

ЗАХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В СКАНДИНАВСЬКИХ КРАЇНАХ

Тетяна Круцевич, Сергій Трачук, Інна Мамедова

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. ВООЗ визначає фізичну активність у повсякденному житті людей як потужний засіб поліпшення здоров'я особистості і суспільства, що сприятиме соціальному, культурному та економічному розвитку всіх країн. Незважаючи на загальновідому користь і визнання рухової активності, спостерігається глобальна тенденція до зниження у всьому світі 23 % дорослих і 81 % підлітків (у віці 11–17 років), які не відповідають глобальним рекомендаціям ВООЗ з фізичної активності на користь здоров'я. **Мета.** Визначити особливості та напрями реалізації заходів з рухової активності в скандинавських країнах. **Методи.** Теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел і документальних матеріалів ВООЗ; контент-аналіз звітів і бюлетенів ВООЗ; метод системного аналізу, порівняння та зіставлення. **Результати.** Встановлено, що провідною соціально-детермінованою ознакою життєдіяльності у дітей є школа, де проводиться планомірна робота з популяризації рухової активності, з чітко відпрацьованими механізмами і визначними критеріями з їх реалізації. Так, у Фінляндії достатній рівень фізичної активності мають 45 % дітей 10–11 років, 19 % підлітків 14–15 років, 13 % осіб 16–17 років; у Швеції достатній рівень фізичної активності у 19 % дітей (до 11 років), 11 % підлітків (15 років); в Норвегії серед 6, 9-річних дітей і 15-річних підлітків відповідно 90, 77 і 48 %; у Данії у 16 % 11-річних дітей, 14 і 13 % дітей 13 і 15 років відповідають чинним рекомендаціям фізичної активності.

Ключові слова: рухова активність, фізичне виховання, школярі.

Tetiana Krutsevych, Serhii Trachuk, Inna Mamedova

MEASURES TO INCREASE MOTOR ACTIVITY IN SCANDINAVIAN COUNTRIES

Abstract. WHO identifies motor activity in people's daily lives as a powerful means for improving the health of individuals and society, contributing to social, cultural and economic development of all countries. Despite the well-known benefits and recognition of motor activity, there is a global trend of declining worldwide 23 % of adults and 81 % of adolescents (aged 11–17) who do not meet WHO's global guidelines for motor activity for health. **Objective.** Identify the features and directions of implementation of measures for motor activity in Scandinavian countries. **Methods.** Theoretical analysis and generalization of literature sources data and documentary materials of WHO; content analysis of WHO reports and bulletins; method of system analysis and comparison. **Results.** It is established that the leading socially determined feature of children's life is a school, where systematic work is carried out to promote motor activity, with well-established mechanisms and outstanding criteria for their implementation. For instance, in Finland, 45 % of children aged 10–11, 19 % of adolescents aged 14–15, and 13 % of people aged 16–17 have a sufficient level of physical activity; in Sweden, a sufficient level of physical activity of 19 % of children (under 11 years), 11 % of adolescents (15 years); in Norway, 90, 77 and 48 % of 6–9-year-old children and 15-year-olds, respectively; in Denmark, 16 % of 11-year-olds, 14 % and 13 % of 13- and 15-year-olds meet current physical activity guidelines.

Keywords: motor activity, physical education, school children.

Вступ. Нині в умовах глобалізації і інтеграції європейської і світової спільноти вивчення зарубіжного досвіду, рекомендацій ВООЗ у визначенні концептуальних підходів і стратегій до розвитку оздоровчої рухової активності є необхідним чинником. Це стане основою для створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права на оздоровчу рухову активність [3, 5–7].

На найближчу перспективу ВООЗ визначено місію – забезпечити всім людям доступ до безпечного та екологічного середовища з різноманітними можливостями для фізичної активності в повсякденному житті, як засобу поліпшення здоров'я

особистості і суспільства, що сприятиме соціальному, культурному та економічному розвитку всіх країн [7, 9, 12].

Глобальні рекомендації ВООЗ з фізичної активності для здоров'я визначають, що дітям і молоді у віці 5–17 років слід щодня проводити не менше 60 хв помірної і високої інтенсивності (MVPA), значна частина з якої повинна бути аеробної спрямованості. Повинні бути включені заходи з високою інтенсивністю, в тому числі ті, які зміцнюють м'язи і кістки, не менше трьох разів на тиждень [3, 5].

Незважаючи на загальновідому користь і визнання рухової активності, спостерігається гло-

Таблиця 1 – Програми і заходи з поширення фізичної активності на національному рівні в скандинавських країнах (оглядовий матеріал)

Критерій	Фінляндія	Швеція	Норвегія	Данія
Національні рекомендації до фізичної активності для здоров'я різних цільових груп	✓	✓	✓	✓
Моніторинг та спостереження за фізичною активністю в секторах: охорони здоров'я, освіти, спорту, транспорту	✓	✓*	✓	✓
Фінансування виділено спеціально для просування фізичної активності по секторах: шкільна освіта, освіта, транспорт, охорона здоров'я, спорт, міське планування/інфраструктура	✓	✓	✓	✓
Національна просвітницька кампанія з фізичної активності на: телебаченні, радіо, в газетах, соціальних мережах, громадських заходах, громадських діячів	✓	✓	✓	✓

Примітка. * – моніторинг не проводиться в секторі спорту

бальна тенденція до її зниження. За даними ВООЗ, у всьому світі 23 % дорослих і 81 % підлітків (11–17 років) не відповідають глобальним рекомендаціями ВООЗ з фізичної активності на користь здоров'я [12, 20].

За останніми даними, в Європейському Союзі (ЄС) шість з десяти чоловік у віці 15 років і старше взагалі не займаються фізкультурою чи спортом або роблять це рідко, а понад половини людей ніколи не займалися або рідко займаються різними видами фізичної активності [3, 7].

Для підвищення рівня фізичної активності серед підлітків, виходячи з даної ситуації, в ВООЗ [9, 12] визначають необхідність:

- термінового розширення масштабів відомих ефективних політик і програм для підвищення фізичної активності підлітків;
- багатосекторальних згаданих дій, щоб надати молодим людям можливості для активної діяльності, включаючи освіту, міське планування, безпеку дорожнього руху тощо.

Для аналізу фактичного матеріалу нами було обрано як приклад скандинавські країни з їх позитивним досвідом реалізації заходів популяризації рухової активності серед різних верств населення.

Дослідження виконано згідно з планом наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. відповідно до теми кафедри теорії і методики фізичного виховання «Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді» (номер держреєстрації 0116U001626).

Мета дослідження – визначити особливості та напрями реалізації заходів з рухової активності в скандинавських країнах.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел і документальних матеріалів; контент-аналіз документальних матеріалів і бюлетенів ВООЗ; метод системного аналізу, порівняння та зіставлення.

Результати дослідження та їх обговорення. За останні п'ять десятиліть у скандинавських країнах (Фінляндія, Норвегія, Швеція, Данія) завдя-

ки державній політиці, спрямованій на створення умов для широкого впровадження у повсякденне життя різних форм рухової активності в поєднанні з раціональним харчуванням, профілактикою шкідливих звичок, різко зросла якість життя населення.

Аналіз інформаційних бюлетенів ВООЗ [20] свідчить, що національні рекомендації до фізичної активності для здоров'я в скандинавських країнах є: для дітей (< 5 років), дітей та підлітків (5–17 років), дорослих людей (18–64 роки), літніх людей (≥ 65 років), вагітних жінок і тих, в яких грудне годування, людей з відхиленнями (інвалідів), дітей, підлітків та дорослих з хронічними захворюваннями (табл. 1).

Аналіз рівнів фізичної активності оцінюється на основі рекомендації ВООЗ, а це 150 хв помірної інтенсивності фізичної активності на тиждень для дорослих і 60 хв на день – для дітей і підлітків.

У Фінляндії достатній рівень фізичної активності мають 45 % дітей 10–11 років, 19 % підлітків 14–15 років, 13 % осіб 16–17 років. Серед дорослого населення (30–64 роки) такому рівню відповідають 56 %, і похилого віку – 36 % (≥ 65 років) [20].

У Швеції достатній рівень фізичної активності мають 19 % дітей (до 11 років), 11 % підлітків (15 років), 67 % дорослих (18–64 років) і 57 % похилого віку (> 65 років) [20].

У Норвегії серед 6, 9-річних дітей і 15-річних підлітків відповідно 90, 77 і 48 % відповідають чинним рекомендаціям фізичної активності, тоді як серед дорослих і літніх людей – 33 і 31 % відповідно [14].

У Данії достатній рівень фізичної активності мають 16 % 11-річних дітей, 14 і 13 % дітей 13 і 15 років, серед дорослих 72 % (16–64 роки) [20].

В інформаційному бюлетені з фізичної активності для держав-членів Європейського Союзу ВООЗ визначено орієнтири популяризації фізичної активності серед молоді в секторі освіти, де школі відводиться чільне місце [4].

Таблиця 2 – Пілотний (орієнтовний) комплекс заходів підвищення фізичної активності в школі в рамках програми «Фінські школи в русі», за даними фінських дослідників [13]

Категорії	Школа			
	A	B	C	D
<i>Фізична активність, організована в шкільному середовищі</i>				
Щоденні обов'язкові прогулянки на свіжому повітрі			+	
Тривалі активні перерви		+	+	
Гендерна диференціація до занять фізичними вправами	+		+	
Організована фізична активність на перервах	+	+	+	+
Позаурочні і позашкільні заняття / клуби	+	+	+	
Ранкова гігієнічна гімнастика	+			
Фізична активність на уроках (фізкультхвилинки, пауза)			+	+
Домашні завдання з фізичної активності	+			
Загальношкільні заходи: свята, змагання	+	+		+
<i>Обладнання і інвентар для рухової активності</i>				
Спортивне обладнання на відкритих площадках	+	+	+	+
Спортивне обладнання в приміщенні школи	+	+	+	+
Спортивне обладнання, розроблене під умови школи	+		+	+
<i>Участь школярів</i>				
Участь школярів в роботі шкільної робочої групи	+			+
Школярі-активісти на перервах до залучення в активні ігри	+	+	+	+
Формування навичок самостійних занять різними видами фізичної активності	+	+	+	+
<i>Керівництво і залучення шкільного персоналу, пов'язаного з проектом</i>				
Підтримка директора/адміністрації	+	+	+	+
Наймані працівники проекту	+			
Навчання персоналу основ проведення різних форм рухової активності	+	+	+	+
Переважає кількість вчителів залучених у проект	+		+	
Кадрова робоча група з просування фізичної активності	+		+	
<i>Інформаційне співробітництво, пов'язане з проектом</i>				
Інформаційне середовище в школі	+	+	+	+
Співпраця з батьками	+		+	
Співпраця з муніципалітетами і посадовими особами	+	+	+	
Співпраця з місцевими спортивними клубами	+			
Досвідчений наставник/куратор, який підтримує проект	+	+	+	
<i>Інші дії</i>				
Моніторинг фізичної активності школярів	+		+	

Примітка. А, В – початкова школа; С, D – середня школа

Якісне фізичне виховання і фізична активність у школах сприяють підвищенню фізичної активності школярів, кращій здатності концентруватися, що поліпшує їхню когнітивну функцію, тим

самим сприяючи досягненню кращих академічних результатів [10, 17].

Фінляндія. Національне агентство з освіти Фінляндії регулює і контролює якість фізично-

го виховання. Обов'язковий час для занять фізичною культурою в 1–9-х класах становить 20 год на тиждень (зазвичай два або три 45-хвилинних уроки). Загалом у старшій школі є два обов'язкові курси, близько 38 год кожен, і три національні добровільні заняття на вибір. Школи можуть забезпечити додаткове фізичне виховання, як частину додаткових уроків, зокрема потрібно згадати програму «Фінські школи в русі» (табл. 2)

«Фінські школи в русі» – це державна програма серед шкіл і муніципалітетів, які втілюють у життя власні плани з підвищення рівня фізичної активності дітей у школі. Їх мета полягає у створенні додаткових умов для організації фізичних вправ на уроках, перервах і після занять з метою поліпшення самопочуття школярів, зниження схильності до сидячого способу життя і підвищення успішності, а також заохочення учнів до активного пересування до школи [21, 22].

А за даними Е. С. Вільчовського зі співавторів [2], система фізичного виховання у фінських школах реалізується через такі завдання:

1. Зміцнення здоров'я і підвищення фізичної підготовленості, досягнення високого рівня рухової активності дітей та учнівської молоді у повсякденному житті.

2. Формування інтересу учнів до систематичних занять фізичними вправами шляхом отримання спеціальних знань, умінь та навичок, задоволення від виконання різноманітних фізичних вправ і активного відпочинку.

3. Виховання позитивних моральних, вольових якостей, етичних і суспільних цінностей, формування почуття відповідальності за інших осіб.

4. Розвиток естетичних почуттів шляхом забезпечення виразності і творчого підходу під час виконання різноманітних фізичних вправ.

Загалом, проаналізовані дані визначають орієнтир фізичного виховання у школах Фінляндії на концепцію зміцнення здоров'я підростаючих поколінь. Головна її мета – сформувати в учнів стійку мотивацію до участі у різних формах рухової активності протягом усього життя [2].

Швеція. У початковій школі кількість годин, що відводяться для фізичного виховання, може відрізнятися на 20 % від національних стандартів залежно від школи. У середньому обов'язково 1,5–2 год у молодшій і 1,5 год у старшій школі. Шведська шкільна інспекція регулярно перевіряє якість фізичного виховання.

Відповідно до норм системи освіти Швеції, школи забезпечують учням умови для фізичної активності протягом усього навчального дня, а учні повинні мати можливість для розвитку різних спортивних навичок і прояву інтересу до фізичних вправ і активного відпочинку на природі. У шведській системі містобудування передбачено кілька інструментів для виконання цього завдання [4].

Головною метою шкільного фізичного виховання у Швеції є всебічна адаптація підростаючих поколінь до життя у природному суспільному середовищі, за-

безпечення фізичного, розумового розвитку, формування потреби у руховій активності як фундаменті належного рівня фізичного здоров'я, формування навичок до праці та участі у суспільному житті [8].

У концепті учень після закінчення навчання в школі повинен мати стійку мотивацію до систематичного виконання різноманітних фізичних вправ самостійно та рекреаційних видів спорту, а також певні знання та вміння у застосуванні різних форм рухової активності у своєму повсякденному житті. Пришкільна територія вважається важливим елементом інфраструктури, необхідної для ігор і навчання дітей і зміцнення їхнього здоров'я. У зв'язку з цим, відповідно до законодавства країни, на ділянках, призначених для будівництва шкіл, дитячих садків, центрів дитячого дозвілля та інших подібних установ, або на прилеглих до них територіях повинно бути передбачено досить просторий відкритий майданчик для ігор і активного відпочинку [8, 20].

Уряд з урахуванням рекомендації ВООЗ, і визнаючи свою політику в цьому напрямі, представив шведську модель фізичного виховання, чітко зорієнтовану на потреби в задоволенні рухової активності. Навчальний процес і позакласна робота в школах скеровані на формування в учнів стійкої мотивації до самостійного щоденного виконання фізичних вправ на дозвіллі.

За межами школи ініціативи з забезпечення необхідних рекомендацій з рухової активності і формування екологічного середовища – це національна велосипедна стратегія («Cykelstrategin») для більш безпечного велосипедного руху, для сталого розвитку суспільства з високою якістю життя. Муніципалітети, некомерційні організації, приватний сектор і громадськість беруть участь у підтриманні велосипедного руху. Інтерес уряду полягає в тому, щоб заохочувати довгостроковий стійкий суспільний транспорт, піші та велосипедні прогулянки за рахунок підвищення рівня безпечної їзди на велосипеді, що сприятиме зміцненню громадського здоров'я при одночасному зниженні впливу транспорту на навколишнє середовище і заторів на дорогах [20].

Норвегія. Система фізичного виховання підростаючих поколінь у Норвегії базується на концепції формування у дітей та молоді рухових, соціальних і інтелектуальних компетенцій, які необхідні їм для участі у самостійній руховій рекреаційній діяльності [15, 19]. Ця концепція підтримує ідею суспільної значущості фізичної культури для кожної особистості. У програмах з фізичної культури, які рекомендуються Міністерством освіти, подається лише базовий компонент для кожного класу, що доповнюється вчителем під час складання авторських програм, з обов'язковим врахуванням наявних умов школи (спортивна база, обладнання та фізкультурний інвентар), а також кліматичних умов, розташування навчального закладу у певному регіоні країни (місто, сільська місцевість) [16].

На основі авторської навчальної програми вчителем розробляються оперативні плани уроків фізичного виховання для кожного класу. В цілому визначається індивідуальна свобода кожного учня у виборі цікавих для нього форм рухової активності (чи то заняття фізкультурою чи спортом). Загалом школа як регулятор національних стратегій разом із батьками та громадськими організаціями докладають значних зусиль для формування стійкої мотивації до систематичних впливів рухової активності, щоб вона була щоденною потребою в їхньому повсякденному житті [11, 16].

Данія. Загальна кількість годин, рекомендованих для занять фізичним вихованням в початковій і середній школі, становить 630 год на рік (1–3-й класи: 60 год. на рік; 4–6-й класи: 90 год на рік; 7–9-й класи: 60 год на рік).

У Данії діє програма «Комплекс профілактичних заходів щодо підвищення рівня фізичної активності», що охоплює 98 муніципалітетів і спрямована на збереження фізичної активності, профілактики захворювань, поліпшення самопочуття населення країни. Проект включає міжсекторальну стратегію щодо оптимізації навколишнього середовища, профілактичні ініціативи для громадян та інформаційно-просвітницьку роботу на тему фізичної активності та ранньої діагностики захворювань [4]. Рекомендації для муніципалітетів полягають у такому:

- створення умов для фізичної активності громадян за рахунок відповідної інфраструктури та відкритих майданчиків в рамках містобудівного проектування;
- надання всім громадянам вільного доступу до спортивних споруд у навколишніх районах;
- організація щоденних 45-хвилинних розминок і фізичних вправ у початкових класах, принаймні частково спрямованих на забезпечення помірного і високого фізичного навантаження;
- регулярні заняття з розвитку моторики і рухової активності в дитячих садках.

За підсумками останнього моніторингу, що відбувся в 2017 р., було виявлено, що забезпечення фізичної активності увійшло в число пріоритетних завдань шкіл і дитячих садків країни. Згідно з дослідженням HBSC 2014 р., 17 % хлопчиків і 10 % дівчаток (11–15 років) в Данії були фізично активними – ≥ 60 хв на день. За даними Національного обстеження здоров'я 2017 р., 35,9 % хлопчиків і 21,2 % дівчаток у віці 16–17 років були фізично активними – ≥ 60 хв на день [18].

Дискусія. Проведений аналіз матеріалу дозволяє говорити, що в скандинавських країнах основна увага шкільної системи фізичного виховання спрямована на формування стійкої мотивації у дітей та молоді до систематичних занять фізичною культурою і спортом, щоб вони були щоденною потребою в їхньому повсякденному житті. Однак рівень рухової активності дітей та підлітків в цих країнах у відсотку масовості не повною мірою відповідає рекомендаціям ВООЗ.

Дані міжнародного дослідження (Global Matrix 2.0: Report Card Grades on the Physical Activity of Children and Youth Comparing 38 Countries), де

проаналізовано дев'ять загальних показників у 38 країнах (загальна фізична активність, участь в організованому спорті, активна гра, активний транспорт–активне пересування, малорухливий спосіб життя, діяльність в сім'ї, з однолітками, школа, спільнота й екологічне середовище, а також стратегії та інвестиції уряду) відмічають, що багато дітей не беруть участі в достатній фізичній активності для підтримання фізичного здоров'я і благополуччя. Тільки 30 % дітей і молоді відповідають поточним рекомендаціям із забезпечення щоденних 60 хв фізичної активності – від помірної до високої (MVPA), а фізична пасивність частіше зустрічається в країнах з високим доходом, ніж з низьким [23]. Цей факт потребує подальшого вивчення.

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

За останньою інформацією ВООЗ, в системі моніторингу оздоровчої рухової активності (HEPA) визначено 23 показники/критерії, які дають можливість, з одного боку, оцінити ситуацію з популяризації рухової активності, заходів, які реалізуються, а з іншого – тим самим визначаючи актуальність її популяризації в країні [9]. Разом з тим слід визнати наявність проблеми достовірності та порівнянності даних про рівні фізичної активності в Європі через різні інструментарії дослідження [5, 12, 20].

Висновки. В роботі представлено теоретичне узагальнення реалізації стратегій скандинавських країн, які базуються на рекомендаціях Всесвітньої організації охорони здоров'я, європейських інституцій, закріплені в нормах національних законодавств, відповідно до яких у країнах забезпечується формування та реалізація багатовекторної, комплексної політики заохочення до оздоровчої рухової активності різних верств населення. Слід зазначити, що формування мотивації, потреб, певних знань, умінь та навичок організації і змісту активного дозвілля, здорового способу життя є одним з пріоритетних завдань, що чітко простежується в системах шкільного фізичного виховання скандинавських країн.

Перспективи подальших досліджень передбачають проведення мета-аналізу фактичних даних з впровадження ініціатив популяризації рухової активності, заходів і механізмів їх реалізації в інших країнах Європейського Союзу відповідно до рекомендацій з рухової активності ВООЗ.

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

Література

1. Балакірєва ОМ, Бондар ТВ. Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді: за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді». Київ: Поліграфічний центр «Фоліант», 2019. 127 с.
2. Вільчковський ЕС, Вільчковська АЕ, Пасічник ВР. Система фізичного виховання школярів у різних країнах. Петров-Трибунальський; 2016. 397 с.
3. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2010. Режим доступа: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/ru>
4. Популяризация физической активности в секторе образования. Дания: Всемирная организация здравоохранения; 2018
5. Стратегия в области физической активности для Европейского региона ВОЗ, 2016–2025 гг.. Копенгаген: Европейское региональное бюро Всемирной организации здравоохранения; 2016. Режим доступа: <http://www.euro.who.int/ru/publications/abstracts/physicalactivity-strategy-for-the-who-european-region-20162025>
6. Физическая активность и здоровье в Европе: аргументы в пользу действий. Копенгаген, Европейское региональное бюро ВОЗ, 2006. 56 с.
7. Шаги к здоровью: основа для содействия физической активности в целях укрепления здоровья в Европейском регионе. Любляна, Европейское региональное бюро ВОЗ, 2006. 46 с.
8. Annerstedt C. Physical Education and Health in Sweden. International Comparison of Physical Education; 2005. 604–629.
9. A monitoring framework for the implementation of policies to promote health enhancing physical activity (HEPA), based on the EU Physical activity guidelines. Commission staff working document. Brussels: European Commission; 2013. Access mode: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:52013SC0310&from=EN>
10. Allender S, Cowburn G, Foster C. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. Health Educ Res. 2006; 21 (6):826–35.
11. Curriculum Guidelines for the Norwegian Compulsory School. L'97. Published by the Norwegian Ministry of Education and Research. Access mode: http://www.ls.no/L97/L97_eng/
12. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; 2018.
13. Haapala, Henna. Finnish Schools on the Move: Students' physical activity and school-related social factors. (2017).
14. Hansen BH, Kolle E, Steene-Johannessen J, Dalene KE, Ekelund U, Anderssen SA. Monitoring population levels of physical activity and sedentary time in Norway across the lifespan. Scand J Med Sci Sports. 2019 Jan;29(1):105–112. doi: 10.1111/sms.13314.
15. Haug E, Torsheim T, Samdal O. Local school policies increase physical activity in Norwegian secondary schools. Health Promot Int. 2010;25(1):63–72. doi:10.1093/heapro/dap040
16. Herbert Zoglowek. Physical Education in Norway. Journal of Physical Education & Health. 2012; 1 (2), 17–25.
17. Janssen I, LeBlanc AG. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. Int J Behav Nutr Phys Act. 2010; 7 (1):40.
18. Johansen, Danielle Louise Nørager et al. "The Golden 45 Minutes – School Reforms and Physical Activity in Denmark." (2017): n. pag. Print.
19. Nordic Nutrition Recommendations 2012 Integrating nutrition and physical activity (2014). Danmark, København: Nordic Council of Ministers.
20. Physical activity factsheets for the 28 european union member states of the who european region. Denmark. World Health Organization; 2018. Access mode: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/382334/28fs-physical-activity-euro-rep-eng.pdf?ua=1
21. Promoting physical activity in schools: an important element of a health-promoting school. Geneva: World Health Organization; 2007. Access mode: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43733/9789241595995_eng.pdf
22. Tammelin, Tuija H et al. «Results From Finland's 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth». Journal of physical activity & health 13 11 Suppl 2 (2016):157–S164.
23. Tremblay M, Barnes J, González S, Katzmarzyk P, Onywera V, Reilly J, Tomkinson G, (2016). Global Matrix 2.0: Report card grades on the physical activity of children and youth comparing 38 countries. Journal of Physical Activity and Health 13(2), 343–366. <https://doi.org/10.1123/jpah.2016-0594>

Literature

1. Balakirjeva OM, Bondar TV. Social conditioning and health indices of adolescents and young people: according to the results of a sociological study within the international project «Health and behavioral orientations of student youth». Kyiv: Poligrafichnyi tsentr «Foliant», 2019. 127 p.
2. Vilchkovskiy ES, Vilchkovska AE, Pasichnyk VR. System of school children physical education in different countries. Petrkov-Trybunalskyi; 2016. 397 p.

3. Global guidelines for physical activity for health. Geneva: World Health Organization; 2010. Access mode: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/ru>
4. Promotion of physical activity in the education sector. Denmark: World Health Organization; 2018
5. Physical Activity Strategy for the WHO European Region, 2016–2025. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2016. Access mode; 2016. Режим доступу: <http://www.euro.who.int/ru/publications/abstracts/physicalactivity-strategy-for-the-who-european-region-20162025>
6. Physical activity and health in Europe: arguments in favor of action. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2006. 56 p.
7. Steps to health: a basis for promoting physical activity to promote health in the European region. Ljubljana, WHO Regional Office for Europe, 2006. 46 p.
8. Annerstedt C. Physical Education and Health in Sweden. International Comparison of Physical Education; 2005. 604–629.
9. A monitoring framework for the implementation of policies to promote health enhancing physical activity (HEPA), based on the EU Physical activity guidelines. Commission staff working document. Brussels: European Commission; 2013. Access mode: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:52013SC0310&from=EN>
10. Allender S, Cowburn G, Foster C. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. Health Educ Res. 2006; 21 (6):826–35.
11. Curriculum Guidelines for the Norwegian Compulsory School. L'97. Published by the Norwegian Ministry of Education and Research. Access mode: http://www.ls.no/L97/L97_eng/
12. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; 2018.
13. Haapala, Henna. Finnish Schools on the Move: Students' physical activity and school-related social factors. (2017).
14. Hansen BH, Kolle E, Steene-Johannessen J, Dalene KE, Ekelund U, Anderssen SA. Monitoring population levels of physical activity and sedentary time in Norway across the lifespan. Scand J Med Sci Sports. 2019 Jan;29(1):105-112. doi: 10.1111/sms.13314.
15. Haug E, Torsheim T, Samdal O. Local school policies increase physical activity in Norwegian secondary schools. Health Promot Int. 2010;25(1):63–72. doi:10.1093/heapro/dap040
16. Herbert Zoglowek. Physical Education in Norway. Journal of Physical Education & Health. 2012; 1 (2), 17-25.
17. Janssen I, LeBlanc AG. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. Int J Behav Nutr Phys Act. 2010; 7 (1):40.
18. Johansen, Danielle Louise Nørager et al. "The Golden 45 Minutes – School Reforms and Physical Activity in Denmark." (2017): n. pag. Print.
19. Nordic Nutrition Recommendations 2012 Integrating nutrition and physical activity (2014). Danmark, København: Nordic Council of Ministers.
20. Physical activity factsheets for the 28 european union member states of the who european region. Denmark. World Health Organization; 2018. Access mode: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/382334/28fs-physical-activity-euro-rep-eng.pdf?ua=1
21. Promoting physical activity in schools: an important element of a health-promoting school. Geneva: World Health Organization; 2007. Access mode: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43733/9789241595995_eng.pdf
22. Tammelin, Tuija H et al. «Results From Finland's 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth». Journal of physical activity & health 13 11 Suppl 2 (2016):157-S164.
23. Tremblay M, Barnes J, González S, Katzmarzyk P, Onywera V, Reilly J, Tomkinson G, (2016). Global Matrix 2.0: Report card grades on the physical activity of children and youth comparing 38 countries. Journal of Physical Activity and Health 13(2), 343–366. <https://doi.org/10.1123/jpah.2016-0594>

Надійшла 26.02.2020

Інформація про авторів

Круцевич Тетяна Юріївна
<https://orcid.org/0000-0002-4901-6148>
 tmfv@ukr.net

Трачук Сергій Васильович
<https://orcid.org/0000-0002-5580-0510>
 trachuk_sergey@i.ua

Мамедова Інна Степанівна
<https://orcid.org/0000-0003-1017-9369>
 grinchukveronika1@gmail.com

Національний університет
 фізичного виховання і спорту України,
 03150, Київ, вул. Фізкультурни, 1

Information about the authors

Krutsevych Tetiana
<https://orcid.org/0000-0002-4901-6148>
 tmfv@ukr.net

Trachuk Serhii
<https://orcid.org/0000-0002-5580-0510>
 trachuk_sergey@i.ua

Mamedova Inna
<https://orcid.org/0000-0003-1017-9369>
 grinchukveronika1@gmail.com

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