

УДК 796.011

Малюцька В.А.¹, Напалкова Т.В.²

¹ студ. гр. СН-314 НУ «Запорізька політехніка»

² наук. керівник – старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

АДАПТАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Адаптація фізичної культури в умовах війни – це складний і багатогранний процес, що охоплює фізичні вправи, реабілітацію та психологічну підтримку людей, які перебувають у зонах бойових дій або відчули їх вплив. Фізична культура набуває особливого значення в таких умовах, оскільки допомагає не тільки підтримувати здоров'я, але й зменшувати психологічний стрес, підвищувати моральний дух та зміцнювати почуття єдності. Це особливо важливо для молоді, яка навчається або розпочинає кар'єру в умовах невизначеності та постійних загроз. Фізична культура стає важливим ресурсом для зміцнення психічного та фізичного здоров'я, допомагаючи відновитися після травматичних переживань і сприяти адаптації до нових умов.

У мирний час фізична культура допомагає зберегти здоров'я, розвивати фізичні якості, формувати дружні відносини та командний дух. Однак у воєнний період вона змінює свої основні функції, стаючи не лише засобом підтримки фізичної форми, але й важливим елементом психологічної адаптації. Зокрема, дослідження українських науковців вказують на те, що фізичні вправи в умовах війни спрямовані на підготовку до несподіваних ситуацій, підвищення витривалості та розвитку психологічної стійкості. Наприклад, студенти, які прагнуть підтримувати фізичну форму навіть у складних обставинах, можуть користуватися адаптованими програмами фізичної активності, що не вимагають складного обладнання. За словами Івана Ковалю, такі програми повинні включати базові вправи, які легко виконувати, зокрема ходьбу, біг та вправи на розтяжку, що є доступними навіть за обмежених умов (3, с. 102).

Складнощі доступу до спортзалів, обладнання та спортивного інвентарю через військові дії змушують людей адаптувати фізичну активність до нових умов. Тренування можуть проходити на свіжому повітрі, в бомбосховищах або на імпровізованих майданчиках. Це дозволяє не лише підтримувати фізичну активність, а й зберігати моральний дух. Так, у студентських колективах фізична культура може проводитися на відкритих майданчиках, у парках або шкільних дворах. Юрій Тищенко, який організовує тренування для студентів в умовах обмеженого простору, відзначає, що навіть за умов війни фізичні вправи допомагають підтримувати фізичну форму, сприяючи мотивації та позитивному настрою (5, с. 89).

Ще один важливий аспект фізичної культури в умовах війни – реабілітація для людей, які зазнали фізичних або психологічних травм. Військові, а також цивільні особи, що перебували в зонах бойових дій, часто потребують спеціальної реабілітації для відновлення після травм. Адаптивні програми фізичної культури враховують потреби тих, хто має фізичні

обмеження або психологічні труднощі. Наприклад, для студентів з ампутаціями або травмами хребта розробляються індивідуальні програми, які допомагають їм поступово відновлювати фізичну форму та повертатися до активного життя. Лі Фаулер підкреслює, що реабілітаційні програми повинні враховувати індивідуальні потреби кожного пацієнта, сприяючи фізичному та психологічному оздоровленню (6, с. 53).

Крім фізичного впливу, війна серйозно впливає на психологічний стан людей, особливо студентів, які можуть відчувати тривогу, депресію та втрату мотивації. Психологи вказують на важливість фізичної активності як засобу зниження тривожності та покращення психічного стану. Групові заняття створюють атмосферу взаємної підтримки, що сприяє соціальній адаптації студентів, які відчувають нестабільність і потребують відчуття підтримки. Психотерапевт Сара Девіс зазначає, що такі заняття допомагають молоді долати труднощі, відчуваючи єдність і безпеку навіть в умовах невизначеності (2, с. 122).

Фізична культура також стає важливим інструментом у боротьбі з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), який часто виникає у людей, що пережили військові дії. Наукові дослідження доводять, що фізична активність у поєднанні з терапевтичними методами, такими як медитація і глибоке дихання, може знижувати прояви ПТСР та допомагати людям повертатися до нормального життя. Анна Робертсон зазначає, що регулярні фізичні вправи є ефективним засобом зниження симптомів ПТСР, сприяючи поверненню до повсякденного життя та поліпшенню психічного стану (4, с. 145).

Соціальний аспект фізичної культури також є важливим в умовах війни, оскільки колективні заняття фізичною активністю зміцнюють соціальні зв'язки і створюють середовище підтримки. Студенти, що беруть участь у таких заняттях, відчувають себе частиною спільноти, що полегшує їх адаптацію до нових умов та допомагає знаходити підтримку серед однолітків. Це важливо для психологічної реабілітації молоді, яка може переживати почуття ізоляції та тривоги внаслідок воєнних подій. Соціолог Марк Райт відзначає, що групові заняття сприяють формуванню довіри та відкритості до соціальної взаємодії, що є особливо важливим в умовах війни.

Таким чином, фізична культура в умовах війни адаптується під нові вимоги і виконує завдання, що виходять за межі звичайної фізичної активності. Вона стає невід'ємною частиною реабілітаційних програм, забезпечує психологічну стійкість і сприяє соціальній інтеграції, допомагаючи людям підтримувати не лише фізичну форму, але й боротися з тривожними станами та соціальною ізоляцією. У таких обставинах фізична культура стає важливим елементом повернення до нормального життя, сприяючи як фізичному, так і психологічному оздоровленню. Це дозволяє

молоді, зокрема студентам, зберігати оптимізм, підтримувати зв'язок із соціумом та продовжувати особистісний розвиток навіть у найскладніших умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Іванов І.І. Вплив фізичної активності на психологічний стан людини. Журнал психології та соціології. - 2022. - № 3. - С. 75-78.
2. Девіс С. Вплив групових занять на психологічний стан молоді. Психологія та спорт. - 2022. - № 4. - С. 122-125.
3. Коваль І.В. Адаптація фізичної культури до екстремальних умов: Український досвід. Наукові праці з фізичної культури. - 2023. - № 5. - С. 102-105.
4. Робертсон А. Роль фізичної активності у зниженні симптомів ПТСР. Науковий журнал психології. - 2021. - № 7. - С. 145-147
5. Тищенко Ю.А. Практичні аспекти фізичних вправ в умовах війни. Спортивний огляд. - 2023. - № 2. - С. 89-91.
6. Фаулер Л. Індивідуальний підхід у реабілітаційних програмах. Журнал реабілітаційних досліджень. - 2021. - № 6. - С. 53-57.