

Шепелла Г.Л., Брич В.В.

**Окремі аспекти формування фізичної активності у дітей шкільного віку**ДВНЗ «Ужгородський національний університет»,  
м. Ужгород, Україна

Shepella H.L., Brych V.V.

**Some aspects of the physical activity formation in school-age children**Uzhhorod National University,  
Uzhhorod, Ukraine[hretta.shepella@uzhnu.edu.ua](mailto:hretta.shepella@uzhnu.edu.ua), [valeria.bruch@uzhnu.edu.ua](mailto:valeria.bruch@uzhnu.edu.ua)**Вступ**

Проблема низького рівня фізичної активності (ФА) населення є надзвичайно актуальною, оскільки негативно позначається на цілях сталого розвитку суспільства, роботі системи охорони здоров'я, стані навколишнього середовища, рівні економічного розвитку, благополуччя та якості життя [1; 2]. Особливої уваги потребує ця тематика в розрізі вікових груп. Так, недостатня фізична активність серед дітей і підлітків як проблема громадського здоров'я потребує негайних заходів для її вирішення. Рухова активність є невід'ємною частиною способу життя дітей, що залежить від соціальних, економічних і культурних чинників, організації фізичного виховання, функціональних вікових особливостей, типу нервової системи, наявності вільного часу, мотивації до занять, інфраструктури спортивних та рекреаційних споруджень, облаштованих місць відпочинку [1; 2; 3]. Саме в дитячому віці ФА формує нормальний ріст і розвиток організму, підвищує здатність організму протистояти різним захворюванням [3]. Недостатню фізичну активність серед дітей та підлітків часто пов'язують з низьким рівнем їхньої фізичної підготовки, надлишковою масою тіла, ожирінням.

В сучасному світі для дітей шкільного віку характерний значно нижчий рівень ФА. Це пов'язують з доступністю великої кількості технологічних пристроїв (комп'ютерів, планшетів, смартфонів тощо), що призвело до зменшення рухової активності та поширеності пасивного відпочинку серед більшості школярів у повсякденному житті. За даними дослідника Кіндзера А. та співавторів, 74,5% учнів витрачають свій вільний час на пасивні види занять [4]. Електронні ігри переважно дуже цікаві для дітей, тому забирають майже весь час [4; 5; 6].

Проблема аналізу факторів, які визначають та формують рівень рухової активності дітей шкільного віку, привертає все більше уваги дослідників через свою практичну значимість та актуальність. А це

стає своєрідним підґрунтям для пошуку шляхів оптимізації рівнів рухової активності населення, зокрема дітей і підлітків [5; 7; 8].

**Мета дослідження.** Проаналізувати проблематику формування рівнів фізичної активності дітей шкільного віку за матеріалами літератури вітчизняних та зарубіжних авторів.

**Матеріали та методи**

Для здійснення мети дослідження був використаний бібліосемантичний метод та проведений системний аналіз науково-методичних джерел щодо теми наукової статті, опрацьовані джерела вітчизняних та іноземних авторів щодо особливості рівня фізичної активності дітей шкільного віку та факторів впливу на її формування. У результаті дослідження науково-методичної літератури проаналізовано 40 вітчизняних та іноземних джерел щодо впливу рівня фізичної активності дітей на функціонування організму, наявного рівня та предикторів її формування.

**Результати дослідження та їх обговорення**

Недостатній рівень ФА дітей та підлітків вважається серйозною проблемою для громадського здоров'я [9; 10; 11; 12]. Підтримання належного рівня ФА в перші роки життя людини є необхідним для розвитку всіх складових здоров'я. Водночас умови сучасного життя формують певні вимоги до фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості дітей. Відсутність ФА в ранньому віці може представляти серйозну проблему, оскільки моделі поведінки, пов'язані зі здоров'ям у дитинстві, ймовірно, можуть зберегтися в дорослому віці [11; 13].

Відповідно до рекомендацій ВООЗ, щоденна фізична активність середньої та високої інтенсивності у дітей і підлітків має тривати не менше 60 хвилин [14; 15]. За даними досліджень рівнів активності, лише

близько чверті сучасних школярів виконує зазначені рекомендації, що призводить до зростання негативних наслідків та загрозового поширення неінфекційних захворювань [4].

Фізична активність необхідна для забезпечення імунітету, формування психічного здоров'я дітей, росту та розвитку, що вказує на необхідність сприяти адекватній фізичній активності, здоровим харчовим звичкам та регулярному режиму сну для дітей [3; 16]. ВООЗ визначає фізичну активність як будь-який рух тіла, що виробляється скелетними м'язами і потребує витрат енергії [17]. Фізична активність дітей включає всі рухи під час дозвілля та заняття спортом (біг, швидка ходьба, катання на роликах, велосипеді, танці тощо), шкільних заходів, ігор з друзями, пересування на транспорті або пішки до школи [10; 18]. Проте сучасні умови життя зумовили зміни, внаслідок яких спосіб життя став більш сидячим через використання різних видів транспорту, технологічних засобів для професійної діяльності, навчання та відпочинку [18].

За даними 2016 року, 81% підлітків віком 11–17 років мали недостатню фізичну активність у всьому світі [17]. Менш активними виявилися дівчата, оскільки велика їх частка (85%) не виконує рекомендованого рівня ФА за ВООЗ; на відміну від хлопців (78%) [17]. За Міжнародними результатами досліджень щодо поведінки дітей та підлітків, щоденно виконують середню або інтенсивну фізичну активність менше однієї п'ятої підлітків [9]. Існує позитивний зв'язок між активною поведінкою в дитячому та підлітковому віці й фізичною активністю у дорослому житті [9].

Регулярна активність має широкий спектр переваг, сприяє здоров'ю серця та загалом всього тіла, здоровому росту та розвитку організму, покращенню обміну речовин та виведенню продуктів розпаду, посідає не останнє місце за впливом на психологічне здоров'я, збереження і покращення когнітивних здібностей, також допомагає боротьбі з депресією чи тривогою [11; 19]. Достатній рівень ФА як один з чинників профілактики хронічних неінфекційних захворювань допомагає в економізації діяльності систем організму, особливо дихальної системи, серцево-судинної, систем обміну тощо [19].

Дотримання належного рівня активності у період дитячого та підліткового віку сприяє підвищенню фізичної підготовленості (кардіо-респіраторна та м'язова підготовленість), покращенню кардіо-метаболического стану, зміцненню здоров'я кісток, запобіганню частоті надлишкової маси тіла та ожиріння [17]. Для фізично активних дітей характерна більша кісткова маса з вищим вмістом мінералів, вищою щільністю кісткової тканини та міцністю кісток, максимальне збереження здоров'я яких в молодому віці є методом запобігання виникнення остеопорозу та його наслідків (серед яких часті переломи) у зрілому віці [11, 20].

За деякими даними, існує прямий зв'язок між фізичною активністю дитини та її поведінкою – частіше

фізично активні діти мають більшу успішність в школі, кращу пам'ять та здатність до концентрації уваги або виконавчих функцій, також підтримки активного стану, фізичної й розумової працездатності [11].

Результати наукових спостережень щодо ФА підлітків у 105 країнах продемонстрували низький показник достатнього рівня активності [20], що на сьогодні є серйозною проблемою серед країн Європи, зокрема й України. За деякими дослідженнями, у країнах Європи низька активність серед 85% дівчат і 78% хлопців, а з кожним шкільним роком загальна рухова активність має тенденцію до зниження та падає майже на 50% [2; 22]. Активність тривалістю не більше 30–60 хвилин в тиждень практикують близько 50% дітей, а щодня займаються фізичними вправами у вільний час приблизно 30% школярів молодших класів і 20% старшокласників, що свідчить про зниження активності з віком [22]. За сучасними дослідженнями характерним є середній рівень фізичного розвитку дітей з переважанням низького рівня активності [23; 24; 25].

Під час огляду наукових джерел встановлені особливості рівнів ФА дітей та підлітків у різних країнах та деякі системи й програми розвитку активності.

В Іспанії рекомендований рівень активності за ВООЗ виявлено лише у 24% іспанських дітей і підлітків [15], мінімальні рекомендації виконують тільки троє з десяти хлопчиків та дівчат у віковий період 8–16 років. Також відзначається різниця у вікових групах 6–12 років та 12–17 років – діти молодшого шкільного віку мають менш сидячий спосіб життя та виконують більше фізичної активності, ніж підлітки [11]. Країна для боротьби з низьким рівнем фізичної активності запровадила офіційну систему DAFIS і план дій під назвою «Здорова Галісія» (Galicia saludable) [15]. Слід відмітити, що карантин при COVID-19 суттєво знизив рівень фізичної активності серед іспанської молоді [26; 27].

Серед країн Сполученого Королівства найнижчий рівень фізичної активності характерний для дітей Північній Ірландії [9]. Рекомендацій ВООЗ дотримуються менше половини дітей острова, активність тривалістю 120 хвилин на тиждень досягають близько 7% дітей, а щоденну 60-хвилинну активність – 20% учнів початкових класів та 11% дітей середньої школи. За гендерними відмінностями – вищий рівень активності притаманний хлопчикам, а за віковими особливостями – молодші школярі мають вищий рівень активності [10]. Коли діти дорослішають, то їхній рівень активності, починаючи з початкової школи, знижується [9]. У Шотландії діти, які проживають у сільській місцевості, менш схильні до сидячого способу життя і проводять більше часу в легкій діяльності, ніж міські [28].

У Данії достатній рівень ФА характерний для 13–16% дітей віком 11–15 років [2; 15]. Дівчата є менш активними, ніж хлопці, а їхня активність різко знижується з віком [9]. Для покращення здоров'я, фізичної активності та профілактики захворювань у Данії діє

програма «Комплекс профілактичних заходів щодо підвищення рівня фізичної активності» [15; 29]. Водночас у Фінляндії достатній рівень фізичної активності характерний вже для близько 45% дітей віком 10–11 років, 19% підлітків віком 14–15 років та 13% – віком 16–17 років [2; 15]. З метою популяризації ФА серед учнів у країні започаткована та реалізується державна програма – «Фінські школи в русі» [15].

У Норвегії достатній рівень фізичної активності спостерігається у переважній більшості дітей віком 6 років (90%) та 9 років (77%), а серед підлітків 15 років – тільки у 48% [2]. Такі показники демонструють різке зниження рівня фізичної активності з віком. Попри започатковану у 2005 році національну систему нагляду за ФА дітей та поточні заходи політики, спрямовані на підвищення рівня ФА особливих змін у країні не відбулося, що свідчить про недостатність заходів і ймовірність того, що Норвегія не зможе досягнути глобальної мети ВООЗ щодо скорочення гіподинамії [30]. Окреме дослідження показало, що семимісячна програма «Активні та здорові діти» у Норвегії призвела до збільшення ФА у школі, проте не вплинула на загальний рівень ФА [31].

У Бельгії рекомендаціям щодо ФА відповідають близько 17-23% дітей віком 10-12 років залежно від регіону країни, а для забезпечення доступу їх до занять спортом впроваджена програма «Абонемент на позакласні заняття спортом» (Sport na school pass) [15].

Достатній рівень активності у Швеції мають тільки 19% дітей до 11 років і 11% підлітків віком 15 років [2]. Більшість шведських підлітків не досягають рекомендованого рівня ФА, а хлопчики зазвичай більш активні, ніж дівчата, що зумовлює необхідність ефективних стратегій збільшення ФА, особливо серед дівчат із низьким соціально-економічним статусом [32]. У країні існує національна велосипедна стратегія «Cykelstrategin», створена для забезпечення необхідних рекомендацій з рухової активності та має значення для формування екологічного середовища. Стратегія безпечного велосипедного руху є підґрунтям для сталого розвитку суспільства з високою якістю життя [15].

У Латвії рекомендованого рівня фізичної активності досягають тільки 19% дітей віком 11–15 років. З метою актуалізації спорту у країні діє проєкт «Спорт для всіх» (Sporto visa klase), спрямований на збільшення у дітей зацікавленості регулярними фізичними вправами та усвідомлення значення ФА для здоров'я [15].

Серед дітей і підлітків Польщі достатній рівень ФА спостерігається у 24% осіб віком 11–15 років [15]. Польські школярі достатньо критично оцінюють свою фізичну підготовленість – 18% з них вважають її нижче середньої чи низькою; 31% – віддають перевагу малорухливим видам діяльності, а 32% перегляду телепередач та слуханню музики [8]. У Польщі велика частка дітей (71%) не залучена до спортивних секційних занять [8]. Проте за даними окремих досліджень, 82,1% школярів віддають перевагу активним

видам відпочинку [33]. У країні реалізується програма «Szkolny klub sportowy» [15; 29].

У Словенії достатній рівень ФА характерний для 88% дітей та 69% підлітків. У країні діє система SLOfit, яка дає можливість щорічно оцінити стан фізичної підготовленості дітей та підлітків [15].

Серед дітей і підлітків у Хорватії спостерігається висока поширеність недостатньої ФА та надмірного проведення часу за екраном гаджетів [34]. У 2018 році відповідали мінімальному рівню активності за рекомендаціями ВООЗ тільки 66% дітей віком 8 років і 19% підлітків віком 15 років. Близько 14% основних початкових шкіл та 83% шкіл периферії вказували відсутність забезпечення необхідним спортивним інвентарем. У країні реалізується програма «Майданчик для фізичної активності школярів», а в рамках Національної програми з підтримки здоров'я «Здорове життя» була розпочата ініціатива «На шляху до здоров'я» [15].

У Франції, на відміну від інших опрацьованих країн, рівень активності дітей з віком має тенденцію до зростання. У літературі вказують, що достатній рівень ФА у віці 3–6 років характерний для 18% дітей, у віці 6–10 років – для 22%, 11–17 років – 32% підлітків [15]. Проте за результатами національного опитування, 42% дітей та 58,7% підлітків повідомили про зниження ФА під час карантину через COVID-19, що було особливо виражено серед дівчат-підлітків (59,7%) [35]. У Франції впроваджено програму «Заходи щодо підвищення рівня фізичної активності підлітків і мінімізації сидячого способу життя», яка передбачає роботу зі зміни сприйняття ФА [15; 29].

Для дітей у Китаї також характерний низький рівень ФА з тенденцією до зниження з віком (з 10–12 років). Фізична активність тривалістю понад 30 хвилин поширена серед 25% дітей початкових класів, 15% дітей віком 13 років та лише серед 10% підлітків 15-річного віку [36]. Заходи покращення ситуації з рівнем ФА у країні передбачені при реалізації Плану дій «Здоровий Китай до 2030» [37].

В Індонезії відзначається зниження рівня фізичної активності дітей з початку пандемії COVID-19 у 28 разів. В Океанії дослідження показали нижчий рівень у дітей та підлітків, ніж рекомендований, з тенденцією до зниження з віком [16; 38].

Отже, попри різні національності та культурні особливості у більшості країн спостерігається недостатній рівень фізичної активності серед дітей та підлітків.

В Україні тривалість щоденної фізичної активності серед дітей також нижче рекомендованого рівня за ВООЗ, а за період навчання знижується майже в 4–5 разів, тобто спостерігається тенденція до зниження обсягу ФА з віком. Відповідно до дослідження кількості зроблених за день кроків встановлено, що діти віком 13 років на день проходять близько 9,9 тис. кроків, а у віці 15 років – 6,7 тис. [8]. В Україні хлопці більш схильні до дотримання рекомендованих норм, на відміну від дівчат, серед яких показник

малорухливого способу є вищим у 2,5 разів [21]. За даними енергетичних витрат, серед українських дітей цей показник є нижчим на 9,8–13,1% ккал від рекомендованої ВООЗ норми. За даними дослідників, 28% учнів України віддають перевагу малорухливим видам діяльності, 56% школярів не залучені до спортивних секційних занять [8], ранкову гімнастику регулярно виконують тільки 28,5% дітей [29]. Для більшості українських підлітків характерний малорухливий спосіб життя, зокрема для 72,5–80,4% дітей середнього шкільного віку, а час перебування в сидячому положенні є одним із найвищих у світі [21]. Протягом 2–4 годин за комп'ютером перебувають 47,5% школярів [39]. Лише 30,8% підлітків відповідають рекомендованому рівню ФА [21].

Проблема формування рівня фізичної активності дітей є багатоаспектною та потребує мультидисциплінарного підходу, взаємодії різнопрофільних фахівців та безпосередньо батьків [23]. У нещодавно оновленому систематичному огляді якісної літератури про погляди підлітків на предиктори формування фізичної активності, де брало участь 13 країн, а загалом 1250 підлітків, було виділено кілька основних груп факторів, серед яких індивідуальні, соціальні або стосункові, природні, життєві, соціокультурні та екологічні фактори, проте інші дослідження відзначають деякі додаткові фактори впливу [38; 40].

*Освітній фактор.* Цей фактор включає організацію фізичної активності в закладах освіти, адже школа – це найпоширеніше місце залучення дітей та підлітків для участі в організованій фізичній активності [39], що дає змогу охопити різні вікові категорії дітей з різним соціально-економічним статусом [9]. Підтримка навчального закладу та вчителів є вагомим позитивним предиктором участі дітей в активності [41; 42]. Добре організована програма фізичного виховання в навчальному закладі може стимулювати мотивацію дітей до активності, зміни особливостей поведінки, а недоцільна організація може негативно позначатися на рівні фізичної активності дітей [3; 43]. Значною проблемою є постійне зростання навчального навантаження, що властиве для сучасних освітніх установ, значне інформаційне перевантаження та недосконало організований навчально-виховний процес, а також нестача вільного часу для занять фізичною активністю негативно впливають на здоров'я учнів та формування їх рівнів фізичної активності [44].

*Індивідуальні або особистісні фактори* – це стать, вік, стан здоров'я та індекс маси тіла, рівень самооцінки, етнічна приналежність [41]. За гендерними відмінностями вважається, що хлопчики більш активні за дівчат, за віковими особливостями – старші діти менш активні, ніж діти молодшого віку, за психологічною особливістю – значення мають індивідуальні властивості особистості, наявність установки та мотивації [7].

*Фактор родини.* Значний вплив на формування рівня фізичної активності дитини має родина, а саме

взаємовідносини між членами родини, відносини між дитиною та батьками, особливості поведінки членів родини та їх спосіб життя. Важливим є культурний та освітній рівень батьків, їхня обізнаність про активний спосіб життя, розуміння потреб дитини, тривалість та якість проведеного часу з дитиною, а також соціально-економічний статус та соціально-побутові умови життя родини [43; 45]. Соколов В. у своєму дослідженні виділив такі фактори, що мотивують до занять фізичною активністю: поради та особистий приклад батьків [7], бажання батьків виконувати фізичну активність, заняття спортом та активний спосіб життя [43]. Заохочення та підтримка зі сторони батьків є важливими для формування поведінки фізичної активності серед підлітків, а також важливим є їхня матеріальна підтримка [41]. Найбільший вплив на прояв прагнення дітей до фізичної активності спричиняє увага батьків до успіхів дітей, піклування про їхні домашні заняття фізичними вправами [42].

*Технічний прогрес.* Однією з причин зменшення фізичної активності є загальна комп'ютеризація населення. Зокрема, використання комп'ютера серед дітей та молоді набуло форм проведення дозвілля (ігри, соціальні мережі, електронне листування) та навчання, що забирає час, призначений для фізичної активності [3].

*Фактори культури та релігії,* які включають особливості світоглядних та соціальних умов з впливом на характер та вектор реалізації рухової активності [7]. Найбільшою проблемою культури, пов'язаною з реалізацією фізичної активності, є уявлення про гендерну відповідність, гендерні ролі та очікування, що є важливими аспектами культурних цінностей і вірувань, які впливають на залучення різних статей до фізичної активності [45]. Різноманітні гендерні норми та заборони у деяких країнах безпосередньо впливають на участь в активності, водночас інші аспекти гендерних норм – зокрема, дрескод для жінок – можуть не підходити для певних фізичних навантажень [46].

*Кліматичні фактори.* Погодні умови (сезонні та кліматичні зміни) та особливості ландшафту (місцевість гірська, рівнинна, наявність лісів, пустель тощо) в місці проживання дітей. Кількість сонячних днів та дощових, довжини світлового дня, зміни температурного режиму в різні сезони року. Ці фактори визначають можливість реалізації певних видів рухової діяльності та безпосередньо впливають на якість та кількість відведеного часу на заняття фізичною активністю [7].

*Соціальні фактори.* Ця група факторів включає соціальні стереотипи та уявлення щодо рухової активності, взаємовідносини між соціальними групами, наявність соціальної підтримки та соціального середовища для активних занять, особливості соціальних норм та контролю [43; 44]. Соціальні взаємовідносини включають міжособистісні відносини серед однолітків, з батьками, вчителями, середовища – школи, дитячі садки, дім, секції та спільноти тощо [47]. Соціальні норми – важливий аспект сприйняття певних фізичних

навантажень та особливості поведінки людей, які оточують, соціальний контроль та підтримка безпосередньо впливають на вибір фізичної активності [46].

**Група політичних факторів.** В основі цієї групи доступність на громадському та політичному рівнях об'єктів та безпечне сусідство, що мають вагомe значення для забезпечення участі дітей і підлітків у фізичній активності [41]. Дія політичних програм, пропаганда здоров'я та організація політик повинні відстоювати та підвищувати обізнаність своїх громад про ці потреби [41; 48]. Зміна та реалізація деяких політик є фактором для збільшення участі дітей у фізичній активності та зменшення ризиків для здоров'я, які пов'язують з ожирінням та сидячим способом життя [47]. На сьогодні зростає кількість досліджень, які наголошують на ролі антропогенного середовища у сприянні фізичній активності. Важливими є аспекти проектування антропогенного середовища – планування міських зелених насаджень, землекористування, зв'язок і контроль забруднення, які вимагають законодавчих дій і створення державної політики [46].

**Фактори інфраструктури.** Доступність багатofункціональної спортивної інфраструктури є важливим елементом для розвитку системи фізичної культури серед дітей та населення загалом. Забезпечення громад спортивними майданчиками, залами, місцями для проведення активного відпочинку, а також підтримка та модернізація вже наявних споруд дають можливість для дітей та молоді підвищити свій рівень активності та систематично займатися ФА [13; 38]. Сучасна інфраструктура потребує умови проведення спортивних заходів для широкого кола населення, включення спеціальної інфраструктури для людей з особливими потребами, інвалідністю, а також соціально вразливих груп населення. Важливе значення має транспорт, можливість добратися до місця

розташування спортивної інфраструктури, місць проведення спортивних програм [48; 49]. До недоліків, які сприяють проблемі низького рівня активності, можна віднести низький рівень доступності позаурочних спортивних занять, недостатню різноманітність спортивних секцій, складність у маршруті через великі відстані між місцем проживання та спортивним об'єктом, застарілу матеріально-технічну базу, нестачу або відсутність велосипедних доріжок та пішохідних зон, занедбані або відсутні спортивні майданчики, басейни та стадіони [3; 13; 49].

**Перспективи подальших досліджень.** Визначення рівня фізичної активності дітей України, дослідження факторів, які впливають на формування рівня активності дітей у певному регіоні.

## Висновки

У результаті опрацювання наукової літератури встановлені можливі фактори впливу на формування рівня фізичної активності серед дітей та підлітків шкільного віку. Розглянуто та опрацьовано дослідження рівнів ФА дітей у країнах Європи та Азії, з'ясовано наявність низьких рівнів фізичної активності, що не відповідає рекомендаціям Всесвітньої організації охорони здоров'я – 60 хвилин середньої та інтенсивної аеробної фізичної активності щодня. Також в ході дослідження встановлені деякі з наявних програм та стратегій, спрямованих на боротьбу з низькою ФА в європейських країнах.

Результати можуть бути використані науковцями та працівниками сфери охорони здоров'я, громадського здоров'я для розробки та формування інтервенцій, спрямованих на підвищення рівня фізичної активності дітей та підлітків, а також порівняння динаміки змін фізичної активності.

## Література

1. Lyn RS, Sheldon ER, Eriksen MP. Adopting State-Level Policy to Support Physical Activity Among School-Aged Children and Adolescents: Georgia's SHAPE Act. *Public Health Reports*. 2017;132(2):9-15. DOI: 10.1177/0033354917719705.
2. 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.
3. Сидорук І, Євтух М, Зарічанська Л, Гірак А. Значення рухової активності дітей та підлітків. *Rehabilitation and Recreation*. 2020;(7):29-34. Доступно на: <https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation/article/view/100>
4. Кіндзера А, Боднар І, Сороколіт Н. Характеристика рівня добової рухової активності школярів 5–9 класів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017;4:176-180.
5. Danilenko G, Nikulina G, Nesterenko V. The Role of Physical Activity in Everyday Life of Contemporary Students Studied by Various Programs. *Здоров'я дитини*. 2021;(8.76):68-72. DOI:10.22141/2224-0551.8.76.2016.90827.
6. Боднар ІР, Гук ГІ, Рихаль ВІ, Пастерніков ВВ. рухова активність дітей середнього шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022;11(157):35-40.
7. Василега ПА. Фактори, які впливають на рівень рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Проблеми розвитку науки в контексті трансформацій суспільства. Матеріали ІІ науковопрактичної конференції; 28-29 сер. 2020; м. Хмельницький. Херсон: Видавництво «Молодий вчений»; 2020:18-21.
8. Соловей АВ, Римар ОВ, Ярошик МЯ. Порівняння рухової активності дітей 13-15 років України та Польщі. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017;5К(86):312-5.
9. Connolly S, Carlin A, Johnston A, Woods C, Powell C, Belton S, et al. Physical Activity, Sport and Physical Education in Northern Ireland School Children: A Cross-Sectional Study. *International journal of environmental research and public health*. 2020;17(18):6849. DOI: 10.3390/ijerph17186849.

10. Molcho M, Gavin A, Goodwin D. Levels of Physical Activity and Mental Health in Adolescents in Ireland. *International journal of environmental research and public health*. 2021;18(4):1713. DOI: 10.3390/ijerph18041713.
11. Larrinaga-Undabarrena A, Río X, Sáez I, Angulo-Garay G, Aguirre-Betolaza AM, Albisua N, et al. Physical Activity Levels and Sleep in Schoolchildren (6-17) with and without School Sport. *International journal of environmental research and public health*. 2023;20(2):1263. DOI: 10.3390/ijerph20021263.
12. Чередник ІВ. Особливості фізичного стану організму старшокласників різного рівня рухової активності [Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» в Інтернеті]. Херсон: Херсонський держ. ун-т, Ф-т фізичного виховання та спорту, Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту. 2021. 29 с.
13. Кравченко ТП, Чупрун НФ. Особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями молодшого шкільного віку в умовах сільської школи. *Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна монографія за заг. ред. Н. Є. Панегелової. Переяслав (Київ. обл.): Домбровська Я. М. 2020:122-137.*
14. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behavior. *British Journal of Sports Medicine*. 2020;54:1451-1462.
15. 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 за заг. ред. Н. Є. Панегелової. Переяслав (Київ. обл.): Домбровська Я. М. 2020:168-181.*
16. Sekartini R, Aditya CJ, Pramartira B, Gosal S, Tjoa K. Primary School-Aged Children's Physical Activity Level, Eating Habit, and Sleeping Pattern Changes During the COVID-19 Pandemic in Indonesia. *Cureus*. 2024;16(1):e53354. DOI: 10.7759/cureus.53354.
17. World Health Organization (WHO) Physical Activity: Key Facts [Internet]. 2022. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
18. Мовчан ВП. Значення рухової активності для здоров'я людини. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022;11К(156):46-9.
19. Гаркуша СВ, Хольченкова НМ, Воєділова ОМ, Гаркуша ВВ. Філогенетичні передумови та онтогенетичні чинники раціоналізації рухової активності дітей і молоді. *Гуманітарний вісник Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка: зб. наук. праць [ред. кол.; гол. ред. Л. М. Рибалко]. Полтава. 2017;2:59-69.*
20. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2020. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK566045/>
21. Yelizarova O, Stankevych T, Parats A, Antomonov M, Polka N, Hozak S. Specific Features of the Ukrainian Urban Adolescents' Physical Activity: A Cross-Sectional Study. *Journal of Environment and Public Health*. 2020:3404285. DOI: 10.1155/2020/3404285.
22. Цодікова ОА, Очеретнюк ДА, Плахтій ЮЮ, Тарновська КС, Ємець АВ. Характеристика фізичної активності школярів мегаполіса. *Modern directions of scientific research development. Proceedings of the 4th International scientific and practical conference. BoScience Publisher. Chicago, USA. 2021:72-6.* Available at: <https://sci-conf.com.ua/iv-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiyamodern-directions-of-scientific-research-development-28-30sentyabrya-2021-godachikago-ssha-arhiv/>.
23. Стельмахівська ВП. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності дітей та підлітків шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022;4(149):118-122.
24. Коцур НІ, Товкун ЛП. Фізичний розвиток молодших школярів та його оцінка і корекція засобами фізичного виховання. *Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна монографія за заг. ред. Н. Є. Панегелової. Переяслав (Київ. обл.): Домбровська Я. М., 2020. 436 с.*
25. Михно Л. Оцінка рівня фізичної підготовленості сучасних першокласників. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. Вінниця: ТОВ «Планер», 2015;(19)1:298-302.*
26. Alonso-Martínez AM, Ramírez-Vélez R, García-Alonso Y, Izquierdo M, García-Hermoso A. Physical Activity, Sedentary Behavior, Sleep and Self-Regulation in Spanish Preschoolers during the COVID-19 Lockdown. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(2):693.
27. López-Bueno R, López-Sánchez GF, Casajus JA, Calatayud J, Gil-Salmerón A, Grabovac I, Tully MA, Smith L. Health-Related Behaviors Among School-Aged Children and Adolescents During the Spanish Covid-19 Confinement. *Frontiers in Pediatrics*. 2020;8:573.
28. McCrorie P, Mitchell R, Macdonald L. et al. The relationship between living in urban and rural areas of Scotland and children's physical activity and sedentary levels: a country-wide cross-sectional analysis. *BMC Public Health*. 2020;20(304). DOI:10.1186/s12889-020-8311-y.
29. Михальчук А, Михальчук Т. Особливості організації процесу фізичного виховання в початкових школах країн Європи. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2016;10(80):72-76.
30. Steene-Johannessen J, Anderssen SA, Kolle E et al. Temporal trends in physical activity levels across more than a decade – a national physical activity surveillance system among Norwegian children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2021;18(55). DOI:10.1186/s12966-021-01120-z.
31. Schmidt SK, Reinboth MS, Resaland GK, Bratland-Sanda S. Changes in Physical Activity, Physical Fitness and Well-Being Following a School-Based Health Promotion Program in a Norwegian Region with a Poor Public Health Profile: A Non-Randomized Controlled Study in Early Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020;17(3):896. DOI:10.3390/ijerph17030896.
32. Nyberg G, Kjellenberg K, Fröberg A, Lindroos AK. A national survey showed low levels of physical activity in a representative sample of Swedish adolescents. *Acta Paediatrica*. 2020;109:2342–2353. DOI:10.1111/apa.15251.

33. Кіндзера А, Боднар І, Херберт Я. Фізична активність польських і українських школярів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016;20:75-79. Доступно на: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fkszn\\_2016\\_20\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fkszn_2016_20_16)
34. Pedišić Ž, Strika M, Matolić T, et al. Physical Activity of Children and Adolescents in Croatia: A Global Matrix 4.0 Systematic Review of Its Prevalence and Associated Personal, Social, Environmental, and Policy Factors. *Journal of Physical Activity and Health*. 2023;20(6):487-499. DOI:10.1123/jpah.2022-0500.
35. Chambonniere C, Lambert C, Fearnbach N, Tardieu M, Fillon A, Genin P, et al. Effect of the COVID-19 lockdown on physical activity and sedentary behaviors in French children and adolescents: New results from the ONAPS national survey. *European journal of integrative medicine*. 2021;43:101308. DOI: 10.1016/j.eujim.2021.101308.
36. Wang H, Blake H, Chattopadhyay K. School-based behaviour change intervention to increase physical activity levels among children: a feasibility cluster non-randomised controlled trial in Yangzhou, China. *BMJ Open*. 2021;11(10):e052659. DOI: 10.1136/bmjopen-2021-052659.
37. Фольварочний ІВ. Популяризація фізичної активності молоді в Китаї. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2021;39:68-71.
38. Peralta LR, Cinelli RL, Cotton W, Morris S, Galy O, Caillaud C. The Barriers to and Facilitators of Physical Activity and Sport for Oceania with Non-European, Non-Asian (ONENA) Ancestry Children and Adolescents: A Mixed Studies Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*. 2022;19(18):11554. DOI: 10.3390/ijerph191811554.
39. Рогач ІМ, Палко АІ, Ферег ОВ, Віраг МВ. Аналіз фізичної активності школярів Закарпатської області в умовах дистанційного навчання. Науковий вісник Ужгородського університету: серія: Медицина. 2021;1(63):65–68.
40. Martins J, Costa J, Sarmiento H, Marques A, Farias C, Onofre M, Valeiro MG. Adolescents' Perspectives on the Barriers and Facilitators of Physical Activity: An Updated Systematic Review of Qualitative Studies. *International journal of environmental research and public health*. 2021;18:4954. DOI: 10.3390/ijerph18094954.
41. Hu D, Zhou S, Crowley-McHattan ZJ, Liu Z. Factors that influence participation in physical activity in school-aged children and adolescents: a systematic review from the social ecological model perspective. *International journal of environmental research and public health*. 2021;18(6):3147.
42. Бабюк С, Козак С. Шляхи формування та структура фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2018. Доступно на: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/136584>
43. Chang G, Liu J. Analysis of Factors Related to Adolescents' Physical Activity Behavior Based on Multichannel LSTM Model. *Comput Intell Neurosci*. 2023;1022421. DOI: 10.1155/2022/1022421.
44. Пашук С. Аналіз факторів, що впливають на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку. Сучасна гуманітаристика: збірник матеріалів I Міжнародної науковопрактичної інтернет-конференції, 28 квітня 2017 р. Переяслав-Хмельницький (Київ. обл.). 2017;(1):315-8. Доступно на: <https://eportfolio.kubg.edu.ua/data/conference/1661/document.pdf#page=316>
45. Пангелова НС, Рубан ВЮ. Фактори, які впливають на організацію фізичного виховання молодших школярів у міській та сільській місцевості. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;1:211-4.
46. Rio CJ, Saligan LN. Understanding physical activity from a cultural-contextual lens. *Frontiers in public health*. 2023;(11):1223919. DOI:10.3389/FPUBH.2023.1223919.
47. Srivastav P, Vaishali K, Rajwar E, et al. Factors associated with physical activity participation among children: a systematic review protocol. *Syst Rev*. 2023;12, 70. DOI:10.1186/s13643-023-02226-0
48. Артамонов ВО. Способи популяризації фізичної культури серед учнів старших класів закладів загальної середньої освіти у сільській місцевості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023;7(167):9-13.
49. Smith M, Hosking J, Woodward A, et al. Systematic literature review of built environment effects on physical activity and active transport – an update and new findings on health equity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2017; (14)158. DOI:10.1186/s12966-017-0613-9.

## References

1. Lyn RS, Sheldon ER, Eriksen MP. Adopting State-Level Policy to Support Physical Activity Among School-Aged Children and Adolescents: Georgia's SHAPE Act. *Public Health Reports*. 2017;132(2):9-15. DOI: 10.1177/0033354917719705.
2. Semenenko V, Trachuk S, Telius V, Malysheva O. European experience of organising physical activity of children and adolescents: problems and prospects. *Theory and methods of physical education and sports*. 2023;3:56–62. (in Ukrainian)
3. Sidoruk I, Yevtukh M, Zarichanska L, Girak A. The importance of physical activity of children and adolescents. *Rehabilitation and Recreation*. 2020;(7):29-34. Available from: <https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation/article/view/100> (in Ukrainian)
4. Kindzera A, Bodnar I, Sorokolit N. Characteristics of the level of daily physical activity of schoolchildren in grades 5–9. *Physical culture, sport and health of the nation*. 2017;4:176-180. (in Ukrainian)
5. Danilenko G, Nikulina G, Nesterenko V. The Role of Physical Activity in Everyday Life of Contemporary Students Studied by Various Programs. *Child's Health*. 2021;76:68-72. DOI:10.22141/2224-0551.8.76.2016.90827.
6. Bodnar IR, Guk GI, Rykhal VI, Pasternikov VV. Motor activity of children of secondary school age. *Scientific journal of the Drahomanov National Pedagogical University*. 2022;11(157):35-40. (in Ukrainian)
7. Vasilega PA. Factors influencing the level of physical activity of primary school children. *Problems of science development in the context of society transformations. Materials of the II scientific and practical conference; 28-29 August 2020; Khmelnytskyi. Khmelnytskyi. Kherson: Young Scientist Publishing House; 2020:18-21.* (in Ukrainian)
8. Solovey AV, Rymar OV, Yaroshyk, MY. Comparison of motor activity of children aged 13-15 years in Ukraine and Poland. *Scientific Journal of the Drahomanov National Pedagogical University Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture*. 2017;5K (86):312-5. (in Ukrainian)

9. Connolly S, Carlin A, Johnston A, Woods C, Powell C, Belton S, et al. Physical Activity, Sport and Physical Education in Northern Ireland School Children: A Cross-Sectional Study. *International journal of environmental research and public health*. 2020;17(18):6849. DOI: 10.3390/ijerph17186849.
10. Molcho M, Gavin A, Goodwin D. Levels of Physical Activity and Mental Health in Adolescents in Ireland. *International journal of environmental research and public health*. 2021;18(4):1713. DOI: 10.3390/ijerph18041713.
11. Larrinaga-Undabarrena A, Río X, Sáez I, Angulo-Garay G, Aguirre-Betolaza AM, Albusua N, et al. Physical Activity Levels and Sleep in Schoolchildren (6-17) with and without School Sport. *International journal of environmental research and public health*. 2023;20(2):1263. DOI: 10.3390/ijerph20021263.
12. Cherednyk IV. Features of the physical state of the organism of high school students of different levels of physical activity [Qualification work for the degree of higher education "bachelor" on the Internet]. Kherson: Kherson State University, Faculty of Physical Education and Sports, Department of Medical and Biological Basics of Physical Education and Sports. 2021. p. 29 (in Ukrainian)
13. Kravchenko TP, Chuprun NF. Features of the organisation of physical culture and health work with primary school pupils in a rural school. Actual problems and prospects for the development of physical education, sports and tourism: a collective monograph edited by N.E. Panehelova. Pereiaslav (Kyiv region): Dombrovska YM, 2020;122-137. (in Ukrainian)
14. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behavior. *British Journal of Sports Medicine*. 2020;54:1451-1462.
15. Krutsevich TY, Trachuk SV, Mamedova IS. The state and prospects of realisation of motor activity among children and adolescents in European countries. Actual problems and prospects for the development of physical education, sports and tourism: a collective monograph edited by N.E. Panehelova. Pereiaslav (Kyiv region): Dombrovska YM, 2020;168-181. (in Ukrainian)
16. Sekartini R, Aditya CJ, Pramatiarta B, Gosal S, Tjoa K. Primary School-Aged Children's Physical Activity Level, Eating Habit, and Sleeping Pattern Changes During the COVID-19 Pandemic in Indonesia. *Cureus*. 2024;16(1):e53354. DOI: 10.7759/cureus.53354.
17. World Health Organization (WHO) Physical Activity: Key Facts [Internet]. 2022. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
18. Movchan VP. The importance of physical activity for human health. *Scientific journal of the Drahomanov National Pedagogical University*. 2022;11K(156):46-9. (in Ukrainian)
19. Garkusha SV, Kholchenkova NM, Voedilova OM, Garkusha VV. Phylogenetic prerequisites and ontogenetic factors of rationalisation of children and youth motor activity. *Humanitarian Herald of Poltava National Technical Yuri Kondratyuk University: a collection of scientific works Poltava*. 2017;(2):59-69. (in Ukrainian)
20. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2020. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK566045/>
21. Yelizarova O, Stankevych T, Parats A, Antomonov M, Polka N, Hozak S. Specific Features of the Ukrainian Urban Adolescents' Physical Activity: A Cross-Sectional Study. *Journal of Environment and Public Health*. 2020;3404285. DOI: 10.1155/2020/3404285.
22. Tsodikova OA, Ocheretnyuk DA, Plakhtiy YY, Tarnovska KS, Yemets AV. characteristics of physical activity of schoolchildren in a metropolis. Modern directions of scientific research development. Proceedings of the 4th International scientific and practical conference. BoScience Publisher. Chicago, USA. 2021:72-6. Available at: <https://sci-conf.com.ua/iv-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiyamodern-directions-of-scientific-research-development-28-30-sentyabrya-2021-godachik-ago-ssha-arhiv/>. (in Ukrainian)
23. Stelmakhivska VP. Modern approaches to optimising the motor activity of school-age children and adolescents. *Scientific journal of the Drahomanov National Pedagogical University*. 2022;4(149):118-122. (in Ukrainian)
24. Kotsur NI, Tovkun LP. Physical development of junior schoolchildren and its assessment and correction by means of physical education. Actual problems and prospects for the development of physical education, sports and tourism: a collective monograph edited by N.E. Panehelova. Pereiaslav (Kyiv region): Dombrovska YM, 2020. 436 c. (in Ukrainian)
25. Mikhno L. Assessment of the level of physical fitness of modern first-graders. Physical culture, sport and health of the nation: a collection of scientific works. Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University; editor-in-chief VM. Kostiukevych. Vinnytsia: Planer LLC, 2015; (19)1:298-302. (in Ukrainian)
26. Alonso-Martínez AM, Ramírez-Vélez R, García-Alonso Y, Izquierdo M, García-Hermoso A. Physical Activity, Sedentary Behavior, Sleep and Self-Regulation in Spanish Preschoolers during the COVID-19 Lockdown. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(2):693.
27. López-Bueno R, López-Sánchez GF, Casajus JA, Calatayud J, Gil-Salmerón A, Grabovac I, Tully MA, Smith L. Health-Related Behaviors Among School-Aged Children and Adolescents During the Spanish Covid-19 Confinement. *Frontiers in Pediatrics*. 2020;8:573.
28. McCrorie P, Mitchell R, Macdonald L. et al. The relationship between living in urban and rural areas of Scotland and children's physical activity and sedentary levels: a country-wide cross-sectional analysis. *BMC Public Health*. 2020;20(304). DOI:10.1186/s12889-020-8311-y.
29. Mikhalechuk A, Mikhalechuk T. Features of the organisation of physical education process in primary schools in Europe. *Scientific Journal of the Drahomanov National Pedagogical University*. 2016;10 (80):72-6. (in Ukrainian)
30. Steene-Johannessen J, Anderssen SA, Kolle E et al. Temporal trends in physical activity levels across more than a decade – a national physical activity surveillance system among Norwegian children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2021;18(55). DOI:10.1186/s12966-021-01120-z.
31. Schmidt SK, Reinboth MS, Resaland GK, Bratland-Sanda S. Changes in Physical Activity, Physical Fitness and Well-Being Following a School-Based Health Promotion Program in a Norwegian Region with a Poor Public Health Profile: A Non-Randomized Controlled Study in Early Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020;17(3):896. DOI:10.3390/ijerph17030896.



32. Nyberg G, Kjellenberg K, Fröberg A, Lindroos AK. A national survey showed low levels of physical activity in a representative sample of Swedish adolescents. *Acta Paediatrica*. 2020;109:2342–2353. DOI:10.1111/apa.15251.
33. Kindzera A, Bodnar I, Herbert J. Physical activity of Polish and Ukrainian schoolchildren. *Physical culture, sport and health of the nation*. 2016;(20):75-9. Available at: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fkszn\\_2016\\_20\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fkszn_2016_20_16) (in Ukrainian)
34. Pedišić Ž, Strika M, Matolić T, et al. Physical Activity of Children and Adolescents in Croatia: A Global Matrix 4.0 Systematic Review of Its Prevalence and Associated Personal, Social, Environmental, and Policy Factors. *Journal of Physical Activity and Health*. 2023;20(6):487-499. DOI:10.1123/jpah.2022-0500.
35. Chambonniere C, Lambert C, Fearnbach N, Tardieu M, Fillon A, Genin P, et al. Effect of the COVID-19 lockdown on physical activity and sedentary behaviors in French children and adolescents: New results from the ONAPS national survey. *European journal of integrative medicine*. 2021;43:101308. DOI: 10.1016/j.eujim.2021.101308.
36. Wang H, Blake H, Chattopadhyay K. School-based behaviour change intervention to increase physical activity levels among children: a feasibility cluster non-randomised controlled trial in Yangzhou, China. *BMJ Open*. 2021;11(10):e052659. DOI: 10.1136/bmjopen-2021-052659.
37. Folvarochnyi I. Promotion of physical activity of young people in China. *Bulletin of the Precarpathian University. Series: Physical culture*. 2023; 39:68-71. (in Ukrainian)
38. Peralta LR, Cinelli RL, Cotton W, Morris S, Galy O, Caillaud C. The Barriers to and Facilitators of Physical Activity and Sport for Oceania with Non-European, Non-Asian (ONENA) Ancestry Children and Adolescents: A Mixed Studies Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*. 2022;19(18):11554. DOI: 10.3390/ijerph191811554.
39. Rogach IM, Palko AI, Feger OV, Virag MV. Analysis of physical activity of schoolchildren of the Transcarpathian region in the conditions of distance learning. *Scientific Bulletin of Uzhhorod University: series: Medicine*. 2021;1(63):65-68. (in Ukrainian)
40. Martins J, Costa J, Sarmiento H, Marques A, Farias C, Onofre M, Valeiro MG. Adolescents' Perspectives on the Barriers and Facilitators of Physical Activity: An Updated Systematic Review of Qualitative Studies. *International journal of environmental research and public health*. 2021;18:4954. DOI: 10.3390/ijerph18094954.
41. Hu D, Zhou S, Crowley-McHattan ZJ, Liu Z. Factors that influence participation in physical activity in school-aged children and adolescents: a systematic review from the social ecological model perspective. *International journal of environmental research and public health*. 2021;18(6):3147.
42. Babiuk S, Kozak E. Ways of formation and structure of physical education of children of senior preschool age. *Bulletin of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University. Physical education, sport and human health*. 2018. Available at: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/136584> (in Ukrainian)
43. Chang G, Liu J. Analysis of Factors Related to Adolescents' Physical Activity Behavior Based on Multichannel LSTM Model. *Comput Intell Neurosci*. 2023;1022421. DOI: 10.1155/2022/1022421.
44. Pashuk S. Analysis of factors influencing the physical development of primary school children. *Modern humanities: collection of materials of the First International Scientific and Practical Internet Conference. Pereiaslav-Khmelnitskyi (Kyiv region)*. 2017;(1):315-8. Available at: <https://eportfolio.kubg.edu.ua/data/conference/1661/document.pdf#page=316> (in Ukrainian)
45. Pangelova NE. Factors influencing the organisation of physical education of primary schoolchildren in urban and rural areas. *Pangelova N.E., Ruban V.Y. Sports Bulletin of the Pridneprovya*. 2016;1:211-4. (in Ukrainian)
46. Rio Carielle J, Saligan Leorey N. Understanding physical activity from a cultural-contextual lens. *Frontiers in public health*. 2023;(11):1223919. DOI:10.3389/FPUBH.2023.1223919.
47. Srivastav P, Vaishali K, Rajwar E, et al. Factors associated with physical activity participation among children: a systematic review protocol. *Syst Rev*. 2023;12, 70. DOI:10.1186/s13643-023-02226-0.
48. Artamonov VO. Ways to popularise physical culture among senior pupils of general secondary education institutions in rural areas. *Scientific Journal of the Drahomanov National Pedagogical University*. 2023;7(167):9-13. (In Ukrainian)
49. Smith, M, Hosking J, Woodward A, et al Systematic literature review of built environment effects on physical activity and active transport – an update and new findings on health equity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2017;(14)158. DOI:10.1186/s12966-017-0613-9.

**Мета дослідження:** проаналізувати проблематику формування рівнів фізичної активності дітей шкільного віку за матеріалами літератури вітчизняних та зарубіжних авторів.

**Матеріали та методи дослідження.** Для здійснення мети дослідження був використаний бібліосемантичний метод та проведений системний аналіз науково-методичних джерел щодо теми наукової статті, опрацьовані джерела вітчизняних та іноземних авторів щодо особливості рівня фізичної активності дітей шкільного віку та факторів впливу на її формування.

**Результати дослідження.** Відсутність фізичної активності (ФА) серед дітей та підлітків є проблемою громадського здоров'я, що викликає серйозну стурбованість та потребує негайних заходів для її вирішення. Низький рівень активності серед дітей негативно позначається на цілях сталого розвитку суспільства, має негативні наслідки для здоров'я населення загалом, зокрема благополуччя та якості життя суспільства кожної європейської країни. Фізична активність важливим фактором, що забезпечує гармонійний розвиток фізичної, психічної та розумової сфери дитини.

**Висновки.** Встановлені можливі фактори впливу на формування рівня фізичної активності серед дітей та підлітків шкільного віку. Розглянуто та опрацьовано дослідження рівнів ФА дітей у різних країнах, з'ясовано наявність низьких рівнів фізичної активності, що не відповідає рекомендаціям Всесвітньої організації охорони здоров'я. Встановлені деякі з наявних програм та стратегій, спрямованих на боротьбу з низькою ФА в європейських країнах.

**Ключові слова:** фізична активність, діти шкільного віку, діти та підлітки, рівень активності.

**The purpose of the research:** to analyse the problems of the formation of school-age children's physical activity levels based on the materials of literature of domestic and foreign authors.

**Materials and methods of the research:** for realisation of the aim of the research the bibliosematic method was used and the system analysis of scientific and methodical sources on the topic of the scientific article was carried out, the sources of domestic and foreign authors on the peculiarities of the level of physical activity of school-age children and factors of influence on its formation were processed.

**Results of the study.** Lack of physical activity (PA) among children and adolescents is a public health problem that is the serious concern and requires immediate measures to address it. Low levels of activity among children have a negative impact on the goals of sustainable development of society, and have negative consequences for the health of the population as a whole, including the well-being and quality of life of the society of each European country. Physical activity is an important factor that ensures the harmonious development of the child's physical, mental and intellectual sphere.

**Conclusions.** Possible factors of influence on the formation of the level of physical activity among school-age children and adolescents have been identified. The study of children's physical activity levels in different countries was reviewed and processed, and the presence of low levels of physical activity that does not meet the recommendations of the World Health Organization was found. Some of the existing programmes and strategies aimed at combating low PA in European countries are identified.

**Key words:** physical activity, school-age children, children and adolescents, activity level.

---

**Конфлікт інтересів:** відсутній.

**Conflict of interest:** absent.

#### Відомості про авторів

**Шепелла Гретта Лайшовна** – аспірант освітньо-наукової програми «Громадське здоров'я», ДВНЗ «Ужгородський національний університет»; вул. Митна, 29, м. Ужгород, Закарпатська обл., 88000, Україна.  
hretta.shepella@uzhnu.edu.ua, ORCID ID 0000-0003-2995-8119.

**Брич Валерія Володимирівна** – доктор медичних наук, доцент, професор кафедри наук про здоров'я ДВНЗ «Ужгородський національний університет»; вул. Митна, 29, м. Ужгород, Закарпатська обл., 88000, Україна.  
valeria.bruch@uzhnu.edu.ua, ORCID ID 0000-0003-3741-6002.

*Стаття надійшла до редакції 02.04.2024*

*Дата першого рішення 05.04.2024*

*Стаття подана до друку 20.05.2024*