



Указ  
Президента України

**Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація"**

З метою створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність постановляю:

1. Схвалити [Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація"](#) (додається).

2. Кабінету Міністрів України забезпечувати розроблення із залученням представників органів державної влади, органів місцевого самоврядування, інститутів громадянського суспільства, провідних вітчизняних вчених і міжнародних експертів та затвердження щороку до 1 липня плану заходів на наступний рік щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація", підготовку та оприлюднення щороку до 15 лютого звіту про виконання такого плану заходів за попередній рік, а також передбачати під час розроблення проектів законів про Державний бюджет України на відповідний рік кошти, необхідні для фінансування виконання планів заходів.

3. Обласним, Київській міській державним адміністраціям за участю органів місцевого самоврядування щороку:

забезпечувати розроблення та затвердження в місячний строк після затвердження Кабінетом Міністрів України плану заходів щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація" регіональних планів заходів на наступний рік з реалізації зазначеної Національної стратегії, підготовку та оприлюднення до 15 січня звіту про виконання відповідних регіональних планів заходів за попередній рік;

здійснювати на відповідній території належну роботу із забезпечення оздоровчої рухової активності;

передбачати у відповідних місцевих бюджетах кошти на виконання регіональних планів заходів з реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація" та забезпечувати їх належне фінансування.

4. Цей Указ набирає чинності з дня його опублікування.

Президент України  
м. Київ  
9 лютого 2016 року  
№ 42/2016

П. ПОРОШЕНКО

**НАЦІОНАЛЬНА СТРАТЕГІЯ**  
**з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність**  
**- здоровий спосіб життя - здорова нація"**

I. Загальні положення

Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація" (далі - Національна стратегія) на основі результатів аналізу світового досвіду та сучасного стану розвитку вітчизняної системи оздоровчої рухової активності визначає мету та основні завдання, спрямовані на створення умов для підвищення рівня залучення населення до оздоровчої рухової активності, що сприятиме розв'язанню гуманітарних і соціально-економічних проблем для особи, суспільства та держави.

Розроблення Національної стратегії базується на рекомендаціях Всесвітньої організації охорони здоров'я, Ради Європи, Європейського Союзу, нормах національного законодавства, відповідно до яких держава покликана забезпечити формування та реалізацію багатовекторної, комплексної політики заохочення громадян до оздоровчої рухової активності, що сприятиме зменшенню ризику виникнення неінфекційних захворювань - основної причини високих показників передчасної смертності в Україні.

Національна стратегія передбачає подальший розвиток і оптимізацію системи ідей та поглядів, визначених Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту.

II. Аналіз світового досвіду та сучасного стану вітчизняної системи оздоровчої рухової активності

Починаючи з другої половини ХХ століття, посилюється роль оздоровчої рухової активності, що зумовлено такими факторами:

необхідність впровадження ефективних механізмів профілактики хронічних неінфекційних захворювань, що стали основною причиною передчасної смертності людей;

посилення негативного впливу на здоров'я людини внаслідок зменшення обсягу та інтенсивності рухової активності через впровадження автоматизованого виробництва, збільшення частки розумової праці у структурі трудової діяльності, а також через підвищення комфортності транспортних засобів, удосконалення побутової техніки, розвиток сфери комунальних послуг тощо;

низький рівень залучення осіб до спеціально організованої рухової активності (спортом до другої половини ХХ століття здебільшого займалися лише юнаки та молоді чоловіки, а жінки, інваліди, пенсіонери, соціально незахищені громадяни були позбавлені такої можливості, що суперечило загальним тенденціям розвитку цивілізації та не відповідало основним положенням [Загальної декларації прав людини](#));

нааявністю результатів наукових досліджень, які обґрунтовують ефективність використання рухової активності для підвищення функціональних та фізичних показників і профілактики низки захворювань у людей.

За останні 40 - 60 років у Фінляндії, Японії, Канаді, Австралії та інших високорозвинутих країнах завдяки державній політиці, спрямованій на створення умов для широкого впровадження у повсякденне життя різних форм рухової активності в органічному поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою проти шкідливих звичок та покращенням екологічного середовища, смертність людей молодого та середнього віку скоротилась у кілька разів, середня тривалість життя збільшилася на 15-20 років, різко зросла життєздатність населення, що безумовно забезпечило значне економічне зростання у зазначених країнах.

Протягом останніх п'яти років у деяких державах - членах Європейського Союзу, США, Канаді, Австралії, Японії було прийнято національні стратегії та рекомендації з упровадження оздоровчої рухової активності різних груп населення.

Водночас в Україні до XXI століття не спостерігався значний прогрес в питаннях залучення населення до оздоровчої рухової активності. За офіційною статистикою, кількість так званих фізкультурників традиційно завищувалася для демонстрації переваг панівної ідеології та турботи про "будівників комунізму". Удаване зростання кількості залучених до спортивних занять громадян ніколи не відповідало рівню здоров'я населення.

У 1990-х роках недостатній рівень організованої рухової активності населення був спричинений анахронічною методологією вітчизняної системи фізичного виховання різних груп населення; недоліками нормативно-правового та організаційно-управлінського характеру; обмеженістю ресурсного забезпечення (фінансового, матеріально-технічного, кадрового, науково-методичного та інформаційно-пропагандистського); відсутністю персональної відповідальності керівників усіх рівнів за створення умов для формування здоров'я населення шляхом залучення його до здорового способу життя.

Результати всеукраїнського опитування свідчать, що на початку XXI століття достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше 4 - 5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) мали лише 3% населення віком від 16 до 74 років, середній рівень (2 - 3 заняття на тиждень) - 6%, низький рівень (1 - 2 заняття на тиждень) - 33% населення. Для більшої частини дорослого населення характерною є гіпокінезія. Серед дітей зростає популярність малорухомого способу проведення дозвілля.

Недосконалість системи охорони здоров'я, низький рівень усвідомлення цінності здоров'я як власного капіталу, перебування переважної більшості населення в умовах соціально-економічної нестабільності призвели до створення несприятливих для ведення здорового способу життя умов.

Загальновідомо, що ведення населенням здорового способу життя для збереження та зміцнення здоров'я є у п'ять разів ефективнішим, ніж лікувально-діагностичні процедури. За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, співвідношення витрат і прибутків від виконання програм здорового способу життя становить 1 до 8.

Численними науковими дослідженнями доведено, що рухова активність значною мірою сприяє дотриманню людиною здорового способу життя, а також в окремих випадках

зменшенню негативного впливу на організм людини шкідливих звичок, підвищенню стресостійкості та відволікає від асоціальної поведінки. Рухова активність є генеруючим та стимулюючим чинником у системі здорового способу життя, має важливе значення для вдосконалення фізичного розвитку і підготовленості особи, профілактики надмірної маси тіла та ожиріння, а також сприяє зменшенню ризику виникнення серцево-судинних захворювань, діабету, остеопорозу, окремих онкологічних захворювань та депресії. Оздоровча рухова активність сприяє також розвитку економіки і суспільства загалом. За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, відсутність належної рухової активності призводить до економічних збитків у розмірі 150 - 300 євро на одну особу за рік.

Останнім часом в Україні спостерігається позитивна тенденція до зростання кількості осіб, які використовують різні види та форми оздоровчої рухової активності. Враховуючи викладене, на сьогодні актуальним є схвалення Національної стратегії, у якій узагальнено існуючі прогресивні тенденції та передовий світовий досвід.

### III. Мета та основні завдання Національної стратегії

Метою Національної стратегії є формування у суспільстві умов до оздоровчої рухової активності та здорового способу життя для формування здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності в державі.

Досягнення зазначеної мети передбачає вирішення таких основних завдань:

забезпечення координації дій усіх заінтересованих суб'єктів, органів виконавчої влади та місцевого самоврядування шляхом утворення Координаційної ради на чолі з Віце-прем'єр-міністром України та відповідних рад при місцевих державних адміністраціях;

розроблення та затвердження рекомендацій з оздоровчої рухової активності як документа, що міститиме конкретні вказівки стосовно обсягів, інтенсивності, форм і видів рухової активності для зміцнення здоров'я осіб різної статі та віку: від народження до 5 років; від 6 до 11 років; від 12 до 18 років; від 19 до 64 років; 65 років і старших;

розроблення комплексу показників для оцінки рівня фізичного здоров'я різних груп населення;

сприяння створенню всеукраїнського фонду розвитку рухової активності та здорового способу життя "Активна Україна - здорова нація" з метою залучення позабюджетних коштів для розвитку матеріально-технічної бази масового спорту та заохочення осіб, які мають достатній рівень оздоровчої рухової активності, ведуть здоровий спосіб життя і характеризуються низьким ризиком неінфекційних захворювань, належним чином дбають про збереження здоров'я своїх дітей;

формування інфраструктури сучасних і привабливих спортивних споруд за місцем проживання, у місцях масового відпочинку громадян, на базі загальноосвітніх навчальних закладів, що мають бути легко доступні для різних верств населення, насамперед малозабезпечених;

формування ціннісного ставлення юнацтва та молоді до власного здоров'я, покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості з урахуванням вимог майбутньої професійної діяльності;

упорядкування мережі центрів фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх" та удосконалення нормативно-правової бази діяльності таких центрів;

збільшення кількості загальнодоступних спортивних заходів для активного сімейного відпочинку в місцях масового відпочинку громадян; облаштування безпечних маршрутів для пішохідного, велосипедного, водного туризму; створення мережі літніх шкіл плавання на відкритих водоймах;

удосконалення законодавства щодо підтримки та стимулювання суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, діяльність яких спрямована на заохочення людей до оздоровчої рухової активності;

залучення інститутів громадянського суспільства, у тому числі молодіжних та дитячих громадських організацій, до проведення заходів з підвищення оздоровчої рухової активності населення;

модернізація в навчальних закладах системи фізичного виховання, яке має бути органічно поєднано з іншими компонентами здорового способу життя; посилення відповідальності керівників навчальних закладів за забезпечення, розвиток і модернізацію фізичного виховання та належний рівень рухової активності; забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах;

врегулювання питання щодо віднесення до педагогічного навантаження вчителів фізичної культури та відповідних науково-педагогічних працівників навчальних закладів функцій з надання ними учням та студентам консультацій з питань здорового способу життя;

сприяння впровадженню всеукраїнськими спортивними федераціями в навчальний процес та позакласну роботу з фізичного виховання у загальноосвітніх та вищих навчальних закладах популярних серед дітей та молоді видів спорту (розроблення методичних рекомендацій, покращення матеріально-технічного забезпечення тощо);

впровадження рухової активності для первинної профілактики хронічних неінфекційних захворювань та фізичної реабілітації; запровадження практики призначення лікарями, у тому числі сімейними, рухової активності як дієвого засобу зниження ризику неінфекційних захворювань; надання консультацій з питань використання оздоровчої рухової активності; удосконалення в цій частині підготовки та підвищення кваліфікації медичних працівників;

удосконалення міського планування в частині створення місць для активного відпочинку (зокрема, парків для рухової активності та спорту на свіжому повітрі) та використання їди на велосипеді як безпечного засобу пересування і ходьби; облаштування безпечних велосипедних та пішохідних доріжок; внесення необхідних змін до відповідних будівельних норм і стандартів;

розроблення проектів повторного використання для будівництва комунальних спортивних комплексів, плавальних басейнів; організація виробництва модульних спортивних споруд із застосуванням сучасних технологій для задоволення потреб населення в оздоровчій руховій активності та забезпечення їх будівництва за рахунок коштів місцевих бюджетів та інших джерел, не заборонених законодавством;

створення роботодавцями, профспілками, громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості (зокрема фізкультурно-спортивними товариствами) на робочих місцях сприятливих умов для оздоровчої рухової активності;

запровадження системи оцінки якості послуг з оздоровчої рухової активності, що надаються відповідними суб'єктами господарської діяльності;

обґрунтування комплексу показників для оцінки рівня фізичного здоров'я різних верств населення та порядку їх оцінки;

впровадження у засобах масової інформації, насамперед на телебаченні, соціальної реклами стосовно переваг оздоровчої рухової активності для зниження ризику неінфекційних захворювань, а також пізнавальних програм для осіб різного віку з питань використання рухової активності в процесі життєдіяльності та подолання стану суспільної байдужості до особистого здоров'я та здоров'я нації;

запровадження системи моніторингу основних показників рухової активності різних вікових та соціальних верств населення, стимулюючих та стримуючих чинників.

#### IV. Очікувані результати

Реалізація Національної стратегії дасть змогу забезпечити:

скоординовану діяльність суб'єктів різних секторів соціально-економічної сфери державної політики, що сприятиме зміні поведінки громадян на користь використання оздоровчої рухової активності та ведення здорового способу життя і формування здоров'я;

створення необхідних інформаційних, фінансових, матеріально-технічних умов для стимулювання громадян до впровадження оздоровчої рухової активності в різних сферах життєдіяльності;

збільшення щороку на 1% кількості громадян, які мають достатній рівень оздоровчої рухової активності, ведуть здоровий спосіб життя та характеризуються низьким ризиком розвитку неінфекційних захворювань, насамперед серцево-судинних.

#### V. Нормативно-правове, організаційне та фінансове забезпечення реалізації Національної стратегії

Нормативно-правове та організаційне забезпечення реалізації Національної стратегії здійснюватиметься шляхом розроблення та прийняття в установленому порядку відповідних законодавчих та інших нормативно-правових актів, планів та заходів, спрямованих на реалізацію положень Стратегії, проведення моніторингу стану їх виконання.

Фінансове забезпечення реалізації Національної стратегії здійснюватиметься за рахунок коштів державного та місцевих бюджетів, інших не заборонених законодавством джерел.

Глава  
Президента України

Адміністрації  
Б.ЛОЖКІН