

УДК 797.2

Грановський Є.Д.¹, Шуба Л.В.²

¹студент, НУ «Запорізька політехніка»

²доц., НУ «Запорізька політехніка»

УНІКАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Стан здоров'я населення України залишається однією з найважливіших соціальних проблем. Високий рівень захворюваності, зростання кількості хронічних хвороб, негативні екологічні фактори, недостатній рівень профілактики та охорони здоров'я суттєво впливають на тривалість життя українців. Особливо війна в Україні суттєво вплинула на фізичне та психологічне здоров'я населення. Тому, у складних умовах оздоровче плавання є не лише засобом підтримки фізичної форми, а й важливим інструментом реабілітації та адаптації [1, 4].

Сьогоднішні спостереження показали, що населення стикається з численними викликами, зокрема фізичними травмами, психологічним стресом та виснаженням, тому ми глибоко переконані, що оздоровче плавання має виняткову цінність:

1. Психологічна реабілітація та боротьба зі стресом: заспокійливий вплив води зменшує рівень стресу, напруги та тривожності; ритмічне дихання під час плавання допомагає нормалізувати психоемоційний стан; підтримка для військових та цивільного населення у подоланні посттравматичного стресового розладу (ПТСР); збільшення вироблення ендорфінів – «гормонів щастя», що допомагають боротися з депресією.

2. Фізична реабілітація поранених та військових: зменшення навантаження на суглоби та м'язи, що дозволяє безболісно відновлювати рухові функції; гідростатичний тиск води стимулює кровообіг, що сприяє швидшому загоєнню ран та відновленню тканин; вправи у воді розвивають баланс, координацію та силу, що важливо для ветеранів і людей з обмеженими можливостями; допомагає у відновленні після ампутацій – у воді зменшується навантаження на кінцівки, що дозволяє адаптуватися до нових умов руху.

3. Відновлення дихальної системи після травм та стресу: тренування дихання під водою покращує вентиляцію легень та збільшує їхню життєву ємність; допомагає відновитися після вибухових хвиль, які можуть викликати баротравми легень; ефективне для реабілітації після COVID-19 та інфекційних захворювань дихальної системи.

4. Підтримка здоров'я дітей та переселенців. Плавання – доступний і безпечний спосіб фізичної активності для людей, які втратили можливість займатися спортом через війну. Допомагає дітям пережити

наслідки війни, нормалізуючи їхній психологічний стан. Зміцнює імунітет, що важливо в умовах нестабільного доступу до медицини.

5. Загартування та зміцнення організму в складних умовах: температурний контраст у воді загартовує організм, підвищуючи опірність до хвороб; покращує кровообіг, що важливо для людей, які пережили фізичне та емоційне виснаження; підтримує метаболізм та допомагає у боротьбі з наслідками стресу та гіподинамії[3;5].

В умовах війни оздоровче плавання набуває особливої цінності, оскільки поєднує фізичну активність, реабілітацію та психологічну підтримку. Його унікальні властивості допомагають подолати наслідки стресу, травм і загального виснаження організму, відновити фізичні можливості та підтримати здоров'я людей різного віку, включаючи військових, ветеранів, дітей та цивільне населення[2].

Список використаних джерел

1. Дакал Н. А., Черевичко О. Г., Каліщук О. Ю. Оптимізація процесу навчання плаванню засобами аквафітнесу. Метод. рек. НТУУ «КПІ імені І. Сікорського». Київ, 2017. С. 26

2. Ляховець Л. О. Обґрунтування використання елементів плавання та аквааеробіки в системі оздоровчої рекреації. Україна. *Здоров'я нації*. 2019. С. 181-182.

3. Матусевич А. М. Оздоровче значення плавання. *Вітчизняна наука на зламі епох; проблеми та перспективи розвитку*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції: Переяслав, 2021. С. 132-134.

4. Бріскін Ю., Одинець О., Пітин М., Сидорко О. Оздоровче плавання: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2017. 200 с.

5. Омок Г. А. Шуба Л. В. Нікітенко О. В. Вплив індивідуально-психологічних факторів на мотивацію професійних плавців готуватись до успішних стартів. *Молодіжна наука: інновації та глобальні виклики*: зб. тез за матеріалами Міжнар. наук.-практ. конф. Полтава: НУПП імені Юрія Кондратюка. 2024. С. 712.