

«ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ НАУКОВОЇ ДУМКИ В МЕНЕДЖМЕНТІ, ГАЛУЗЯХ СПОРТУ, ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я»

IV Міжнародна студентська наукова конференція

16-17 жовтня 2025 року

Львів

УДК 796.015.3:314.4(477)

ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДОРОСЛОГО НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ У ВОЄННИЙ ЧАС

Максим ЛЕОНТЬЄВ
аспірант
Науковий керівник: **Мирослава ДАНИЛЕВИЧ**
доктор педагогічних наук, професор
кафедра фітнесу та рекреації
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського (Україна)

Рухова активність є базовою умовою підтримання фізичного, психічного й соціального здоров'я людини. У дорослому віці вона виступає важливим чинником працездатності, стресостійкості, профілактики неінфекційних захворювань і підвищення якості життя. В умовах повномасштабної війни, яка триває в Україні з 2022 року, рівень рухової активності населення суттєво знизився. Хронічний стрес, руйнування інфраструктури, комендантська година, масові переміщення та економічна нестабільність значно обмежили можливості для систематичних занять фізичними вправами. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних шляхів збереження й підвищення рухової активності дорослого населення в умовах війни, що має безпосередній вплив на фізичне й психоемоційне здоров'я нації.

Мета дослідження – проаналізувати проблеми зниження рухової активності дорослого населення України у воєнний час і визначити основні напрями та інструменти її підвищення.

Результати дослідження. Сучасні наукові дослідження [1] доводять, що навіть короткі періоди помірної активності (10–15 хв двічі на день) позитивно впливають на психофізичний стан людей зрілого віку, знижуючи рівень тривожності та підвищуючи працездатність.

За даними WHO Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030 [4], лише 38 % дорослих українців відповідають мінімальним рекомендаціям ВООЗ (150 хвилин помірної активності на тиждень). У воєнний період ці показники знизилися ще більше. Згідно з аналітичним звітом UNDP & Info

Sapiens [3], понад 60 % дорослого населення повідомили про скорочення часу фізичної активності через обмеження мобільності, руйнування спортивної інфраструктури, часті тривоги та вимушену міграцію.

Серед основних проблем збереження активності у воєнний час виділяються:

– інфраструктурні — руйнування або переобладнання спортивних об’єктів під укриття;

– соціально-економічні – зниження доходів, відсутність фінансових можливостей для абонементів чи секцій;

– психологічні – емоційне виснаження, тривожність, зниження мотивації;

– організаційні – нестача безпечних просторів для занять під час тривог, нерівномірність доступу в різних регіонах.

Разом із тим в умовах війни формуються нові тенденції підвищення активності. Популярності набувають домашні тренування, ходьба як базовий вид фізичної активності, а також онлайн-формати. За даними Sensor Tower [2], у 2024 році в українському сегменті Android кількість завантажень п’яти найпопулярніших фітнес-додатків зросла на 29 %. Цифрові рішення допомагають дорослому населенню планувати навантаження, вести облік активності, підтримувати мотивацію навіть у кризових умовах.

Важливим напрямом є впровадження гнучких програм оздоровчої активності, які враховують обмеження часу, умов безпеки та психологічний стан населення. Підвищення рухової активності можливе також через робочі паузи, короткі відеотренування, щоденні прогулянки й використання мобільних фітнес-додатків, що адаптовані до українського контексту.

Рівень рухової активності дорослого населення України у воєнний час залишається недостатнім і нижчим за європейські норми. Головними бар’єрами є інфраструктурні руйнування, соціально-економічні проблеми та психологічне виснаження. Водночас розвиваються нові форми активності – цифрові, домашні, outdoor, гібридні. Підвищення рухової активності можливе

за умови реалізації цілеспрямованих державних і місцевих програм, популяризації безпечних видів активності, розвитку інноваційних форматів (онлайн- та мобільних сервісів), а також зміцнення мотиваційної культури здоров'я серед дорослого населення.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О. В., Кашуба В. А., Сущенко Л. П. Фізична активність осіб зрілого віку як чинник підвищення психофізичного здоров'я. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вінниця, 2023. № 2. С. 45–52. DOI: 10.32782/2522-1795.2023.2.06

2. Sensor Tower Blog. Top 5 Health and Fitness Apps on Android in Ukraine – Q1 2024. URL: https://sensortower.com/blog/2024-q1-android-top-5-health-and-fitness-revenue-ua

3. UNDP, Info Sapiens. Impact of War on Youth in Ukraine 2024 : аналіт. звіт. Київ : UNDP, 2024. 84 с. URL: https://www.undp.org/ukraine/ publications/impact-war-youth-ukraine-2024

4. World Health Organization. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World. Geneva : WHO, 2018. 104 p. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187