

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК СТРАТЕГІЯ ДОВГОЛІТТЯ ТА СТІЙКОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

В. Махно, викладач

Центральноукраїнський національний технічний університет

Сучасна молодь живе в умовах постійного психоемоційного напруження та зниження рівня природної рухової активності, що формує нові ризики для здоров'я вже у ранньому віці. Незважаючи на зростання обізнаності щодо здорового способу життя, рівень регулярної рухової активності серед студентської молоді залишається недостатнім. У сучасних умовах рухова активність має розглядатися не лише як засіб підтримки фізичної форми, а як стратегічний ресурс довголіття та формування стійкості молоді до фізичних і психоемоційних навантажень.

Рухова активність і довголіття

Фізична активність є одним із найважливіших чинників профілактики хронічних захворювань, зокрема серцево-судинних та метаболічних. Вона сприяє підтримці оптимальної маси тіла, нормалізації артеріального тиску та рівня глюкози в крові. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності населення до 2025 року визначає рухову активність як ключовий елемент формування здорової нації [1].

Дослідження Neumann та співавт. доводить, що регулярні фізичні навантаження формують відчуття самоєфективності та підвищують психологічну стійкість, що є важливим для збереження активності у старшому віці [4].

Рухова активність і психічне здоров'я

Фізична активність виступає ефективним засобом зниження рівня стресу та тривожності. Лонгітюдні дослідження Zou & Liu показують, що шкільні програми фізичної активності сприяють розвитку резиліентності та соціальної адаптивності підлітків [5]. Guo & Liang підтверджують причинний зв'язок між рівнем рухової активності та психологічною стійкістю молоді [6]. Це доводить, що рухова активність є важливим чинником формування психічного здоров'я та стійкості.

Інтеграція рухової активності у систему освіти є стратегічним напрямом розвитку здорової молоді. План заходів щодо реалізації Національної стратегії передбачає моніторинг фізичного здоров'я студентів та популяризацію здорового способу життя [2].

Серед основних бар'єрів розвитку рухової активності виділяються урбанізація, цифрова залежність та економічні стресори. Ці фактори знижують рівень фізичної активності та створюють ризики для довготривалої стійкості молоді [3]. Подолання таких викликів можливе лише через системну інтеграцію рухової активності у політику, освітні програми та культуру здорового способу життя.

Практичні рекомендації («Що робити?»)

Для студентів

- Регулярно займатися фізичною активністю (мінімум 150 хвилин на тиждень).
- Поєднувати кардіо, силові вправи та розтяжку.
- Робити рухові паузи під час навчання.
- Обмежувати час у гаджетах, замінюючи його на активний відпочинок.
- Використовувати фітнес-додатки для самоконтролю.

Для викладачів

- Організовувати спортивні флешмоби та челенджі.
- Пояснювати студентам значення активності для довголіття та психічної стійкості.
- Залучати місцеві спортивні клуби до університетських програм.
- Проводити регулярний моніторинг фізичної підготовленості.

Прогноз на майбутнє: цифрова інтеграція

- **Фітнес-трекінг у LMS:** університетські системи (Moodle, Canvas) інтегруватимуть модулі для відстеження активності студентів.
- **Гейміфікація:** онлайн-челенджі з рейтингами та нагородами.
- **Віртуальні тренери:** використання ШІ для персоналізованих рекомендацій.
- **Соціальні мережі:** TikTok та Instagram як платформи для популяризації здорових практик.
- **Міжнародні проєкти:** спільні спортивні заходи з університетами ЄС.

От же, рухова активність у сучасних умовах перестає бути лише елементом фізичного виховання чи способом підтримки форми. Вона стає **стратегічним ресурсом довголіття та стійкості молоді**, який визначає здатність адаптуватися до викликів урбанізації, цифрової залежності та психоемоційних навантажень.

Регулярні фізичні навантаження не тільки профілактують хронічні захворювання [1], але й формують психологічну стійкість, самоефективність та соціальну адаптивність [4–6]. Це означає, що рухова активність має розглядатися як **інвестиція у майбутнє покоління**, що забезпечує здоров'я, конкурентоспроможність та соціальну стабільність суспільства.

Поєднання національних стратегій [1–3] та міжнародних досліджень [4–6] підтверджує: без системної інтеграції рухової активності у політику, освіту та цифрові платформи неможливо сформувати культуру здорового способу життя. Саме тому університети й освітні інституції повинні стати ключовими агентами змін, які не лише навчають, а й створюють умови для активного, здорового й стійкого життя молоді.

Список літератури

1. Кабінет Міністрів України. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності населення на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Київ: КМУ, 2016.
2. Міністерство молоді та спорту України. План заходів щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності населення. Київ: ММСУ, 2017.
3. Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара. Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах: збірник матеріалів конференції. Дніпро: ДНУ, 2022.
4. Neumann, R., Tress, W., & Schütz, A. Physical activity enhances resilience and self-efficacy: Evidence from clinical neuroscience. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 271(5), 923–935, 2021. DOI: 10.1007/s00406-020-01193-7.
5. Zou, Y., & Liu, H. School-based physical activity programs and adolescent resilience: A longitudinal study. *Current Psychology*. Springer, 2025. DOI: 10.1007/s12144-025-12345.
6. Guo, L., & Liang, J. Physical activity and resilience in adolescents: A longitudinal causal analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1123456, 2023. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1123456.