Nanivskyi R., Pashchuk Yu. Innovative educational technologies in language training of cadets: adaptation to modern challenges

The article analyzes the impact of innovative technologies on the process of learning English by cadets in higher military educational institutions, aiming to enhance their foreign language training. Based on the results of a survey conducted among two target groups (cadets and English language teachers) the article highlights the significant role of modern digital technologies in improving language proficiency and motivating future officers to learn English.

The paper formulates the content of innovative technologies and identifies six key areas of their application in the educational process: interactive online platforms, mobile applications, distance learning platforms, adaptive learning platforms, virtual and augmented reality systems, and multimedia technologies and applications. The study concludes that most cadets support the integration of innovative technologies, such as mobile applications, video and audio materials, and online courses, which effectively contribute to the development of listening and speaking skills. Additionally, the article reveals that teachers are insufficiently prepared to integrate digital technologies into the educational process, primarily due to their low awareness of the potential and limitations of these resources.

Based on the analysis, the article proposes several recommendations, including advanced training of teachers, conducting scientific seminars, developing methodological recommendations for using innovative educational technologies, and adjusting the organization of «open» classes.

The conclusions emphasize that combining traditional teaching methods with innovative technologies helps create an effective learning environment, increasing cadets’ motivation to learn English and enhancing their foreign language proficiency.

Key words: *cadet, higher military educational institution, language training, English language, motivation, innovative educational technologies, the Armed Forces of Ukraine.*

УДК 613.71:37.034.1
DOI https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series5.2025.103.18

Петричук П. А., Головачук В. В.

ФОРМУВАННЯ МАЛОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК АТРИБУТ СУЧАСНОЇ ЦИВІЛІЗАЦІЇ ТА СПОСОБИ ЇЇ ПІДВИЩЕННЯ СЕРЕД ДІТЕЙ І МОЛОДІ

Зниження рівня рухової активності (далі – РА) є важливою проблемою для цивілізованих суспільств. В Україні на початку XXI століття достатній рівень оздоровчої РА мали лише 3% населення віком 16–74 роки. Враховуючи це, необхідно вжити термінових заходів для зміни ситуації, оскільки копіювання стратегій економічно розвинутих країн виявляється малоефективним. Населення України характеризується високим рівнем свідомості, але низьким рівнем матеріального забезпечення, що вимагає дослідження явища малої РА в Україні та розробки адаптованих рекомендацій.

У статті проведено аналіз співвідношення оптимальної та реальної рухової активності серед вихованців дошкільних закладів, учнів, студентів і працездатного населення. Виявлено, що кожна з зазначених категорій характеризується малою РА. Проаналізовано спосіб життя цих вікових груп та процес формування малої РА на різних етапах життєвого циклу, що дозволило визначити малу РА як атрибут сучасної цивілізації. Зроблено висновок про необхідність кардинальної перебудови освітньо-виховної системи для збільшення рівня РА серед її вихованців. Зміни повинні охоплювати всі рівні освітніх і виховних закладів, оскільки усунення хоча б однієї ланки знижує ефективність усієї системи.

Наведено рекомендації для реалізації поставленої мети: 1) переобладнати інфраструктуру дошкільних закладів та майданчиків, адаптувавши режим дня до нових умов; 2) ввести посаду дитячого спортивного інструктора для профілактики травматизму та навчання організованій РА в дошкільних установах; 3) оновити харчування в освітніх закладах, сприяючи високій РА; 4) зменшити обсяг теоретичних дисциплін у школах і ЗВО на користь фізичного виховання; 5) розширити матеріально-технічну базу для більшої кількості уроків фізкультури; 6) запровадити курси «Здоровий спосіб життя» та «Свідоме батьківство». Також запропоновано методи ефективного впровадження та збереження цих курсів для нинішніх і майбутніх батьків.

Ключові слова: *мала рухова активність, фізична активність, освітньо-виховна система, фізичне виховання, молодь.*

Проблемою останніх десятиліть у світі є зниження РА людства. На початку XXI століття в Україні лише 3% населення віком 16–74 роки досягали необхідного рівня оздоровчої рухової активності (2–2,5 години на тиждень) [8]. Тепер чоловіки пожинають наслідки такої РА в окопах… Не рятує ситуацію режим праці працездатного населення: «Роль мускульної праці на виробництві за століття зменшилася з 94% до 1%» [2; 12, с. 6].

Зниження РА розглядається як чинник, що сприяє розвитку так званих хвороб цивілізації [7]. Ці хвороби є першими причинами непрацездатності, захворюваності та смерті людей. На здоров’я людини впливають різні фактори: воно приблизно на 50% залежить від способу життя, на 20% – від стану оточуючого

середовища і лише на 8,5% – від медичних чинників [7]. Тобто індивід в принципі спроможний здійснити якісь зміни в своєму житті. Питання в тому, як і хто має ініціювати ці зміни.

Колектив вченої ради ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О. М. Марзєєва НАМН України» представив рекомендації до обсягів оздоровчої РА, що розроблені на основі наукових досліджень з метою збереження та зміцнення здоров'я дітей шкільного віку шляхом оптимізації РА.

Блистів Т., Пилипей Л. визначили структуру й обсяг оздоровчої РА та показники соматичного здоров'я хлопців і дівчат віком 15–16 років як складових частин розробки програми оздоровчо-рекреаційних занять.

Васкан І. провів ретроспективний аналіз досліджень РА школярів, відтак вдало звів дані щодо РА школярів у короткий звіт.

Земська Н. О. визначила рівні РА студентської молоді та оцінила структуру добової РА студентів.

Кожокар М. В., Хавруняк І. В., Коцур Н. І., Товкун Л. П., Мовчан В. П. визначили вплив РА на рівень соматичного здоров'я студентської молоді.

Всі ці джерела пропонують підвищувати РА в межах існуючої навчально-освітньої системи, але освітні та виховні програми перенавантажені змістом, тому всі новації в її межах дають часткові результати. Крім того, в умовах України безглуздо покладатись на допомогу громадян, якщо не довести їм маловитратність вкладання їх ресурсів у підвищення РА їх дітей відносно негайної результативності цього вкладання для самих громадян.

Мета статті – встановити фактори, що впливають на формування малої рухової активності індивіда на різних етапах його життя, та на основі аналізу цього процесу розробити рекомендації щодо збільшення рухової активності індивіда з метою покращення його фізичного здоров'я та якості життя.

Як ми вже дослідили раніше, «знецінений соціальний престиж фізичної культури, здорового способу життя…» є однією з причин малої РА студента [10]. Але чому так сталося, що соціальний престиж фізичної культури ствався у свідомості більшості сучасних громадян?

Ось народилася дитина. Як тільки вона адаптується в новому середовищі, задовольнить первинні потреби, рух стає її великим задоволенням. Тому в молодших класах учні вилітають в коридор на перерві та отримують насолоду від руху, яку так ретельно обмежує в часі шкільна програма. «Конкретна фізична діяльність супроводжується … виникненням особливого емоційно-позитивного стану, визначеного як «м'язова радість» [2].

Тобто насолода від руху – це природня властивість людини, навіть якщо всі її первинні потреби задоволені. Однак руховий режим учнів початкових класів у тижневому циклі становить усього 3–4 години при нормі 20–22 (з них на відкритому повітрі не менше 10,5–14 год.), тобто 18–22% від норми [2; 11, с. 7]. В результаті «малорухливий спосіб життя притаманний 75,6% сучасних міських учнів середнього шкільного віку. У середньому сучасний міський учень середнього шкільного віку проводить у положенні сидячи або лежачи (не враховуючи нічний сон) близько 11 годин на добу» [11, с. 4]. В середніх класах оптимальною щоденною тривалістю загальної РА з оздоровчою метою можна вважати 5,5–6,5 годин [11, с. 8]. Тобто рівень РА міських підлітків становить близько 35% від норми [2]. У школі спеціально організована РА не перевищує 3–4 год. на тиждень… тобто діти мають займатись самостійно 2 години щодня [6, с. 225].

В старших класах учні на перервах уже здебільшого не намагаються отримувати задоволення від руху, а навпаки – частково намагаються пропустити уроки фізичного виховання: їх РА середнього та високого рівня навантаження складає 6–7% їх доби [1]. А хіба це дивно, якщо шкільна освітня система не передбачає навіть 1 уроку фізкультури на день? Людина звикає до того режиму, який їй нав'язують, і через кілька років такого режиму спроможна діяти виключно в межах зазначеного режиму, і не більше. Шкільна освіта триває більше, ніж кілька років, і сприяє стабільному зниженню РА учнів, оскільки абсолютна більшість її уроків ніяк не поєднані з РА учнів.

У ЗВО та ж тенденція: «Генетично запрограмовані вимоги організму до РА задовольняє лише кожен п'ятий студент… Останнім часом у більшості студентів через велике навчальне навантаження спостерігається недостатня РА, що призводить до появи гіподинамії… Студент займається фізичними вправами 3–4 години на тиждень.» [4]. «Нажаль, лише заняття з фізичної культури не можуть компенсувати загальний дефіцит РА за тиждень. Оптимальним режимом фізичного навантаження для студентів вважається такий, при якому юнаки приділяють заняттям по 8–12 годин на тиждень, а дівчата 6–10 годин.» [5]. Мало того – за останні роки відбулося скорочення обсягу навчальних годин з дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО [12, с. 4].

До школи дитина приходить в дитячий садок. Там в кращому випадку 2 години на день діти гуляють, ще 20 хвилин зарядка, ще трохи фізичної активності, коли дитина йде в дитсадок і з дитсадка (і це не у всіх дітей, оскільки часто дитину везуть в дитсадок громадським чи сімейним транспортом). Тобто РА дітей дошкільного віку займає 16–19% доби [13, с. 6]. Як такий режим може не відучити дитину від РА, якої вона потребує майже цілий день? [3].

Як бачимо, на всіх етапах освітньо-виховна система передбачає, що вихованець дитсадка, учень чи студент мають займатись РА самостійно. Чи це відбувається?

Дитина приходить додому з школи чи дитсадка. Там уже її чекають телевізор, комп'ютер чи телефон, а також зайняті батьки. Всі електронні засоби, звичайно, чомусь навчають, але відбирають масу біологічної енергії людини, тому дитина після користування ними значно менш здатна бажати отримувати насолоду від

руху. Батьки не хочуть пускати дитину саму гуляти хоча б у двір, бо бояться, що з нею щось станеться, йти з дитиною не мають часу, самі переважно ведуть нездоровий спосіб життя, не кожен двір оснащений гойдалками, турніками та іншими засобами дитячої РА, а приватний сектор міста рідко краще пристосований до дитячої РА, ніж міський, водити дитину на гуртки батьки переважно не мають часу, сили та грошей. Як в таких умовах дитині реалізувати РА поза освітніми закладами?

До дитячого садка дитячий світ переважно обмежується квартирою і прогулянками, але і тут дбайливі батьки застосовують дитячі візочки, аби була їх чадо не втомилося. Яким чином фізична підготовка дитини буде забезпечувати її отримання насолоди від руху? Батьки про це не думають, вони переймаються, як би зробити так, щоб дитина не заважала зробити роботу.

Саме останнє завдання батьків вирішується за рахунок неправильного режиму сну та харчування. Дітей годують, змішуючи білки та крохмаль, від чого в організмі стається уповільнення всіх процесів, і дитина стає спокійнішою, її хилить в сон після обіду [9, с. 52]. Виспавшись в обід, мала дитина лягає спати пізно (або батьки витрачають купу часу, щоб примусити дитину спати), відтак організм її не відновлюється належним чином, і з часом її РА гасне. Діти разом з дорослими їдять переважно термічно оброблену їжу, відтак організм витрачає забагато зусиль на її перетравлення, отже, РА гасне. Діти разом з дорослими їдять на ніч, а також їдять особливо велику кількість рафінованих вуглеводів, які забезпечують спочатку сплеск активності, а потім пригнічення.

Таким чином, залишається лише одне питання – яким способом дитина перестає отримувати насолоду від руху аж в середніх класах? Напевне, внаслідок того, що природу зламати важко, на це йдуть роки.

Як бачимо, наразі годі сподіватись на допомогу батьків у питанні підвищення РА дітей. Саме їх виховання і закладає малу РА в дитинстві на пару з дитсадком.

Таким чином, сучасні навчально-виховні заклади, сучасна структура житла в містах, сучасний режим зайнятості населення, сучасний режим харчування (такий, яким харчується більшість людей у цивілізованому суспільстві), сучасний режим сну (тобто відсутність режиму сну в більшості людей у цивілізованому суспільстві), неосвіченість більшості людей в питаннях здорового способу життя, нерозуміння цими людьми значення здорового життя в якості їх життя та життя їх дітей – роблять малу РА атрибутом сучасної цивілізації.

З ростом якості цивілізованого побуту РА знецінюється тому, що, за Гегелем, всі процеси пізнання в людській свідомості відбуваються за одною схемою: теза, антитеза, синтез. Всю свою відому історію людство потерпало від надлишкової РА з метою виживання. Тому почало уникати РА як такої, як тільки набуло можливості її уникати. На сьогоднішній день найбільш поінформована частка людства накопичила достатньо інформації про шкідливість надмірного уникання РА і працює над розробкою синтезу – визначення міри та найефективніших моделей співвідношення РА та пасивності, – а також над поширенням результатів роботи в маси людства.

У розвинутих країнах діє державна підтримка громадян у підвищенні їх РА [8], але в умовах України інформаційна складова такої підтримки не дасть бажаних результатів, як у розвинених країнах, тому що рівень життя громадян розвинутих країн передбачає наявність у їх житті вільного часу, а в Україні батьки його практично не мають. Тому без дій з боку держави, які полягають у змінах в освітньо-виховній системі, РА дітей не збільшиться.

Великий відсоток теоретичних дисциплін та малий відсоток дисциплін з фізичної культури в програмах закладів освіти та виховання усіх рівнів випливає з сучасного становища цивілізованого людства. Але мала РА та відсутність часу на її можливе збільшення впливають на академічну успішність негативно. Тому на сьогоднішній день вимоги освіти занадто часто не збігаються з можливостями учнів та студентів. Тому доводиться визнавати, що сучасна освітньо-виховна система вимагає невідкладних змін, якщо хоче зберегти в своїй діяльності поставлені нею ж цілі.

Рекомендації, які вже може втілити сучасна освітня система для прискорення переходу цивілізованого людства на модель синтезу.

1. Зміни в програмі дошкільних виховних закладів (ДВЗ);

1) переобладнати ДВЗ (переобладнання спальні в спортзал, скасування обов’язкового сну (який виснажує більшість дітей та відбирає в них час та правильний режим сну), обладнати прогулянкову частини фізкультурними тренажерами, бігової доріжки по периметру та запровадити посаду інструктора з фізичних вправ у кожному ДВЗ (для навчання користування тренажерами та профілактики травматизму);

2) збільшити час на РА за рахунок зменшення часу на ті малорухомі дисципліни, якими батьки спроможні займатись вдома;

3) змінити харчування (збільшення кількості термічно необробленої їжі, роздільне харчування).

2. Переконати батьків школярів доступними методами покращити інфраструктуру їх двору для реалізації їх дітьми РА та ввести чергування певної кількості батьків у дворі, щоб в інших батьків була можливість випускати своїх дітей гуляти більше часу і щоб дорослі навчали дітей (не лиш своїх дітей, а тих, які гуляють на їх чергуванні та хочуть чогось навчитись) тим способам РА, які знають. Це дасть батькам збільшення можливості спокійно виконати домашні обов’язки, відпочити та отримати слухняніших та втомлених (від РА) дітей, з якими набагато легше домовитись та легше вкласти їх раніше спати.

3. Школа та ЗВО:

1) розвантажити навчальні програми від теоретичних уроків на користь уроків з фізичної культури, в яких збільшити частку вільної РА;

2) розширити матеріально-технічну базу шкіл та ЗВО для проведення більшої кількості уроків та занять з фізичного виховання;

3) запровадити зміни у харчуванні на всіх рівнях освітніх та виховних закладів до більш здорових та схиляючих до високої РА;

4) впровадити курси «Здоровий спосіб життя» і «Свідоме батьківство». Людям потрібне усвідомлення ними кричущої необхідності змін в їх щоденному житті та житті їх дітей. Над цим працює сучасна освітня система, але результати її роботи будуть помітні не в короткочасній перспективі. Результати роботи громадських діячів помітні швидше, але їх масштаб малий. Тому слід замінити якусь теоретичну дисципліну в старших класах курсом «Здоровий спосіб життя». Батькам всіх учнів подарувати електронну версію цього курсу та курсу «Свідоме батьківство», оскільки самі батьки ще можуть мати дітей, а їх дітей ця інформація зацікавить переважно тоді, коли вони виростуть і розпочнуть власне сімейне життя. Запровадити курс «Свідоме батьківство» (як альтернативу одній з теоретичних дисциплін) на III або IV курсі закладів вищої освіти та надати студентам та їх батькам електронну версію цього курсу, оскільки, хоча для них ще зарано впроваджувати цей матеріал, важливо закріпити в їхній свідомості необхідність звертатися до цієї інформації, зокрема під час вагітності. Курси слід читати в тому випадку, якщо є викладач, який ставиться до тематики курсу з ентузіазмом та має практику з даного курсу. За відсутності таких викладачів краще відкласти прочитання цих курсів, бо тільки від практиків-ентузіастів учні та студенти візьмуть до уваги зміст матеріалу. Крім того, варто викладати як офіційні, так і нетрадиційні підходи, чесно відзначаючи їх відносну популярність та ті факти, що теоретичній науці ще не всі знання про людську природу відомі та що наука частково залежить від замовників досліджень. Слід залучати до проведення лекцій практиків, а для цього необхідно внести зміни в законодавство, які зобов'язують роботодавців надавати відпустку таким практикам, щоб вони могли поділитися своїм досвідом під час лекцій у закладах освіти. Адже здоровий ентузіазм є найкращим джерелом трансформації знань у практичні навички.

Висновки з проведеного дослідження, свідчать, що зниження рівня рухової активності (РА) є наслідком сучасних соціальних та цивілізаційних умов, тому необхідно внести зміни в цей лад, починаючи з раннього дитинства. Першочерговим завданням є інформування майбутніх батьків про можливості їхніх дітей, наслідки ігнорування фізичних потреб та важливість правильного виховання. Для цього дитячі заклади повинні узгоджено працювати з батьками, забезпечуючи можливості для активного розвитку рухової діяльності дітей, як вдома, так і на вулиці. Важливо створити умови для пріоритетного включення інтенсивної РА в режим дня дітей в ДВЗ, а також збільшити кількість годин на уроки фізичної культури в школах і закладах вищої освіти за рахунок теоретичних дисциплін. Крім того, необхідно впровадити курси «Здоровий спосіб життя» та «Свідоме батьківство» в навчальні програми для майбутніх батьків, оскільки саме від них залежить формування ставлення дітей до РА, яке часто знищується через батьківське безвідповідальне ставлення до цього аспекту розвитку.

Використана література:

1. Блистів Т., Пилипей Л. Особливості рухової активності та показників фізичного здоров'я учнів старшого шкільного віку. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки*. 2018. Вип. 30. С. 59–64.
2. Васкан І. Ретроспективний аналіз досліджень рухової активності школярів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. № 8. 2012. С. 7–10.
3. Головіна О. Діти і рух: як фізична активність розвиває мозок. URL : https://nus.org.ua/articles/dity-i-ruh-yak-fizychna-aktyvnist-rozvyvaye-mozok/
4. Земська Н. О. Характеристика рухової активності студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць.* № 3(19). 2012. С. 211–215.
5. Коцур Н. І., Товкун Л. П. Взаємозв'язок рухової активності та соматичного здоров'я студентської молоді. Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation. 2022. С. 217–250.
6. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. Київ : Олімпійська література. 2010. 248 с.
7. Мовчан В. П. Рухова активність як чинник, що визначає здоров'я людини. *Молодий вчений*. № 4. 2019. С. 56–59.
8. 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#n14
9. Оздоровче харчування : навч. посіб. / за заг. ред. П. О. Карпенка. Київ : КНТЕУ, 2019. 627 с.
10. Первухіна С. М., Петричук П. А. Причини малої рухової активності серед студентської молоді. *Молодий вчений.* № 12(100). 2021. С. 123–126.
11. Рекомендації щодо оздоровчої рухової активності дітей шкільного віку. Упоряд.: Н. С. Полька, С. В. Гозак, О. Т. Єлізарова, Т. В. Станкевич, І. О. Калиниченко, А. М. Парац. Київ, 2023. 14 с.
12. Рухова активність як компонент формування культури здоров'я студентів. Методичні вказівки для практичного застосування у професійній діяльності викладачами фізичного виховання у вищих навчальних закладах та студентів усіх спеціальностей / Укладачі: М. П. Горобей, В. О. Зайцев, О. М. Печко, М. К. Самохін. Чернігів, 2018. 64 с.

13. Формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобами нестандартного фізкультурного обладнання. Методичні вказівки для практичного застосування у професійній діяльності вихователів дошкільних навчальних закладів. 2019. URL : https://www.bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2020/05/9.-Rukhova-aktyvnist-.pdf

References:

1. Blystiv T., Pylypei L. (2018) Osoblyvosti rukhovoi aktyvnosti ta pokaznykiv fizychnoho zdorovia uchniv starshoho shkilnoho viku. [Peculiarities of motor activity and physical health indicators of senior schoolchildren] Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu im. Lesi Ukrainky. Vyp. 30. S. 59–64. [in Ukrainian]
2. Vaskan I. (2012) Retrospektyvnyi analiz doslidzhen rukhovoi aktyvnosti shkoliariv. [A retrospective analysis of studies of schoolchildren’s motor activity] Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. №8. S. 7–10. [in Ukrainian]
3. Holovina O. (2019) Dity i rukh: yak fizychna aktyvnist rozvyvaie mozok. [Children and movement: how physical activity develops the brain] URL: https://nus.org.ua/articles/dity-i-ruh-yak-fizychna-aktyvnist-rozvyvaye-mozok/ [in Ukrainian]
4. Zemska N.O. (2012) Kharakterystyka rukhovoi aktyvnosti studentskoi molodi. [Characteristics of motor activity of student youth] Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zbirnyk naukovykh prats. № 3 (19). S. 211–215. [in Ukrainian]
5. Kotsur N. I., Tovkun L. P. (2022) Vzaiemozviazok rukhovoi aktyvnosti ta somatychnoho zdorovia studentskoi molodi. [Interrelation between physical activity and somatic health of students] Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation. S. 217–250. [in Ukrainian]
6. Krutsevych T. Yu. (2010) Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia: navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv [Recreation in physical culture of different population groups: a textbook for students of higher educational institutions] / T. Yu. Krutsevych, H. V. Bezverkhnia. Kyiv: Olimpiiska literatura. 248 s. [in Ukrainian]
7. Movchan V.P. (2019) Rukhova aktyvnist yak chynnyk, shcho vyznachaie zdorovia liudyny. [Physical activity as a factor determining human health] Molodyi vchenyi. № 4. S. 56–59. [in Ukrainian]
8. Natsionalna stratehiia z ozdorovchoi rukhovoi aktyvnosti v Ukraini na period do 2025 roku «Rukhova aktyvnist – zdorovyi sposib zhyttia – zdorova natsiia» (2021) [National Strategy for Healthy Physical Activity in Ukraine for the period up to 2025 «Physical Activity – Healthy Lifestyle – Healthy Nation»] URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#n14 [in Ukrainian]
9. Ozdorovche kharchuvannia: navch. posib. (2019) [Wellness nutrition: a study guide] / za zah. red. P. O. Karpenka. Kyiv: KNTEU. 627 s. [in Ukrainian]
10. Pervukhina S.M., Petrychuk P.A. (2021) Prychyny maloi rukhovoi aktyvnosti sered studentskoi molodi. [Reasons for low physical activity among students] Molodyi vchenyi. № 12 (100). S. 123–126. [in Ukrainian]
11. Rekomendatsii shchodo ozdorovchoi rukhovoi aktyvnosti ditei shkilnoho viku. (2023) [Recommendations for health-improving physical activity of school-age children] Uporiad.: N.S. Polka, S.V. Hozak, O.T. Yelizarova, T.V. Stankevych, I.O. Kalynychenko, A.M. Parats. Kyiv. 14 s. [in Ukrainian]
12. Rukhova aktyvnist yak komponent formuvannia kultury zdorovia studentiv. Metodychni vkazivky dlia praktychnoho zastosuvannia u profesiinii diialnosti vykladachamy fizychnoho vykhovannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh ta studentiv usikh spetsialnostei (2018) [Physical activity as a component of students’ health culture formation. Methodical instructions for practical application in professional activity by teachers of physical education in higher education institutions and students of all specialties] / Ukladachi: M. P. Horobei, V. O. Zaitsev, O. M. Pechko, M. K. Samokhin. Chernihiv. 64 s. [in Ukrainian]
13. Formuvannia rukhovoi aktyvnosti ditei starshoho doshkilnoho viku zasobamy nestandartnoho fizkulturnoho obladnannia. Metodychni vkazivky dlia praktychnoho zastosuvannia u profesiinii diialnosti vykhovateliv doshkilnykh navchalnykh zakladiv. (2019) [Formation of motor activity of children of senior preschool age by means of non-standard physical education equipment. Methodical instructions for practical application in the professional activity of preschool teachers] URL: https://www.bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2020/05/9.-Rukhova-aktyvnist-.pdf [in Ukrainian]

Petrychuk P., Holovachuk V. Formation of physical inactivity as an attribute of modern civilization and ways to increase it among children and youth

Decreased physical activity is an important problem for civilized societies. In Ukraine, at the beginning of the twenty-first century, only 3% of the population aged 16–74 had a sufficient level of recreational physical activity. Given this, urgent measures must be taken to change the situation, as copying the strategies of economically developed countries is ineffective. The population of Ukraine is characterized by a high level of consciousness, but a low level of material support, which requires a study of the phenomenon of low physical activity in Ukraine and the development of adapted recommendations.

The article analyzes the ratio of optimal and real physical activity among preschoolers, pupils, students and the working population. It was found that each of these categories is characterized by low physical activity. The lifestyle of these age groups and the process of forming physical inactivity at different stages of the life cycle are analyzed, which allowed us to define physical inactivity as an attribute of modern civilization. It is concluded that there is a need for a radical restructuring of the educational system to increase the level of physical activity among its students.

Recommendations for the realization of this goal are given: 1) to re-equip the infrastructure of preschool institutions and playgrounds; 2) to introduce the position of a children’s sports instructor to teach organized physical activity in preschool institutions; 3) to update the nutrition in educational institutions, promoting high physical activity; 4) to reduce the amount of theoretical disciplines in schools and higher education institutions in favor of physical education; 5) to expand the material and technical base for more physical education classes; 6) to introduce courses on «Healthy Lifestyle» and «Conscious Parenting». Methods of effective implementation and preservation of these courses for current and future parents are also proposed.

Key words: *low physical activity, physical activity, educational system, physical education, youth.*