

УДК: 796:159.98.364

Паук П. О.¹, Гальченко Л.В.²

¹ студ. гр. БТЕ-0815, НУ «Запорізька політехніка»

² доц., канд. пед. наук ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ТА РОЛЬ СПОРТУ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність полягає в тому, що війна суттєво вплинула на фізичне та психічне здоров'я населення України. Постійний стрес, зниження рівня рухової активності, погіршення психічного стану та виникнення різних хвороб стали звичайними наслідками нашого сьогодення. В таких умовах великого значення набуває саме спорт, адже фізична активність є найкращим способом зняття психоемоційного напруження та профілактики захворювань.

Фізичні навантаження покращують настрій, призводять до оптимального рівня функціонального стану організму та допомагають розвивати емоційну стійкість [1]. Крім того, наразі, коли війна обмежила можливості для заняття фізичними вправами через закриття спортивних майданчиків, тренажерних залів, басейнів, багато людей відмовились від спорту задля власної безпеки. Отже, є потреба у пошуку сучасних підходів до організації фізичної активності, зокрема використання відеотренувань або простих комплексів вправ в домашніх умовах.

Метою є проведення аналізу впливу спорту на психічне та фізичне здоров'я людини, розробити корисні поради та вказівки щодо їх виконання.

Згідно з джерелами [4] нестача рухової активності значно сповільнює функцію обміну речовин в організмі, що може призвести до порушень метаболізму й зниження рівня цукру в крові, підвищуючи ризик таких захворювань, як діабет та рак. Б.М. Тимошенко та Т.М. Чередніченко зазначають, що рухова активність впливає на всі групи м'язів, суглобів і зв'язок. Через це напружена м'язова діяльність змушує працювати з додатковим навантаженням серце, легені та інші органи, й тим самим покращуються функції організму [6].

Крім того, тренування підвищують емоційну стійкість та допомагають розвивати витримку до несприятливих умов навколишнього середовища. Вчені пояснюють це тим, що фізичні навантаження вдосконалюють роботу нервової та ендокринної систем, зокрема надниркових залоз, гіпофіза та ретикулярної формації. Регулярні вправи знижують ризик депресії на 25-30% та вразі її наявності допомагають зменшити симптоми. Як зазначають В. А. Ташматов, Є. А. Аджемян та І. С. Стратієнко вони є ефективні також і при тривожних, obsесивно-компульсивних та посттравматичних розладах, які зараз дуже розповсюджені через війну. На фізіологічному рівні вправи регулюють гормон стресу (кортизол) і покращують роботу мозку. Стимулюють утворення нових нейронів у гіпокампі та підвищують активність префронтальної кори, що покращує контроль імпульсів та мислення. Для літніх людей заняття спортом - це спосіб знизити ризик деменції та зберегти ясність розуму. На відміну від ліків, вправи є відносно безпечним, природним і доступним методом, який можна адаптувати під будь-які умови [3, 5].

У 2023 році вчені університету Квінсленда провели дослідження в якому проаналізували дані понад 4200 дітей Австралії, та яке показало, що діти які займаються спортом змалечку, мають краще психічне здоров'я в підлітковому та дорослому віці. «Ми розглянули переваги командних видів спорту, таких як футбол, крикет або нетбол, та індивідуальних видів спорту, таких як карате, теніс або гімнастика. Ми виявили, що незалежно від виду спорту, він позитивно впливає на психічне здоров'я, однак діти, які грали в

команді, отримали більшу користь. Це може бути пов'язано з соціальними аспектами, такими як оточення однолітків, які підтримують дитину, можливості завести друзів та спільна робота над досягненням мети» - доцент Асад Хан [1].

Поради щодо фізичної активності від інституту NIDDK США: починати з невиснажливих занять, 10 хвилин ходьби в день буде достатньо для початку, потім потрібно поступово збільшувати навантаження; знайти вид спорту який подобається. Можна змінювати види активності, щоб не втратити інтерес. Шукати підтримку в друзях та рідних, запрошувати їх до спільного тренування; дотримуватися режиму. Краще регулярна, навіть недовга активність, аніж рідкісні інтенсивні тренування; не забувати про силові вправи. Виконувати тренування на м'язи тіла, не менше ніж 2 рази на тиждень; ставити цілі. Конкретна мета допоможе підтримувати бажання виконувати вправи. Гарним рішенням буде відмічати ціль у календарі [2].

Висновок. Спорт грає важливу роль для здоров'я людини під час війни, він впливає на фізичне та психологічне здоров'я, може запобігти розвитку тяжких хвороб, а також допомогти в боротьбі з постійним стресом. Проте не варто забувати про правильне виконання вправ. Поступового введення фізичної активності у свій графік, правильної організації простору під час воєнного стану, та за наявності проблем зі здоров'ям консультації з лікарем. Адже без цього спорт із користі може перетворитися на шкоду.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ellis D, News Medical. Children participating in sports have better long term mental health: веб-сайт. URL: <https://www.news-medical.net/news/20230904/Children-participating-in-sports-have-better-long-term-mental-health.aspx> (дата звернення: 28.09.2025).
2. Jessica L. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Tips for starting physical activity: веб-сайт. URL: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/tips-get-active/tips-starting-physical-activity> (дата звернення: 1.10.2025).
3. Митчик О. П., Тарасюк В. Й., Мороз М. С. Фізичне виховання студентів в умовах обмеження рухової активності. Pedagogy. 2023. С. 110-115.
4. Новикова Д., і Барсукова Т. Фізична активність, спорт, емоції – фактори зміцнення здоров'я студентів. Матеріали конф. Молодіжної наукової ліги. 2020. С. 60-61. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/liga/article/view/5492>
5. Ташматов В. А., Аджемян Є. А., Стратієнко І. С. Вплив фізичної активності на ментальне здоров'я людей та тварин. Вчені записки. 2025. Т. 36 (75). № 3. С. 171-179.

6. Тимошенко Б.М., Чердніченко Т.М. Рухові здібності людини і методика їх розвитку: навч. посіб. Кам'янець-Подільський, 2007. 284 с.