

УДК 796:338.28

Гакман А.В.

доктор наук з фіз. вих. і спорту, професор, зав. кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ

Анотація. Дослідження вивчає вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності на фізичний стан дітей, які постраждали від бойових дій. Результати експерименту, що тривало 3 місяці, показали покращення фізичного здоров'я та функціональних систем організму. Заняття рекреаційними іграми сприяють розвитку рухових якостей і зміцненню здоров'я дітей, підтверджуючи ефективність цього методу для реабілітації.

Ключові слова: діти, війна, рухова активність, фізичний стан.

Abstract. The study examines the impact of health and recreational physical activity on the physical condition of children affected by combat actions. The results of a 3-month experiment showed improvements in physical health and the functional systems of the body. Participation in recreational games

contributes to the development of motor skills and the strengthening of children's health, confirming the effectiveness of this method for rehabilitation.

Key words: children, war, physical activity, physical condition.

В умовах війни багато дітей переживають стресові ситуації, що негативно впливає на їхній фізичний та психоемоційний стан. Фізичні та психоемоційні травми, пов'язані з бойовими діями, є серйозною проблемою для здоров'я дітей, що вимагає активної реабілітації та психологічної підтримки. Серед ефективних методів допомоги є оздоровчо-рекреаційна рухова активність, яка здатна не тільки полегшити фізичні наслідки травм, але й сприяти відновленню психологічного стану.

Актуальність дослідження полягає в необхідності вивчення впливу рухової активності на фізичний стан дітей, які постраждали внаслідок бойових дій. У наукових працях відзначається, що рухова активність має великий потенціал для соціально-педагогічної та психологічної реабілітації дітей (Гакман А. В., Михайлова М. В., Гакман А. Д., 2024). Зокрема, фізичні вправи можуть сприяти зниженню стресу (Борщ К. К., 2023) та допомагати у подоланні розумової втоми, що є важливим аспектом у реабілітаційному процесі (Грицюк С. А., 2014).

Важливим є також те, що рухова активність може бути частиною комплексної терапії, зокрема поєднуватися з іншими методами, такими як арт-терапія (Кулакова Л., Кулаков Р., 2022) та психологічна реабілітація (Демченко І. І., Ревнюк Н. І., 2023).

Необхідно зазначити, що за умов війни проблема реабілітації дітей, які постраждали від бойових дій, набуває особливої важливості, адже без ефективних методів реабілітації існує ризик створення покоління з серйозними фізичними та психологічними проблемами (Зливков В. Л., Лукомська С. О., 2022). Тому вивчення ефективності оздоровчо-рекреаційної рухової активності у відновленні фізичного стану дітей постраждалих внаслідок війни є важливим для розробки практичних рекомендацій для педагогів, психологів та медичних працівників.

Таким чином, проведення дослідження є необхідним для обґрунтування та впровадження ефективних методик рухової активності в процес реабілітації дітей, які пережили бойові дії, що сприятиме їхньому фізичному та психоемоційному відновленню.

Метою нашого дослідження стало вивчення впливу рекреаційних ігор на фізичний стан дітей, які пережили наслідки війни. У дослідженні взяли участь 31 дітей віком 10-12 років, з яких 15 осіб склали контрольну групу, а 16 осіб – основну групу, що додатково брала участь у рекреаційних заняттях. Експеримент тривав 3 місяці, і під час нього оцінювали різні аспекти фізичного розвитку та стану здоров'я дітей, включаючи

антропометричні, фізіологічні показники, а також тестування рівня фізичного здоров'я та підготовленості.

Результати дослідження виявили, що систематичні заняття оздоровчо-рекреаційною руховою активністю мають позитивний вплив на фізичний стан дітей.

Так, рівень здоров'я покращився в обох групах, зокрема знизилася кількість дітей із низьким рівнем фізичного здоров'я. У дітей основної групи спостерігалось більш виражене покращення показників фізичної підготовленості та функціональних систем організму, таких як серцево-судинна та дихальна системи.

Отже, заняття рекреаційними іграми є ефективним засобом для підвищення фізичного стану дітей 10-12 років, зокрема тих, хто пережив воєнні травми. Регулярні заняття оздоровчо-рекреаційною руховою активністю сприяють розвитку рухових якостей, покращенню фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я дітей, що в умовах післявоєнного відновлення має особливе значення.

Розвиток оздоровчої сфери дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій, вимагає комплексного підходу до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Фізичний стан дітей 10-12 років є важливим показником їхнього загального здоров'я, і відповідні регулярні заняття фізичними вправами позитивно впливають на адаптаційні процеси організму.

Регулярні заняття руховою активністю сприяють розвитку основних рухових якостей, таких як швидкість, спритність, сила, витривалість і гнучкість. Вони також мають позитивний вплив на емоційний стан дітей, підвищують мотивацію до фізичної активності та сприяють соціальній взаємодії. Важливо зазначити, що фізичні вправи, які виконуються у формі ігор, забезпечують всебічний розвиток дитячого організму та покращують його функціональні можливості.

В експериментальному дослідженні взяли участь діти 10-12 років, розділені на контрольну та основну групи.

Основна група займалася за спеціально розробленою програмою, що включала елементи оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Результати дослідження підтвердили, що систематичні заняття позитивно впливають на фізичний стан дітей, сприяючи покращенню показників життєвого індексу, індексу Руф'є, силового індексу та індексу Робінсона. Динаміка показників фізичного здоров'я дітей основної та контрольної груп до і після експерименту надана у табл. 1.

Таблиця 1. Показники фізичного здоров'я дітей основної та контрольної груп до і після експерименту (n=31)

Показники	Контрольна група (n=15)				Основна група (n=16)			
	до експерименту		після експерименту		до експерименту		після експерименту	
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
Життєвий індекс, мл. кг ⁻¹	35,7	5,5	35,2	5,8	36,9	6,5	41,3	8,6
Силовий індекс, %	11,8	7,56	16,5	5,41	17,1	6,78	23,7	8,66
Індекс Робінсона, ум.од.	87,3	7,51	86,4	6,82	84,2	5,64	79,3	6,71
Індекс Руф'є, ум.од.	10,7	1,6	9,4	1,3	9,05	1,4	7,8	1,5

Підвищення рівня фізичного здоров'я дітей відбулося за рахунок регулярних занять, що тривали три місяці з частотою три рази на тиждень. Аналіз показників серцево-судинної та дихальної систем продемонстрував покращення функціональних можливостей дітей основної групи. Зокрема, показники життєвої ємності легень, проби Генче та проби Штанге зросли майже вдвічі порівняно з контрольною групою (табл. 2).

Таблиця 2. Показники функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем основної та контрольної груп до і після експерименту, (n=31)

Показники	Контрольна група (n=15)				Основна група (n=16)			
	до експерименту		після експерименту		до експерименту		після експерименту	
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
ЧССс, уд/хв	82,6	7,4	78,6	7,6	72,8	4,1	72,2	5,4
АТс, мм.рт.ст	106	5,74	108	8,0	112	7,6	108	5,9
АТд, мм.рт.ст	69	6,21	69	6,2	74	6,7	73	6,9
ЖЄЛ, мл	1520	265,4	1645	389,8	1672	207,2	1820	245,0
Проба Генче, с	17,6	4,65	19,3	5,7	20,6	4,7	26,8	3,8
Проба Штанге, с	30,8	7,33	32,8	8,5	33,8	6,3	37,2	6,3

Позитивні зміни були зафіксовані також у показниках фізичної

підготовленості дітей. Вплив рекреаційних занять проявився у значному покращенні гнучкості, стрибкових здібностей, а також у розвитку швидко-силових якостей. Це свідчить про те, що систематичне впровадження оздоровчо-рекреаційної рухової активності може стати ефективним засобом підвищення фізичного стану дітей 10-12 років, які постраждали внаслідок воєнних дій.

Таким чином, результати дослідження підтверджують доцільність використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності у програмах соціально-педагогічної та психологічної реабілітації дітей цієї вікової категорії. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення довготривалих ефектів таких програм та розробку більш індивідуалізованих підходів для різних груп дітей.

Список використаних джерел

1. Борщ К. К. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. №1. 47-51.

2. Гакман А. В., Михайлова М. В., Гакман А. Д. Рухова активність як засіб соціально-педагогічної та психологічної реабілітації дітей, які постраждали внаслідок бойових дій. *Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та туризму в сучасних умовах життя* : Матеріали VI між. конф. 2024. С. 24.

3. Гакман А. Роль рухової активності для дітей постраждалих унаслідок воєнних дій. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. 12(185). 77-81. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).14).

4. Грицюк С. А. Рухова активність як засіб подолання розумової втоми молодших школярів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. 6(2). С. 402–411.

5. Демченко І. І., Ревнюк Н. І. Особливості соціально-психологічної реабілітації дітей війни творчістю. *Продовольча та екологічна безпека в умовах війни та повоєнної відбудови: виклики для України та світу*. 2023. С. 145.

6. Кулакова Л., Кулаков Р. Психологічна реабілітація дітей вимушених переселенців засобами арт-терапії. *Наукові перспективи*. 2022. №10 С. 28.

7. Локшина О. І., Глушко О. З., Джурило А. П., Кравченко С. М., Максименко О. О., Нікольська Н. В., Шпарик О. М. Організація освіти в умовах війни: рекомендації міжнародних організацій. *Український педагогічний журнал*. 2022. №2. С. 5–18.