

УДК 37.04:304

[https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-8\(8\)-201-211](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-8(8)-201-211)

**Коренева Інна Миколаївна** доктор педагогічних наук, професор, декан факультету природничої і фізико-математичної освіти Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, м. Глухів, <https://orcid.org/0000-0002-1117-7624>

**Луценко Олена Іванівна** кандидат біологічних наук, доцент, завідувачка кафедри теорії і методики викладання природничих дисциплін, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, м. Глухів, <https://orcid.org/0000-0003-3705-8743>

**Самілик Валентина Іванівна** кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики викладання природничих дисциплін, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, м. Глухів, <https://orcid.org/0000-0002-7556-7760>

## РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ ДОСЯГНЕННЯ ЦІЛІ СТАЛОГО РОЗВИТКУ №3 В УКРАЇНІ

**Анотація.** В статті проаналізовано актуальні проблеми та виклики, з якими стикається система освіти в Україні в умовах воєнного стану. Особлива увага приділяється аналізу стану фізичної активності здобувачів та її впливу на здоров'я. За даними ВООЗ, 27,5% світового дорослого населення не досягають рекомендованого рівня фізичної активності, що викликає занепокоєння через значні регіональні, вікові та гендерні відмінності. Недостатній рівень фізичної активності характерний як для дорослих, так і для молоді, особливо серед жінок та дівчат. В Україні проблема малорухливого способу життя також набирає актуальності, що викликає збільшення неінфекційних захворювань, спричинених способом життя.

У статті описано вплив аутогенних та зовнішніх факторів на функціональний стан здобувачів в умовах дистанційного навчання, зокрема недостатня фізична активність, некомфортне робоче місце, шкідливі звички та ін. Наведено результати опитування, проведеного серед 170 респондентів із дев'яти закладів вищої освіти України, що дозволило встановити основні проблеми та рівень задоволеності освітнім процесом в умовах дистанційної освіти та воєнного стану.



Окрім цього, в статті подаються рекомендації щодо покращення функціонального стану студентів, підвищення ефективності освітнього процесу та забезпечення збереження здоров'я через залучення до рекреаційно-оздоровчих заходів. Рекомендації згруповані за чотирма рівнями організації освітнього процесу: державним, університетським, факультетським та особистісним.

Завдяки комплексному підходу до вирішення проблем підвищення рівня фізичної активності та здоров'я населення, стаття підкреслює важливість систематичних зусиль для досягнення Цілі сталого розвитку №3 «Забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для всіх у будь-якому віці».

**Ключові слова:** фізична активність, дистанційне навчання, функціональний стан, воєнний стан, рекреаційно-оздоровчі заходи, освітній процес, здоров'я.

**Koreneva Inna** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Dean of the Faculty of Natural and Physical and Mathematical Education, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University Hlukhiv, <https://orcid.org/0000-0002-1117-7624>

**Lutsenko Olena Ivanivna** Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Theory and Methods of Teaching Natural Sciences, Oleksandr Dovzhenko Glukhiv National Pedagogical University, Glukhiv, <https://orcid.org/0000-0003-3705-8743>

**Samilyk Valentyna Ivanivna** Candidate of Pedagogic Sciences, Senior Lecturer at the Chair of Theory and Methods of Teaching Natural Sciences Of Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University, Hlukhiv, <https://orcid.org/0000-0002-7556-7760>

### **PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS: CURRENT CHALLENGES AND OPPORTUNITIES FOR ACHIEVING SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOAL #3 IN UKRAINE**

**Abstract.** The article analyzes the current problems and challenges faced by the education system in Ukraine under martial law. Special attention is given to the analysis of physical activity and its impact on public health. According to WHO data, 27.5% of the global adult population does not meet the recommended level of physical activity, raising concerns due to significant regional, age, and gender differences. Insufficient physical activity is characteristic of both adults and young people, especially among women and girls. In Ukraine, the issue of a sedentary

lifestyle is also gaining relevance, leading to an increase in lifestyle-related non-communicable diseases.

The article describes the impact of autogenic and external factors on the functional state of students in the context of distance learning, including insufficient physical activity, uncomfortable workstations, harmful habits, and overall health status. The results of a survey conducted among 170 respondents from nine higher education institutions in Ukraine are presented, which allowed identifying the main problems and the level of satisfaction with the educational process under conditions of distance learning and martial law.

Additionally, the article provides recommendations for improving the functional state of students, enhancing the efficiency of the educational process, and ensuring health preservation through engagement in recreational and health-promoting activities. The recommendations are grouped into four levels of organization of the educational process: state, university, faculty, and personal levels.

By taking a comprehensive approach to addressing problems related to physical activity and public health, the article emphasizes the importance of systematic efforts to achieve Sustainable Development Goal #3: "Ensure healthy lives and promote well-being for all at all ages."

**Keywords:** physical activity, distance learning, functional state, martial law, recreational and health-promoting activities, educational process, health.

**Постановка проблеми.** Загальновідомо, що міжнародна спільнота в кінці минулого століття запропонувала стратегію сталого розвитку суспільства, що виступає одночасно ідеалом і метою, до якої людство має прагнути у своїй діяльності та взаємовідносинах у сферах довкілля, соціуму та економіки [4]. Для досягнення цієї мети у 2000 році ООН було визначено Цілі розвитку тисячоліття, а у 2015 році окреслено Цілі сталого розвитку, досягнення яких має на меті забезпечення добробуту та благополуччя кожного громадянина планети. Україна нині бере активну участь у міжнародних ініціативах щодо досягнення 17 цілей сталого розвитку (ЦСР). Однією з важливих цілей сталого розвитку є ЦСР№3 – «Забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для всіх у будь-якому віці» [7]. Як і інші цілі сталого розвитку, ЦСР№3 має міжсекторальний характер, оскільки її досягнення можливе лише за умов комплексного підходу та синергії різних сфер діяльності суспільства, таких як медицина, охорона природи, економіка, освіта тощо [9; 10].

**Мета цієї статті** – окреслити актуальність рекреаційної рухової активності в контексті досягнення Україною Цілі сталого розвитку №3 «Забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для всіх у




будь-якому віці» та виокремити фактори, що негативно впливають на стан рухової активності здобувачів.

Аналіз літератури з проблеми дослідження засвідчив, що проблематика забезпечення належного рівня рухової активності молоді та збереження її здоров'я умовах війни в Україні є актуальною не лише для вітчизняних, а й для зарубіжних дослідників. Сучасні закордонні дослідження стосуються переважно питань збереження психічного здоров'я добувачів і частково фізичного аспекту здоров'я, що пов'язаний з обмеженнями у переміщенні та дистанційною освітою спричиненими пандемією коронавірусної хвороби. Вітчизняні дослідники активізують свою увагу з проблематики вивчення факторів впливу на фізичне здоров'я здобувачів в умовах тривалого дистанційного навчання.

Теоретичні основи рекреаційно-оздоровчої рухової активності, а також оздоровчий та рекреаційний вплив фізичних навантажень і природних факторів довкілля на фізичний стан людини, досліджують у своїх працях такі вчені як Березуєва Т. С. [1], Блистів Т.В. [2], Гордієнко О. І., Мовчан, В. П. [3], Коренева І., Самілик В. [4] та ін. Вплив різних видів рухової активності здобувачів освіти на їхнє здоров'я та функціональний стан детально розглядають зарубіжні дослідники, зокрема Bellew В [12], Bergier, J.; Bergier, В.; Niżnikowska, E. [13], Güllü, A., Güllü, E. [18] та ін.

За даними ВООЗ [8], останні глобальні оцінки свідчать, що рівень фізичної активності 1,4 мільярда дорослих (27,5% світового дорослого населення) не відповідає рекомендованим показникам для покращення та захисту свого здоров'я. Особливого занепокоєння викликають значні відмінності в рівнях фізичної активності між регіонами, країнами, а також віковими групами та статями. У 2016 році серед дорослих рівень неактивності в країнах з високим рівнем доходу (36,8%) є удвічі вищим, ніж у країнах з низьким рівнем доходу (16,2%) [7]. Дослідження засвідчують, що у більшості країн жінки менш активні, ніж чоловіки, особливо на сході. Незважаючи на природну схильність підлітків та молоді до активних ігор і відпочинку, їхня фізична активність також залишається нижчою, ніж очікується. Глобальні дані показують, що більшість підлітків (81%) віком 11–17 років витрачають менше години на день на фізичну активність середньої та високої інтенсивності, причому дівчата менш активні, ніж хлопці (85% і 77,6% відповідно). Навіть у тих країнах, де досягнуто помірних покращень у рівнях фізичної активності серед підлітків, це покращення було помітніше серед хлопців, ніж серед дівчат, що ще більше закріпило статеві відмінності у фізичній активності, які зберігаються протягом усього життя.

Занепокоєння викликає те, що якщо ця тенденція збережеться, глобальне завдання скорочення смертності від неінфекційних хвороб на 15% між 2018 і



2030 роками не буде досягнуте для дорослих. Таким чином, існує нагальна потреба у збільшенні масштабу зусиль для формування здоров'я та благополуччя шляхом забезпечення достатнього рівня фізичної активності.

Третя ціль сталого розвитку безперечно стосується неінфекційних хвороб, пов'язаних зі способом життя [6]. За інформацією МОЗ України, спосіб життя впливає на здоров'я населення, викликаючи близько 50% неінфекційних хвороб, що спричиняють 80% смертності в країні. Кількість захворювань неухильно зростає [1]. Держава визнає важливість інформування дітей і молоді про здоровий спосіб життя та формування навичок відповідальної поведінки щодо здоров'я. Профілактика неінфекційних захворювань може врятувати тисячі життів, підвищити продуктивність праці, зменшити витрати на охорону здоров'я [2].

З метою досягнення ЦСР№3, у липні 2018 року уряд України затвердив Національний план заходів щодо неінфекційних захворювань для досягнення глобальних цілей сталого розвитку [6]. План передбачає інформування населення про наслідки низької фізичної активності та важливість щоденної 30-хвилинної фізичної активності для профілактики неінфекційних хвороб, а також про шкоду від недотримання гігієни сну та відпочинку, тривалого психоемоційного напруження та втоми. Планом передбачено розроблення навчальних матеріалів та рекомендацій щодо здорового способу життя і підготовка педагогів, обізнаних з цією проблематикою. Також передбачені заходи з дотримання безпечного способу життя і умов навчання дітей.

В Україні з 2016 року діє Національна стратегія з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація», яка визначає здоров'я громадян як найвищу цінність і визначає права осіб на оздоровчу рухову активність [5].

Незважаючи на нормативні вимоги, дослідження науковців свідчать про недостатній рівень рухової активності населення, застарілі підходи до організації занять фізичним вихованням у закладах освіти, обмеженість ресурсного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності, недостатню інформаційну підтримку та популяризацію таких заходів, а також недостатню увагу керівних органів до формування здоров'я населення. За даними досліджень, 56% населення взагалі не мали навіть низької рухової активності (1-2 заняття на тиждень) [5]. Наразі проблема малорухливого способу життя дітей стає все більш актуальною.

Особливої актуальності набуває формування здоров'язбережувальних умінь та навичок молоді, зокрема в умовах тривалого дистанційного навчання, зумовленого воєнним станом і обмеженими можливостями переміщення. Проблему загострює розташування закладів освіти на територіях, що належать до зони бойових дій, де рекреаційні можливості мінімальні. До таких закладів



належить Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, що розташований на відстані 15 км від кордону з країною-агресором. Тому залучення здобувачів освіти Глухівщини до рекреаційно-рухової активності є особливо важливим для збереження їх здоров'я та підтримання оптимального рівня функціонального стану організму.

Освіта в умовах воєнного стану вимагає швидких, чітких і доступних рішень, а також своєчасного інформування всіх учасників освітнього процесу, зокрема і про ризики, які на них очікують. Ключову роль в інформуванні відіграє ефективна комунікація з учасниками освітнього процесу: виявлення актуальних проблем і пошук оптимальних шляхів їх розв'язання. Основу нашого дослідження становили погляди й досвід студентів та викладачів України, отримані в результаті опитування. Для збору даних використовувалися анкети, розроблені у додатку Google Форми, що дозволило зручно і оперативно отримати необхідну інформацію.

Опитування проводилося у січні-лютому 2023 року. На цьому етапі дослідження було охоплено 170 респондентів з дев'яти закладів вищої освіти України, а саме: Глухівського НПУ ім. О. Довженка, НУБІП України, Рівненського ДГУ, Хмельницького НУ, Херсонського ДУ, Харківського НПУ ім.Г. Сковороди, Черкаського НУ ім. Б. Хмельницького, Житомирського ДУ ім.І. Франка, Вінницького ДПУ ім. М. Коцюбинського.

Метою опитування було з'ясування особливостей навчання та праці у закладах вищої освіти України, визначення рівня задоволеності освітнім процесом здобувачів і педагогічних працівників в умовах дистанційної освіти та воєнного стану. Також під час опитування оцінювалися тривалість перебування за комп'ютером, проблеми освітнього процесу, що турбують здобувачів та викладачів, а також суб'єктивна оцінка фізичного стану організму і проблем дистанційного навчання [3].

Результати опитувань дозволили виокремити ряд чинників, які негативно впливають на функціональний стан здобувачів та педагогів в умовах дистанційного навчання. Їх можна розподілити на дві групи: аутогенні (залежні від здобувача чи педагога) та зовнішні (незалежні від самої особи).

До аутогенних факторів відносимо:

- недостатню фізичну активність у вільний час (тривале використання гаджетів, малорухомий спосіб життя, хобі, що не передбачають рухової активності, такі як читання художньої літератури, малювання, створення виробів тощо);
- некомфортно облаштоване робоче місце для навчання, що може спричиняти проблеми з опорно-руховою системою (невідповідні меблі, недостатнє освітлення, неправильно обрана відстань від екрану тощо);
- наявність шкідливих звичок, що впливають на функціональний стан організму (куріння, вживання психостимуляторів, алкоголю та інше);

• загальний стан здоров'я (фізичного та психічного), що може заважати активній руховій діяльності та участі в університетських заходах.

Серед зовнішніх факторів, що негативно впливають на функціональний стан, є:

• вимушене збільшення часу, проведеного за комп'ютером чи іншими гаджетами для навчання (сидячий спосіб життя), що пов'язане з умовами дистанційної освіти;

• зростання навчального навантаження, особливо збільшення обсягу навчальних завдань та їх складності в умовах підвищення рівня самостійної роботи і обмеженої комунікації з викладачами, що може призводити до стресу;

• зменшення взаємодії з академічною спільнотою (студентами та викладачами), що може негативно впливати на навчальну мотивацію та емоційний стан здобувачів;

• фінансові труднощі родини, що можуть змусити студента шукати підробіток, відволікаючи його від навчання, зменшуючи час на освоєння програми та знижуючи рівень виконання академічних завдань.

На основі аналізу наукових джерел з проблеми дослідження, вивчення практики організації рекреаційно-рухової активності здобувачів, діагностування окремих аспектів функціонального стану студентів факультету природничої і фізико-математичної освіти та аналіз їхньої залученості до рекреаційно-рухової активності пропонуємо рекомендації, що згруповані нами за чотирма рівнями організації освітнього процесу: державним, університетським, факультетським та особистісним.

На державному рівні доцільно уряду та міністерствам у сфері яких знаходиться галузь освіта та здоров'я провадити активну політику щодо дійсного виконання цілі сталого розвитку №3 «Забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для всіх у будь-якому віці». Варто зазначити, що достатньо нормативних засад в державі вже розроблено, зокрема, упроваджено Національний план заходів щодо неінфекційних захворювань для досягнення глобальних цілей сталого розвитку, Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» та інші нормативні документи. Варто посилити контроль за виконанням прийнятих рішень та спрямувати увагу виконавчих органів на всіх рівнях (у тому числі територіальних громад) на профілактику захворювань шляхом організації доступних можливостей рекреаційної рухової активності та її широкої популяризації.

На університетському рівні доцільно розробити адаптовану до особливостей навчання систему психолого-педагогічного супроводу рекреаційної



рухової активності здобувачів, науково-педагогічних працівників та інших осіб. Ця система має передбачати відповідну частину формальної світи (організацію та проведення занять з фізичного виховання, дисциплін здоров'язбережувального та безпекового характеру, інформування про засади зміцнення та збереження здоров'я), залучення загальноуніверситетських кафедр до проведення таких занять. Також обов'язковим компонентом має бути неформальна освіта та організація позанавчальної діяльності здобувачів (організація заходів рекреаційно-рухового, інформаційного спрямування, тренінгів та майстер-класів, зустрічей з видатними особистостями у сфері спорту, рекреації, реабілітації). Важливою у цьому випадку є підтримка такої діяльності відділом виховної та міжнародної політики.

На рівні факультету діяльність системи психолого-педагогічного супроводу рекреаційної рухової активності здобувачів має забезпечуватися кураторами академічних груп, спортивним відділом студентського самоврядування факультету. Заходи мають спрямовувати на формування цінності збереження здоров'я, забезпечувати інтеграцію рекреаційної рухової активності викладачів та здобувачів й навчання (проведення польових практик, піших походів та екскурсій, організація інтеграційних свят з руховою активністю тощо).

Особистісний рівень передбачає самоосвіту та самовиховання здобувачів, взаємну мотивацію до рухової активності та залучення до спільної участі у спортивних клубах, секціях, гуртках.

Отже, проблематика здорового способу життя і забезпечення здорового функціонального стану кожного громадянина України, у тому числі здобувачів освіти, набуває особливої актуальності в умовах тривалого дистанційного навчання, спричиненого карантинном та воєнним станом. Зменшення рівня рухової активності молоді, що навчається дистанційно, є великою проблемою. Як синхронний, так і асинхронний формати навчання вимагають присутності за комп'ютером чи іншим гаджетом, що зменшує рухову активність. Заняття рекреаційною руховою активністю є дієвим засобом для збереження та зміцнення здоров'я молоді та підтримання оптимальних показників функціонального стану.

#### **Література:**

1. Березуєва Т. С. Дослідження фізичної активності студентів в умовах дистанційного навчання і самоізоляції. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2022, Вип. 3 (351), С.225–233; DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-225-233.
2. Блистів Т.В. Організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної роботи туристсько-краєзнавчого напрямку: автореф. дис... к.н. з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. К.: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України, 2019. 29 с.

3. Гордієнко О. І., Мовчан, В. П. Шляхи удосконалення рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. *Rehabilitation and Recreation* . 2022 , No 10, С. 162–169
4. Коренева І., Самілик В. (2023). Вплив дистанційної освіти на здоров'я вчителів: приклад України. *Journal of Innovations and Sustainability* , 7 (1), 05. <https://doi.org/10.51599/is.2023.07.01.05>
5. КМУ України. Ухвалено Національний план заходів щодо неінфекційних захворювань. Урядовий портал. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/uhvaleno-nacionalnij-plan-zahodiv-shchodo-neinfekciynih-zahvoryuvan>
6. Кошелева О. О., Рожченко В. М. Організація рухової активності здобувачів вищої освіти під час карантину. URL: [https://www.researchgate.net/profile/Iryna-Skrypchenko/publication/348154899\\_Vikoristanna\\_strajkbolu\\_v\\_pidgotovci\\_majbutnih\\_pravoohoronciv\\_u\\_spezializovanih\\_ZVO/links/5ff0d86d299bf140886865fc/Vikoristanna-strajkbolu-v-pidgotovci-majbutnih-pravoohoronciv-u-spezializovanih-ZVO.pdf#page=93](https://www.researchgate.net/profile/Iryna-Skrypchenko/publication/348154899_Vikoristanna_strajkbolu_v_pidgotovci_majbutnih_pravoohoronciv_u_spezializovanih_ZVO/links/5ff0d86d299bf140886865fc/Vikoristanna-strajkbolu-v-pidgotovci-majbutnih-pravoohoronciv-u-spezializovanih-ZVO.pdf#page=93)
7. Коренева І.М., Коломієць М.Б. Сучасний стан рухової активності здобувачів: національний та міжнародний контекст. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2024. № 11(45) 2024.С.456-468.
8. Коренева І.М. Система підготовки майбутніх учителів біології до реалізації функцій освіти для сталого розвитку: монографія. Суми, 2019. 526 с.
9. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.
10. Про затвердження Національного плану заходів щодо неінфекційних захворювань для досягнення глобальних цілей сталого розвитку. Розпорядження КМУ України №530-р від 26 липня 2018 року. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennya-nacionalnogo-planu-zahodiv-shchodo-neinfekciynih-zahvoryuvan-dlya-dosyagnennya-globalnih-cilej-stalogo-rozvitku>
11. Bellew B. Physical activity vs. Noncommunicable diseases [NCDs]: An assessment of Global, Regional and National context for physical activity policy development, implementation and evaluation. *J. Sci. Med. Sport* 2014, 18, 6–12.
12. Bergier, J.; Tsos, A.; Popovych, D.; Bergier, B.; Niżnikowska, E.; Ács, P.; Junger, J.; Salonna, F. Level of and factors determining physical activity in students in Ukraine and the Visegrad countries. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2018, 15, 1738.
13. GBD 2015 SDG Collaborators. Measuring the health-related Sustainable Development Goals in 188 countries: a baseline analysis from the Global Burden of Disease Study 2015. *Lancet* (London, England). 2016; vol.388(10053). P. 1813-50. doi: 10.1016/S0140-6736(16)31467-2. URL: <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2816%2931467-2>.
14. Global status report on physical activity 2022. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153>
15. Guégan J-F, Suzán G, Kati-Coulibaly S, Bonpangue DN, Moatti J-P. Sustainable Development Goal #3, “health and well-being”, and the need for more integrative thinking. *Veterinaria México OA*. 2018; vol.5(2). doi:10.21753/vmoa.5.2.443. URL: <https://www.scielo.org.mx/pdf/vetmexoa/v5n2/2448-6760-vetmexoa-5-02-00003.pdf>.
16. Güllü A., Güllü E. The Effect of Recreational Physical Activity Training on Bio-motor Characteristics of Secondary School Students. *Journal of Education and Training Studies* Vol. 7, No. 1, January 2019. P. 156-163. doi:10.11114/jets.v7i1.3781



17. Ionescu G.H., Firoiu D., Tănasie A., Sorin T., Pîrvu R., Manta A. Assessing the Achievement of the SDG Targets for Health and Well-Being at EU Level by 2030. *Sustainability* 2020, vol.12. doi:10.3390/su12145829. URL: [https://pdfs.semanticscholar.org/5da6/50a051038be589927f5450f3b8c0b57bf540.pdf?\\_ga=2.81896656.792694076.1673714523-746431531.1673714523](https://pdfs.semanticscholar.org/5da6/50a051038be589927f5450f3b8c0b57bf540.pdf?_ga=2.81896656.792694076.1673714523-746431531.1673714523)

18. Minas H, Tsutsumi A, Izutsu T, Goetzke K, Thornicroft G. Comprehensive SDG goal and targets for non-communicable diseases and mental health. *International Journal of Mental Health Systems*. 2015; vol.9. P.12. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4359436/>

### References:

1. Berezuyeva, T. S. (2022). Doslidzhennya fizychnoyi aktyvnosti studentiv v umovakh dystantsiynoho navchannya i samoizolyatsiyi [Study of students' physical activity under conditions of distance learning and self-isolation]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka*, 3(351), 225–233. [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3\(351\)-225-233](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3(351)-225-233).

2. Blystiv, T. V. (2019). Orhanizatsiino-metodychne zabezpechennia ozdorovcho-rekreatsiinoi diialnosti uchnivskoi molodi u zakladakh pozashkilnoi roboty turystsko-kraieznavchoho napriamu: avtoref. dys... k.n. z fiz. vykh. ta sportu: 24.00.02 [Organizational and methodological support for health-recreational activities of student youth in out-of-school work institutions of tourism and local lore direction: Abstract of dissertation for the degree of Candidate of Sciences in Physical Education and Sports: 24.00.02]. Kyiv: Nat. Univ. of Physical Education and Sports of Ukraine. 29 p.

3. Hordiienko, O. I., & Movchan, V. P. (2022). Shliakhy udoskonalennia rukhvoi aktyvnosti studentiv v umovakh dystantsiynoho navchannya [Ways to improve the physical activity of students under distance learning conditions]. *Rehabilitation and Recreation*, (10), 162–169.

4. Koreneva, I., & Samylyk, V. (2023). Vplyv dystantsiinoi osvity na zdorovia vchyteliv: pryklad Ukrainy [The impact of distance education on teachers' health: The case of Ukraine]. *Journal of Innovations and Sustainability*, 7(1), 05. <https://doi.org/10.51599/is.2023.07.01.05>

5. KMU Ukrainy. (n.d.). Ukhvaleno Natsional'nyy plan zakhodiv shchodo neinfektsiynykh zakhvoryuvan [The National Plan of Action on Noncommunicable Diseases has been approved]. Uriadovyi portal. Retrieved from <https://www.kmu.gov.ua/news/uhvaleno-nacionalnij-plan-zahodiv-shchodo-neinfektsiynykh-zahvoryuvan>

6. Kosheleva, O. O., & Rozhechenko, V. M. (n.d.). Orhanizatsiya rukhovoyi aktyvnosti zdobuvachiv vyshchoyi osvity pid chas karantynu [Organization of physical activity of higher education applicants during quarantine]. Retrieved from [https://www.researchgate.net/profile/Iryna-Skrypchenko/publication/348154899\\_Vikoristanna\\_strajkbolu\\_v\\_pidgotovci\\_majbutnih\\_pravoohoronciv\\_u\\_spezializovanih\\_ZVO/links/5ff0d86d299bf140886865fc/Vikoristanna-strajkbolu-v-pidgotovci-majbutnih-pravoohoronciv-u-spezializovanih-ZVO.pdf#page=93](https://www.researchgate.net/profile/Iryna-Skrypchenko/publication/348154899_Vikoristanna_strajkbolu_v_pidgotovci_majbutnih_pravoohoronciv_u_spezializovanih_ZVO/links/5ff0d86d299bf140886865fc/Vikoristanna-strajkbolu-v-pidgotovci-majbutnih-pravoohoronciv-u-spezializovanih-ZVO.pdf#page=93)

7. Koreneva, I. M., & Kolomiets, M. B. (2024). Suchasnyi stan rukhvoi aktyvnosti zdobuvachiv: natsionalnyi ta mizhnarodnyi kontekst [Current state of physical activity of students: national and international context]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky [Perspectives and Innovations of Science]*, (Seriya "Pedagogika", Seriya "Psykhologiya", Seriya "Medytsyna"), 11(45), 456-468.

8. Korenyeva, I. M. (2019). Systema pidhotovky maybutnikh uchyteliv biolohiyi do realizatsiyi funktsiy osvity dlya staloho rozvytku: monohrafiya [The system of training future biology teachers to implement the functions of education for sustainable development: Monograph]. Sumy.

9. Natsional'na stratehiya z ozdorovchoyi rukhovoyi aktyvnosti v Ukraini na period do 2025 roku «Rukhova aktyvnist' - zdorovyy sposib zhyttya - zdorova natsiya» [National Strategy on Health-Enhancing Physical Activity in Ukraine until 2025 "Physical activity - healthy lifestyle - healthy nation"]. (n.d.). Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>

10. Pro zatverdzhennya Natsional'noho planu zakhodiv shchodo neinfektsiynykh zakhvoryuvan dlya dosyahnennya hlobal'nykh tsiley staloho rozvytku [On approval of the National Plan of Action on Noncommunicable Diseases to achieve the global sustainable development goals]. (2018, July 26). Rozporyadzhennya KМУ Ukrainy №530-r. Retrieved from <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennya-nacionalnogo-planu-zahodiv-shchodo-neinfekcijnih-zahvoryuvan-dlya-dosyagnennya-globalnih-cilej-stalogo-rozvitku>
11. Bellew, B. (2014). Physical activity vs. Noncommunicable diseases [NCDs]: An assessment of Global, Regional and National context for physical activity policy development, implementation and evaluation. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18, 6–12.
12. Bergier, J., Tsos, A., Popovych, D., Bergier, B., Niżnikowska, E., Ács, P., Junger, J., & Salonna, F. (2018). Level of and factors determining physical activity in students in Ukraine and the Visegrad countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15, 1738.
13. GBD 2015 SDG Collaborators. (2016). Measuring the health-related Sustainable Development Goals in 188 countries: a baseline analysis from the Global Burden of Disease Study 2015. *Lancet (London, England)*, 388(10053), 1813-50. doi:10.1016/S0140-6736(16)31467-2. Retrieved from <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2816%2931467-2>
14. World Health Organization. (2022). Global status report on physical activity 2022. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153>
15. Guégan, J.-F., Suzán, G., Kati-Coulibaly, S., Bonpangue, D. N., & Moatti, J.-P. (2018). Sustainable Development Goal #3, “health and well-being”, and the need for more integrative thinking. *Veterinaria México OA*, 5(2). doi:10.21753/vmoa.5.2.443. Retrieved from <https://www.scielo.org.mx/pdf/vetmexoa/v5n2/2448-6760-vetmexoa-5-02-00003.pdf>
16. Güllü, A., & Güllü, E. (2019). The effect of recreational physical activity training on bio-motor characteristics of secondary school students. *Journal of Education and Training Studies*, 7(1), 156-163. <https://doi.org/10.11114/jets.v7i1.3781>.
17. Ionescu, G. H., Firoiu, D., Tănasie, A., Sorin, T., Pîrvu, R., & Manta, A. (2020). Assessing the Achievement of the SDG Targets for Health and Well-Being at EU Level by 2030. *Sustainability*, 12. doi:10.3390/su12145829. Retrieved from [https://pdfs.semanticscholar.org/5da6/50a051038be589927f5450f3b8c0b57bf540.pdf?\\_ga=2.81896656.792694076.1673714523-746431531.1673714523](https://pdfs.semanticscholar.org/5da6/50a051038be589927f5450f3b8c0b57bf540.pdf?_ga=2.81896656.792694076.1673714523-746431531.1673714523)
18. Minas, H., Tsutsumi, A., Izutsu, T., Goetzke, K., & Thornicroft, G. (2015). Comprehensive SDG goal and targets for non-communicable diseases and mental health. *International Journal of Mental Health Systems*, 9, 12. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4359436/>