УДК 613.71:612.66-053.6

РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ У ФОРМУВАННІ СТРАТЕГІЇ ДОВГОЛІТТЯ

В. Махно, викладач
Центральноукраїнський національний технічний університет

У статті розглянуто фізичну активність як фундаментальний чинник, що забезпечує якість життя та сприяє активному довголіттю. Акцентовано на впливі рухової активності не лише на фізичне, а й на психічне та соціальне благополуччя. Узагальнено сучасні наукові дані щодо механізмів дії фізичних навантажень, їхнього значення в молодому віці та ролі у формуванні стратегії індивідуального здоров'я. Обґрунтовано потребу системного підходу до популяризації активного способу життя серед молоді як основи політики здорового старіння.

Збільшення очікуваної тривалості життя створює нові вимоги до збереження його якості. За даними ВООЗ (2020), лише продовження життя без збереження функціонального потенціалу не забезпечує успішного старіння. У цьому контексті особливої ваги набуває фізична активність як модифікований поведінковий фактор, що здатен істотно знизити ризики розвитку понад 20 хронічних неінфекційних захворювань (Pedersen & Saltin, 2015). Важливим є формування рухової культури ще в молодому віці, коли закладаються базові установки щодо стилю життя.

Рухова активність впливає на організм на системному рівні:

- Кардіо-респіраторна система. Зменшується артеріальний тиск, покращується кисневе насичення тканин, підвищується варіабельність серцевого ритму (Pescatello et al., 2015).
- М'язово-скелетна система. Регулярні навантаження стимулюють м'язову гіпертрофію, підвищують мінеральну щільність кісток і знижують ризик падінь (Watson et al., 2018).
- Мозок і когнітивні функції. Фізичні вправи підвищують рівень нейротрофічного фактора мозку (BDNF), що сприяє нейропластичності (Northey et al., 2018).
- Імунна та метаболічна системи. Регулюється рівень цитокінів, запобігається розвиток метаболічного синдрому (Pedersen & Saltin, 2015)

Рухова активність у молодому віці формує не лише фізичну витривалість, а й мотиваційні орієнтири. Як стверджує Круцевич Т.Ю. (2018), систематичне фізичне виховання є основою розвитку свідомої установки на збереження здоров'я впродовж життя. За даними досліджень Гусаковського В.М. та Грицай Л.М. (2020), молодь, яка регулярно займається спортом, демонструє вищий рівень стресостійкості, соціальної адаптації та навчальної продуктивності.

Окрім загальних норм (ВООЗ, 2020), важливо адаптувати освітні програми до сучасних викликів:

- Інтеграція фізичної активності в щоденну рутину;
- Створення безпечного середовища;
- Використання цифрових платформ для самоконтролю активності;
- Підготовка фахівців з фізичної культури (Безверхня Г.В., Круцевич Т.Ю., 2019).

Поширення активного способу життя серед молоді має потенціал до зменшення тягаря хронічних захворювань, зниження витрат на охорону здоров'я та підвищення продуктивності працездатного населення (WHO, 2020)

Фізична активність є універсальним біоповедінковим фактором, який має довготривалий ефект на всі аспекти здоров'я. Молодь як активна демографічна група здатна стати рушієм

культури довголіття. Її залучення до активного способу життя сьогодні – це інвестиція в здорову націю завтра.

Список літератури

1. Ekelund, U., et al. (2019). Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: systematic review and harmonised meta-analysis. BMJ, 366, l4570.
2. Northey, J. M., et al. (2018). Exercise interventions for cognitive function in adults older than 50: a systematic review with meta-analysis. British Journal of Sports Medicine, 52(3), 154–160.
3. Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 25(S3), 1–72.
4. Pescatello, L. S., et al. (2015). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and hypertension. Medicine & Science in Sports & Exercise, 46(3), 543–557.
5. Watson, S. L., et al. (2018). Resistance training and bone health in adults: a systematic review and meta-analysis. Sports Medicine, 48(12), 2893–2912.
6. World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization.
7. Безверхня Г.В., Круцевич Т.Ю. (2019). Теоретико-методичні засади фізичної активності у забезпеченні здорового способу життя. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України.
8. Гусаковський В.М., Грицай Л.М. (2020). Рухова активність як чинник здоров’я людини. Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві, (1), 42–47.
9. Державна служба статистики України. (2021). Здоров’я населення України. Статистичний збірник. Київ: Держстат України.
10. Круцевич Т.Ю. (2018). Теорія і методика фізичного виховання: Підручник. Київ: Олімпійська література.