом, рухливими іграми, адже діти навчаються у середньому з 6 до 17 років, близько 9 місяців на рік⁶⁷. Уроки фізичної культури, які мають систематичний характер, безпосередньо впливають на усвідомлення школярами значення ФА, сприяють формуванню рухових навичок та умінь, які залишатимуться у майбутньому⁶⁸.

⁶¹ Сидорук І., Євтух М., Зарічанська Л., Гірак А. Значення рухової активності дітей та підлітків. *Rehabilitation and Recreation*. 2020. DOI: 10.5281/zenodo.4546064.

⁶² Сидорук І., Євтух М., Зарічанська Л., Гірак А. Значення рухової активності дітей та підлітків. *Rehabilitation and Recreation*. 2020. DOI: 10.5281/zenodo.4546064.

⁶³ Бондаренко О. В., Пільова С. Г. Регуляція психічного стану школярів засобами фізичної культури. *Olympicus*. 2024. № 1. С. 25–31. DOI: 10.24195/olympicus/2024-1.4.

⁶⁴ Дебські С. С. та ін. Фізична активність як виклик сучасності: вибрані питання. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. Т. 2, № 1. С. 28–37. DOI: 10.31891/pcs.2024.1.46.

⁶⁵ Stelmakhivska V. Modern approaches to optimizing the physical activity of children and adolescents of school age. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15*. 2022. No. 4 (149). P. 118–122. DOI: 10.31392/npu-nc.series15.2022.4(149).26.

⁶⁶ Global recommendations on physical activity for health. Geneva : World Health Organization, 2010. 58 p. URL: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/d0972fd5-8f7d-4c87-b092-889e0f5f4618/content>.

⁶⁷ Stelmakhivska V. Modern approaches to optimizing the physical activity of children and adolescents of school age. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15*. 2022. No. 4 (149). P. 118–122. DOI: 10.31392/npu-nc.series15.2022.4(149).26.

⁶⁸ Rak L. I., Kashina-Yarmak V. L., Yeshchenko A. V. Physical activity of teenagers in conditions of social restriction. *Modern Pediatrics. Ukraine*. 2023. No. 5 (133). P. 39–46. DOI: 10.15574/sp.2023.133.39.

ВООЗ розробила чіткі норми ФА для різних груп населення з урахуванням типу, тривалості, частоти, інтенсивності та об'єму (рис. 1).

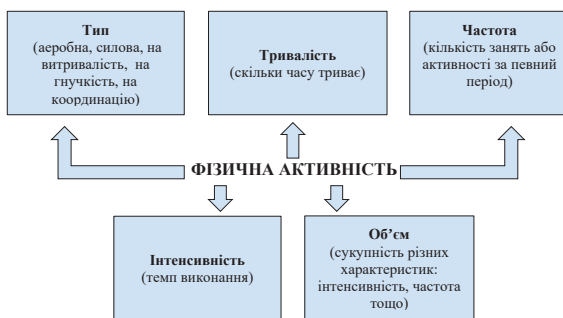


Рис. 1. Компоненти фізичної активності

Згідно з цими даними діти та підлітки віком 5–17 років повинні щодня виконувати щонайменше 60 хвилин ФА помірної чи високої інтенсивності, з переважанням діяльності аеробного характеру та включенням силових занять 3 рази на тиждень⁶⁹. Загальний обсяг активності є найбільш вагомим компонентом для досягнення позитивного ефекту порівняно з окремими компонентами⁷⁰. Насамперед це є мінімальні норми ФА, які запобігають виникненню неінфекційних захворювань.

Для більш чіткого розуміння нижче наведено визначення зазначених видів активності відповідно до класифікації ВООЗ.

ФА аеробного характеру – активність з метою покращення роботи серцево-судинної та дихальної систем, підвищує витривалість та тренуваність м'язів, пришвидшує спалювання калорій і запобігає виникненню захворювань серцево-судинної системи. До аеробної активності можна віднести швидку ходьбу, біг, стрибки, танці, катання на велосипеді, плавання⁷¹. Активність характеризується ритмічними рухами великих груп м'язів тривалий період часу⁷².

⁶⁹ Global recommendations on physical activity for health. Geneva : World Health Organization, 2010. 58 p. URL: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/d0972fd5-8f7d-4c87-b092-889e0f5f4618/content>.

⁷⁰ Physical Activity Guidelines for Americans. 2nd ed. Washington, DC : U.S. Department of Health and Human Services, 2018.

⁷¹ Булиніна О. Д., Масленников Д. В., Єпик П. Т., Перегінєць К. В. Фізична активність як один з аспектів здорового життя. *Science and Technology: Challenges, Prospects and Innovations* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Osaka, 28–30 March 2025). Osaka, 2025. С. 535.

⁷² Physical Activity Guidelines for Americans. 2nd ed. Washington, DC : U.S. Department of Health and Human Services, 2018.

ФА силового характеру – розвиток фізичної сили та загальної маси м'язів, допомагає підтримувати м'язи в тонусі, зміцнює кісткову систему. Виділяють силові тренування з власною масою тіла та функціональні тренування з вагою, гантелями, обтяжувачами тощо⁷³. Діти не потребують формальних програм зміцнення кісток та м'язів, які потребують підняття важких предметів, однак можуть бути використані під чітким контролем⁷⁴.

Вправи на гнучкість – здатність виконувати рухи з великою амплітудою, яка впливає на прояв інших фізичних якостей. Гнучкість тіла дозволяє підтримати необхідний рівень еластичності зв'язкового апарату і м'язів, забезпечує свободу, швидкість та економічність рухів. Виділяють пасивні (додавання зовнішнього фактора: сили тяжіння, опора на тверді поверхні, допомога іншого або самостійне дотягування), активні (розтягування за рахунок скорочення м'язів агоністів: (силові, статичні і швидко-силові: махові, пружні згинання та розгинання рук з поступовим збільшенням амплітуди, статичні напруження зі збереженням нерухомого положення) і змішані (рухи, де м'язи агоністи передають навантаження на антагоністів та на оборот) вправи для розвитку гнучкості^{75, 76}.

Помірна ФА – це активність, під час якої організм спалює 3,5–7,0 ккал/хв (ходьба, катання на велосипеді, самокаті, роликах, заняття йогою, активність у межах дому або побутова, зокрема прибирання, садівництво, ходьба пішки замість ліфта)^{77, 78}. Для дітей шкільного віку це може бути швидка ходьба, їзда на велосипеді, піші прогулянки, плавання, ігри, які потребують кидання, робота на подвір'ї, відеоігри, що передбачають безперервний рух⁷⁹.

Інтенсивна ФА – це активність, під час якої організм спалює понад 7,0 ккал/хв. До цієї групи можна віднести біг, активні ігри (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол), заняття бойовими мистецтвами, активні

⁷³ Булиніна О. Д., Масленников Д. В., Єпик П. Т., Перегінєць К. В. Фізична активність як один з аспектів здорового життя. *Science and Technology: Challenges, Prospects and Innovations* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Osaka, 28–30 March 2025). Osaka, 2025. С. 535.

⁷⁴ Physical Activity Guidelines for Americans. 2nd ed. Washington, DC : U.S. Department of Health and Human Services, 2018.

⁷⁵ Корсун А. В. Методика розвитку гнучкості у школярів молодших класів. *Актуальні проблеми фізкультурної освіти*. 2016. С. 40–43.

⁷⁶ Замрозович-Шадрина С. Р. Вікові аспекти розвитку гнучкості. *Modern Problems in Science* : матеріали X міжнар. наук.-практ. конф. (Vancouver, 15–18 March 2022). Vancouver, 2022. Р. 191–193.

⁷⁷ Булиніна О. Д., Масленников Д. В., Єпик П. Т., Перегінєць К. В. Фізична активність як один з аспектів здорового життя. *Science and Technology: Challenges, Prospects and Innovations* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Osaka, 28–30 March 2025). Osaka, 2025. С. 535.

⁷⁸ Як фізична активність впливає на здоров'я і які типи навантажень потрібні нам щотижня. МОЗ України. URL: <https://moz.gov.ua/uk/jak-fizichna-aktivnist-vplivae-na-zdorovja-i-jaki-tipi-navantazhen-potribni-nam-schotizhnja>.

⁷⁹ Physical Activity Guidelines for Americans. 2nd ed. Washington, DC : U.S. Department of Health and Human Services, 2018.

танці тощо⁸⁰. Для дітей шкільного віку це можуть бути активні ігри, гра на дитячому майданчику, їзда на велосипеді, ходьба, біг, стрибки зі скакалкою, стрибки, танці, плавання, ігри для ловлі, кидання та ударні ігри, бойові мистецтва, енергійний танець.

Інтенсивність навантаження визначається рівнем зусиль людини стосовно її працездатності. Визначити відносну інтенсивність навантаження можна за шкалою від 0 до 10, де 0 – пасивна активність (сидіння, лежання), а 10 – максимальний рівень зусиль людини. Активність помірної інтенсивності в межах 5 балів, а високої інтенсивності починається від 7⁸¹.

Кожен вид спорту, заняття активністю, вид фізичної вправи зазвичай має багатогранний вплив. Для побудови ФА дитини необхідно врахувати сукупність різних видів діяльності.

Першим компонентом концепції розвитку ФА дитини є різноманітність засобів. У дітей та підлітків ФА повинна охоплювати різні види та форми діяльності з варіативним рівнем навантаження, зокрема фізичні вправи, рухливі ігри, а також заняття, спрямовані на розвиток основних рухових якостей: сили, витривалості, спритності, гнучкості, координації рухів, здатності підтримувати статичну та динамічну рівновагу тіла. Окреме значення мають активні види дозвілля та діяльність, спрямована на розвиток когнітивних функцій.

Різні форми ФА можуть мати різноспрямований вплив на організм дитини, зокрема виконувати відновну функцію після навчального навантаження, сприяти поступовому підвищенню функціональних можливостей організму, підвищувати толерантність до фізичних навантажень, а також забезпечувати загальний гармонійний розвиток дитячого організму. Згідно з дослідженнями науковців, поєднання організованих і самостійно обраних дітьми видів ФА є ключовим чинником досягнення достатнього та високого рівня ФА серед дітей і підлітків.

Водночас важливим є дотримання режиму дня, оскільки всі види ФА мають здійснюватися переважно в активний період доби. У вечірній та нічний час організм дитини повинен перебувати у стані відновлення під час сну.

Другим важливим компонентом, який безпосередньо зумовлює формування рівня активності, є її тривалість та систематичність⁸².

⁸⁰ Як фізична активність впливає на здоров'я і які типи навантажень потрібні нам щотижня. МОЗ України. URL: <https://moz.gov.ua/uk/jak-fizichna-aktivnist-vplivaє-na-zdorovja-i-jaki-tipi-navantazhen-potribni-nam-schotizhnja>.

⁸¹ Physical Activity Guidelines for Americans. 2nd ed. Washington, DC : U.S. Department of Health and Human Services, 2018. URL: chrome-extension://efaidnbmnnnnibpcajpgcglefindmkaj/https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.

⁸² Rak L. I., Kashina-Yarmak V. L., Yeshchenko A. V. Physical activity of teenagers in conditions of social restriction. *Modern Pediatrics. Ukraine*. 2023. No. 5 (133). P. 39–46. DOI: 10.15574/sp.2023.133.39.

Систематичний характер побудови занять означає, що ФА є спланованою у часі, протягом циклу дня, тижня, року, тобто довгий період часу і в більшості є безперервним⁸³.

Дотримання норм ФА впливає на здатність до розумової праці, що впливатиме на успішність дитини у навчанні. Вплив рівня активності на формування фізичного здоров'я, психічного здоров'я та психологічних станів, а також формування когнітивних можливостей дитини, пов'язаних з працездатністю в процесі навчання⁸⁴. Оптимальна ФА в молодому віці означає, що активність відповідає її руховим потребам та стимулює ріст та розвиток⁸⁵. Було досліджено, що короткочасні 10–20-хвилинні перерви на рухову активність призводять до короткострокового покращення функцій. Це важливо у період розумової працездатності, адже короткочасні перерви можуть позитивно вплинути на когнітивні функції і продовжити тривалість навчального сприйняття дитини⁸⁶.

Всі види ФА мають свої переваги та недоліки, але будь-яка активність є кращою, ніж її повна відсутність. Різні види ФА та спорту розвивають більшою мірою якусь конкретну фізичну якість⁸⁷. Деякі види діяльності можуть бути віднесені як до інтенсивної, так і до помірної, залежно від докладених зусиль⁸⁸.

Заняття фізичними вправами у дитячому та підлітковому періоді життя є безпечним та має вплив на ріст м'язової, кісткової та жирової тканини, який залишається протягом усього життя⁸⁹.

Після аналізу чинників і особливостей формування ФА дітей та підлітків можна виокремити такі концептуальні принципи.

1. *Принцип вікової відповідності та безпечності*. ФА повинна відповідати віковим, фізіологічним і функціональним особливостям дитячого організму, забезпечуючи гармонійний розвиток без ризику перевантаження чи травматизації.

⁸³ Дебські С. С. та ін. Фізична активність як виклик сучасності: вибрані питання. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. Т. 2, № 1. С. 28–37. DOI: 10.31891/pcs.2024.1.46.

⁸⁴ Stelmakhivska V. Modern approaches to optimizing the physical activity of children and adolescents of school age. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15*. 2022. No. 4 (149). P. 118–122. DOI: 10.31392/npu-nc.series15.2022.4(149).26.

⁸⁵ Дебські С. С. та ін. Фізична активність як виклик сучасності: вибрані питання. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. Т. 2, № 1. С. 28–37. DOI: 10.31891/pcs.2024.1.46.

⁸⁶ Graham J. D. et al. Examining the acute effects of classroom-based physical activity breaks on executive functioning. *Frontiers in Pediatrics*. 2021. Vol. 9. DOI: 10.3389/fped.2021.688251.

⁸⁷ Global recommendations on physical activity for health. Geneva : World Health Organization, 2010. 58 p. URL: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/d0972fd5-8f7d-4c87-b092-889e0f5f4618/content>.

⁸⁸ Physical Activity Guidelines for Americans. 2nd ed. Washington, DC : U.S. Department of Health and Human Services, 2018.

⁸⁹ Alves J. G. B., Alves G. V. Effects of physical activity on children's growth. *Journal de Pediatria*. 2019. Vol. 95, Suppl. 1. P. 72–78. DOI: 10.1016/j.jpmed.2018.11.003.

2. *Принцип систематичності та достатності.* Позитивний вплив ФА на здоров'я досягається за умови її регулярного виконання в обсязі та інтенсивності, що відповідають рекомендаціям ВООЗ.

3. *Принцип різноманітності та поєднання форм фізичної активності.* Оптимальний рівень ФА забезпечується поєднанням організованих і неорганізованих видів діяльності, які сприяють всебічному розвитку фізичних якостей дитини.

4. *Принцип мотиваційно-підтримувального середовища.* Формування стійкої звички до ФА потребує підтримки з боку сім'ї, закладу освіти та найближчого соціального оточення, які створюють позитивну мотивацію до активного способу життя.

5. *Принцип міжсекторальної взаємодії.* Підвищення рівня ФА дітей та підлітків потребує узгоджених дій освітньої, медичної, соціальної та спортивної сфер, а також органів влади і місцевих громад.

ВИСНОВКИ

Проблема недостатнього рівня фізичної активності дітей і підлітків є значущою для системи громадського здоров'я, що підтверджується виявленими тенденціями до її зниження серед дитячого населення в різних регіонах країни.

Формування рівня фізичної активності визначається багатофакторною системою впливів, до якої входять індивідуальні характеристики дитини, фактори родинного та шкільного середовища, стан матеріально-технічної та рекреаційної інфраструктури, а також зовнішні фактори – культурні, кліматичні, політичні й релігійні умови. Вплив зазначених чинників є неоднозначним і може як сприяти підвищенню ФА, так і обмежувати її.

З огляду на регіональні відмінності доцільним є проведення локальних досліджень для більш точного визначення детермінант фізичної активності та розроблення індивідуальних рекомендацій для різних територіальних одиниць.

Ефективність програм із підвищення рівня фізичної активності дітей і підлітків значною мірою залежить від науково обґрунтованого підходу до організації фізичного виховання та врахування закономірностей фізичного розвитку в цій віковій групі.

Перспективним напрямом вирішення проблеми є створення середовища, у якому ФА стає щоденною нормою життя дитини через поєднання організованих і неорганізованих форм рухової діяльності, розвиток доступної інфраструктури та формування стійкої мотивації до активного способу життя.

АНОТАЦІЯ

У розділі розглянуто низький рівень фізичної активності дітей і підлітків як актуальну глобальну проблему громадського здоров'я. Обґрунтовано значення фізичної активності для гармонійного фізичного, психоемоційного, когнітивного та соціального розвитку дитини. Проаналізовано сучасні дані щодо поширеності недостатньої фізичної активності серед дітей і підлітків у світі та в Україні. Особливу увагу приділено чинникам, що формують рівень фізичної активності, зокрема особистісним, родинним, освітнім, інфраструктурним, кліматичним, культурним і політичним. Представлено результати власного дослідження рівня фізичної активності школярів Закарпатської області. Охарактеризовано особливості становлення фізичної активності в дитячому та підлітковому віці, її організовані й неорганізовані форми, а також рекомендації щодо обсягу, інтенсивності та систематичності рухової діяльності. Виокремлено концептуальні принципи формування фізичної активності дітей і підлітків: вікової відповідності та безпечності, систематичності та достатності, різноманітності, мотиваційно-підтримувального середовища й міжсекторальної взаємодії. Підкреслено, що підвищення рівня фізичної активності потребує комплексного підходу із залученням сім'ї, закладів освіти, системи охорони здоров'я, громад і органів влади.

Література

1. Дебські С. С. та ін. Фізична активність як виклик сучасності: вибрані питання. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. Т. 2, № 1. С. 28–37. DOI: 10.31891/pcs.2024.1.46.
2. Physical Activity Guidelines for Americans. 2nd ed. Washington, DC : U.S. Department of Health and Human Services, 2018. URL: https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.
3. Salvo D. et al. Physical activity promotion and sustainable development goals. *Journal of Physical Activity and Health*. 2021. Vol. 18, No. 10. P. 1163–1180. DOI: 10.1123/jpah.2021-0413.
4. Фізична активність: діти. Центр громадського здоров'я України МОЗ. URL: <https://phc.org.ua/news/fizichna-aktivnist-diti>.
5. Rak L. I., Kashina-Yarmak V. L., Yeshchenko A. V. Physical activity of teenagers in conditions of social restriction. *Modern Pediatrics. Ukraine*. 2023. No. 5 (133). P. 39–46. DOI: 10.15574/sp.2023.133.39.
6. Comoutos N. et al. Exploring the relationship between physical activity and youth well-being. *Scientific Reports*. 2025. Vol. 15. DOI: 10.1038/s41598-025-23046-3.

7. Pfefferbaum B., Van Horn R. L. Physical activity and sedentary behavior in children during the COVID-19 pandemic: implications for mental health. *Current Psychiatry Reports*. 2022. Vol. 24, No. 10. P. 493–501. DOI: 10.1007/s11920-022-01366-9.

8. Сидорук І., Євтух М., Зарічанська Л., Гірак А. Значення рухової активності дітей та підлітків. *Rehabilitation and Recreation*. 2020. № 7. С. 29–34. DOI: 10.5281/zenodo.4546064.

9. World Health Organization (WHO). Global status report on physical activity 2022: country profiles. Geneva : WHO. 2022. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240064119>.

10. Єременко Н. П., Ковальова Н. В., Василенко М. М., Назаренко Л. І., Константиновська Н. О. Оздоровчий вплив занять рекреаційними іграми на фізичний стан дітей 11–12 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. 2020. Вип. 9 (28). С. 21–27. DOI: 10.31652/2071-5285-2020-9(28)-21-27.

11. Андрєєва О. В., Дудко М. В., Мартин П. М., Єракова Л. А., Соботюк С. А., Князєв-Шевчук А. А. Рівень рухової активності, самооцінки фізичної підготовленості та фізичної працездатності учнівської молоді у сучасному вимірі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 11 (184). С. 13–18. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).02.

12. Боднар І. Р., Гук Г. І., Рихаль В. І., Пастерніков В. В. Рухова активність дітей середнього шкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 11 (157). С. 35–40. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).09.

13. Фішер Ю., Соловей А. Фізичний та психологічний стан учнів середнього та старшого шкільного віку, які навчаються в умовах війни. *Collection of Scientific Papers "SCIENTIA" (March 31, 2023; Sofia, Bulgaria)*. 2023. С. 136–137. URL: <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/849>.

14. Шепелла Г. Л., Брич В. В. Рівень фізичної активності дітей та їхніх батьків у сільській місцевості: результати дослідження в Закарпатській області. *Public Health Journal*. 2026. № 1. С. 210–217. DOI: 10.32782/pub.health.2026.1.27.

15. Stelmakhivska V. Modern approaches to optimizing the physical activity of children and adolescents of school age. *Scientific Journal of National*

Pedagogical Dragomanov University. Series 15. 2022. No. 4 (149). P. 118–122. DOI: 10.31392/npu-nc.series15.2022.4(149).26.

16. Sacheck J. M., Brandes M. Editorial: moving the needle on children's physical activity. *Frontiers in Public Health.* 2024. Vol. 12. DOI: 10.3389/fpubh.2024.1454223.

17. Томенко О., Москаленко Т. Різновиди рухової активності школярів на відкритих спортивних майданчиках закладів освіти. *Sport Science Spectrum.* 2024. № 1. С. 109–113. DOI: 10.32782/spectrum/2024-1-17.

18. Graham J. D. et al. Examining the acute effects of classroom-based physical activity breaks on executive functioning. *Frontiers in Pediatrics.* 2021. Vol. 9. DOI: 10.3389/fped.2021.688251.

19. Nguyen H. T. et al. The impact of weather on time allocation to physical activity and sleep. *Science of the Total Environment.* 2023. Vol. 880. DOI: 10.1016/j.scitotenv.2023.163249.

20. Garriga A. et al. Impact of seasonality on physical activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2022. Vol. 19, No. 1. DOI: 10.3390/ijerph19010002.

21. Welch W. A. et al. Moderating effects of weather-related factors. *American Journal of Preventive Medicine.* 2018. Vol. 54, No. 5. P. e83–e89. DOI: 10.1016/j.amepre.2018.01.025.

22. Tainio M. et al. Air pollution, physical activity and health: a mapping review. *Environment International.* 2021. Vol. 147. DOI: 10.1016/j.envint.2020.105954.

23. Gierbolini-Rivera R. D. et al. Physical activity and climate change. *Journal of Physical Activity and Health.* 2025. Vol. 22, No. 11. P. 1390–1400. DOI: 10.1123/jpah.2024-0691.

24. Alves J. G. B., Alves G. V. Effects of physical activity on children's growth. *Journal de Pediatria.* 2019. Vol. 95, Suppl. 1. P. 72–78. DOI: 10.1016/j.jped.2018.11.003.

25. Piovani D., Nikolopoulos G. K., Bonovas S. Non-communicable diseases: the invisible epidemic. *Journal of Clinical Medicine.* 2022. Vol. 11, No. 19. DOI: 10.3390/jcm11195939.

26. Бондаренко О. В., Пільова С. Г. Регуляція психічного стану школярів засобами фізичної культури. *Olympicus.* 2024. № 1. С. 25–31. DOI: 10.24195/olympicus/2024-1.4.

27. Global recommendations on physical activity for health. Geneva : World Health Organization, 2010. 58 p. URL: <https://iris.who.int/handle/10665/44399>.

28. Булиніна О. Д., Масленников Д. В., Єпик П. Т., Перегінєць К. В. Фізична активність як один з аспектів здорового життя. *Science and Technology: Challenges, Prospects and Innovations* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Osaka, 28–30 March 2025). Osaka, 2025. с. 95–106.

29. Корсун А. В. Методика розвитку гнучкості у школярів молодших класів. *Актуальні проблеми фізкультурної освіти*. 2016. С. 40–43.

30. Замрозевич-Шадріна С. Р. Вікові аспекти розвитку гнучкості. *Modern Problems in Science* : матеріали X міжнар. наук.-практ. конф. (Vancouver, 15–18 March 2022). Vancouver, 2022. Р. 191–193. DOI: 10.46299/ISG.2022.I.X.

31. Як фізична активність впливає на здоров'я і які типи навантажень потрібні нам щотижня. МОЗ України. URL: <https://moz.gov.ua/uk/jak-fizichna-aktivnist-vplivae-na-zdorovja-i-jaki-tipi-navantazhen-potribni-nam-schotizhnja>.

Information about the author:

Shepella Hretta,

<https://orcid.org/0000-0003-2995-8119>

Postgraduate Student at the Educational
and Scientific Program “Public Health”

State University “Uzhhorod National University”

29, Mytna str., Uzhhorod, Ukraine