

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ МОЛОДІ ТА СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЗАХІДНОЇ ПАРАНИ (БРАЗИЛІЯ)
ЛИТОВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я
НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ



Матеріали XIV Міжнародної
науково-практичної конференції
(10–11 травня 2024 року)

За загальною редакцією Любові ЧЕХОВСЬКОЇ

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2024

УДК 379.8:613.8:355.01(477)

РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЗАСІБ
ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ
В УМОВАХ ВІЙНИ

Тарас Мусікевич, Мирослава Данилевич

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Актуальність. Інтегральним показником соціально-економічного й духовного розвитку суспільства слугує стан здоров'я нації. Процеси, що відбуваються в українському суспільстві, позначаються негативними явищами на життєдіяльності людей, – зниженням тривалості життя, скороченням рухової активності, підвищенням рівня неінфекційних хронічних захворювань, істотним зменшенням фінансової забезпеченості, втратою орієнтирів на здоровий спосіб життя, депопуляризацією фізичної культури поміж населення (О. Андрєєва, 2020–2023; I. Pavlova, 2023; Е. Лібанова, 2023).

Нині в Україні, звісно, багато викликів: карантинні обмеження в період епідемії COVID-19, збройна агресія Російської Федерації, потреба жити й працювати в умовах воєнного стану, масова вимушена міграція, зруйновані будинки, установи, підприємства і, як наслідок, постійний стрес, який негативно впливає на фізичне і ментальне здоров'я населення України [3].

Ефективним способом розв'язання зазначеної проблеми є оздоровчо-рекреаційна діяльність (О. Андрєєва, А. Гакман, 2021–2023; М. Дутчак, 2020–2022; А. Альошина, 2020 та ін.).

Мета дослідження – обґрунтувати важливість рекреаційної діяльності як засобу збереження здоров'я населення в умовах війни в Україні.

Результати досліджень. Повномасштабне вторгнення Росії в Україну докорінно змінило звичний устрій мирного

життя, спричинивши стрес і тривогу за майбутнє своєї родини і країни.

Соціологічне дослідження осіб віком 18–60 років, проведене в містах України наприкінці 2022 року показало, що 41% опитаних оцінили свій стан ментального здоров'я як задовільний, тоді як половина (51%) визначили його як середній; понад третина респондентів декларують відчуття ними останнім часом напруженості (42%) й втоми (41%); 71% опитаних відчували останнім часом стрес або сильну знервованість; серед причин стресу найчастіше називають війну (72%) й фінансові труднощі (44%); Відчуття стресу частіше проявляють жінки та люди 25–34 років, найбільша частка опитаних відчували останнім часом такі негативні стани, як тривожність, напруження (50%), поганий настрій (45%), погіршення сну (41%) й роздратування і злість (38%). [1].

Загальнонаціональне опитування, яке провів фонд «Демократичні ініціативи» спільно із соціологічною службою Центру Разумкова в грудні 2023 року встановило, що війна впливає на повсякденне життя абсолютної більшості населення – 95%, із яких 61% називає цей вплив визначальним. Такі оцінки характерні для всіх регіонів України, але найбільше для сходу, де війна має кардинальний вплив на повсякденне життя 68% населення.

Під час війни неможливо усунути джерело стресу, але можна спробувати ним керувати. За онлайн-опитуванням Американської асоціації тривоги й депресії майже 14% людей у США використовують систематичні фізичні навантаження для боротьби зі стресом. Учені виявили, що регулярні заняття аеробними вправами знижують загальний рівень напруження, поліпшують і стабілізують настрій, поліпшують сон і підвищують самооцінку. Систематична рухова активність допомагає підвищити пильність та концентрацію, а також поліпшити когнітивну функцію.

Систематична рекреаційна діяльність дає змогу ефективно боротися зі стресом, оскільки сприяє зниженню рівня гормонів адреналіну й кортизолу, які відповідають за фізіологічну реакцію на стрес; стимулює вироблення ендорфінів – нейро-медіаторів, що слугують природними знеболювальними засобами й сприяють поліпшенню настрою; допомагає людині відволіктися від нав'язливих думок [2].

Регулярна рекреаційна діяльність, наприклад йога, фітнес, біг, скандинавська ходьба, їзда на велосипеді, спортивні ігри або прогулянки на свіжому повітрі, знижує рівень стресу й знімає напруження. Вона сприяє вивільненню ендорфінів і поліпшенню загального самопочуття.

Висновок. Отже, систематична рекреаційна діяльність допомагає успішно долати хронічний стрес, спричинений війною, який виснажує організм людини й знижує здатність зосередитися. Ефективними засобами рекреації слугують вправи аеробного характеру на свіжому повітрі, використання яких поліпшує настрій, сон, апетит, когнітивну функцію; допомагає позбутися м'язового напруження; підвищує працездатність й загальне самооцінювання.

Список використаних джерел

1. Особливості ментального здоров'я під час повномасштабної війни. Опитування Gradus research company за підтримки МОЗ України. 2023. URL: https://gradus.app/documents/307/Gradus_Research_Mental_Health_Report_full_version.pdf (дата звернення: 21.02.2024).

2. Кулікова О. В., Мокрякова М. І. Розвиток гіподинамії в умовах війни. *Актуальні питання профілактичної медицини : матеріали наук.-практ. конф., присвяч. 95-річчю із дня народження Ю. Кундієва* (м. Харків, 24 жовтня 2022 р.) / ред. кол. : В.О. Коробчанський, О.І. Герасименко, Ю.О. Олійник та ін. Харків : ХНМУ, 2022. С. 20–22.

3. Xu W., Pavlova I., Chen X., Petrytsa P., Graf-Vlachy L., Zhang SX. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *International Journal of Social Psychiatry*. 2023. Vol. 69(4). P. 957–966. doi:10.1177/00207640221143919.

УДК 796.035

УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ В КОНТЕКСТІ СТАЛОГО РОЗВИТКУ

Сергій Сергєєв

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро, Україна*

Актуальність. Не викликає сумнівів, що фізична рекреація – важливий складник здорового способу життя. Значна кількість людей в Україні постраждала унаслідок війни й потребує фізичного й психічного відновлення, що актуалізує потребу удосконалення й розвитку системи фізичної рекреації.

До численних переваг фізичної активності для здоров'я більш активні суспільства можуть отримати додаткову віддачу від інвестицій, включно зі зменшенням використання вичерпного палива, чистішим повітрям і менш завантаженим й безпечнішими дорогами. Ці результати взаємопов'язані з досягненням спільних цілей, політичних пріоритетів й амбіцій Порядку денного сталого розвитку до 2030 року [1].

Мета дослідження – запропонувати шляхи удосконалення системи фізичної рекреації в контексті сталого розвитку.

Результати дослідження. На думку С.В. Левцова, «рекреація в умовах глобального світового розвитку набуває дедалі більш вагомої ролі, є провідною формою економічного зростання багатьох країн і поліпшення життя мешканців