

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).29
УДК : 796.011(477)

Харчук Т. В.,
доктор економічних наук, доцент,
завідувач кафедри менеджменту і економіки спорту, факультет спорту та менеджменту,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна, kharchuktv@gmail.com,
Буренко М. С.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
кафедра фізичної культури і спорту факультет реабілітаційної педагогіки,
Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради, м. Запоріжжя, Україна,
Шавель Х. Є.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри біохімії та гігієни, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана
Боберського, м. Львів, Україна

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЗМІН ВОЄННО-ПОЛІТИЧНОЇ СИТУАЦІЇ В УКРАЇНІ

Сьогоднішній конфлікт в Україні є серйозним викликом глобальній стабільності. Мільйони українців зараз стоять перед величезним викликом захисту своєї ідентичності, як фізично, так і психологічно. Збереження життя і здоров'я громадян України є важливою довгостроковою метою держави і сприяє національній єдності та мирному майбутньому. Метою статті є аналіз ролі фізичної культури в процесі формування здорового способу життя у військово-політичному контексті України. Виявлено, що поняття «здоровий спосіб життя» охоплює елементи, пов'язані з фізичним, психічним, соціальним і духовним здоров'ям. Регулярна фізична активність завжди була важливим складником цього способу життя. Було досліджено можливість використання сучасних технологій та інтерактивних платформ для популяризації фізичної активності серед населення та забезпечення її доступності. Загалом, українська фізична культура і спорт мають великий потенціал для підтримання здорового способу життя та психологічної стійкості в умовах воєнних і політичних змін.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізична активність, психологічне благополуччя, воєнні події, особистість.

Tetiana Kharchuk, Maryna Burenko, Khrystyna Shavel. Physical culture as a factor in the formation of a healthy personality in the conditions of changes in the military and political situation in Ukraine. The current conflict on the territory of Ukraine poses a serious challenge to stability in the entire world. Millions of Ukrainians currently face an extraordinary task – protecting their physical and psychological identity. Preserving the life and health of Ukrainian citizens is an important goal of the state in the long term, contributing to national unity and a peaceful future. The purpose of the article was to study the role of physical culture in the process of forming a healthy lifestyle in the context of the military and political situation in Ukraine. It was determined that the concept of "healthy lifestyle" includes aspects related to physical, mental, social and spiritual health. Regular physical activity has always been an important part of this lifestyle. The possibility of using modern technologies and interactive platforms to popularize physical activity among the population and ensure its accessibility was investigated. In general, physical culture and sports in Ukraine have great potential for maintaining a healthy lifestyle and psychological stability in the conditions of military and political changes.

Keywords: healthy lifestyle, physical activity, psychological well-being, military events, personality.

Постановка проблеми. Повномасштабне вторгнення РФ в Україну вплинуло на всі сфери життя громадян, з-поміж іншого на ставлення громадян до свого здоров'я. Фізична культура як чинник формування здорового способу життя є складним соціальним і поведінковим феноменом фізичної активності. Вона має великий потенціал для підтримання здоров'я, працездатності та обороноздатності країни, і важливо максимально використовувати цей потенціал.

Аналіз літературних джерел. Формування здорового способу життя є предметом численних досліджень учених різних галузей в Україні та за кордоном. Здоровий спосіб життя — це колективна модель поведінки, яка спрямована на збереження здоров'я. Про це також йшлося у дослідженні А. Куйдан та М. Хмари. Вони також зосередилися на формуванні навичок здорового способу життя серед молоді в складних умовах дистанційної освіти. Важливе значення у формуванні здорового способу життя студентської молоді має фізична підготовка [7].

Н. Борейко та Л. Азаренкова спрямували своє дослідження на визначення ролі спорту та фізичної культури в сучасному світі. Потрібні ефективні заходи для відновлення фізичного, емоційного та морального стану дітей, молоді, військовослужбовців і всього населення України. Фізична культура і спорт можуть відіграти в цьому важливу роль [1].

А. Дейнеко та І. Біленька проаналізували поняття «фізична активність», що об'єднує різноманітні рухові дії, та зазначили, що навіть в умовах воєнних дій не треба забувати про важливість фізичної активності, потрібно приділяти

особливу увагу фізичним вправам, оскільки вони допомагають зменшити стрес і зміцнити організм. Відтак, належна фізична активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, яка впливає на всі аспекти життя людини та загальний стан здоров'я організму [5].

Т. Мошенська, Н. Долгополова та М. Сорочинська проаналізували популярні онлайн-платформи та фітнес-додатки для формування здорового способу життя, що є особливо актуальним за поширеної дистанційної форми навчання та роботи в умовах воєнного стану в Україні. На думку авторок, новітні технології підвищують інтерес людей до занять спортом та популяризують фізичну активність [9].

Незважаючи на те, що є багато досліджень на тему здорового способу життя, необхідно більше вивчати цю тему, оскільки зміна воєнно-політичної ситуації в Україні суттєво вплинула на ставлення людей до фізичних вправ, фізичної активності та спорту.

Мета статті — дослідити роль фізичної культури як важливого чинника розвитку здорового способу життя та особистості в умовах воєнних дій в Україні. **Завданнями дослідження** є: (1) проаналізувати вплив воєнно-політичних змін на здоров'я громадян, їхній фізичний та психологічний стан; (2) розкрити роль фізичної культури як засобу профілактики психоемоційного стресу та підтримання психологічної стійкості; (3) визначення ефективності використання фізичної культури як засобу підтримки психофізіологічного здоров'я та формування здорового способу життя в умовах воєнно-політичної нестабільності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблема недостатньої фізичної активності, також відома як гіподинамія, стала надзвичайно актуальною останнім часом. Українське суспільство зіткнулося з численними проблемами, пов'язаними із погіршенням здоров'я та загрозами для нього. Гіподинамія впливає на різні аспекти здоров'я людини та призводить до появи нових захворювань, які становлять дедалі більшу загрозу.

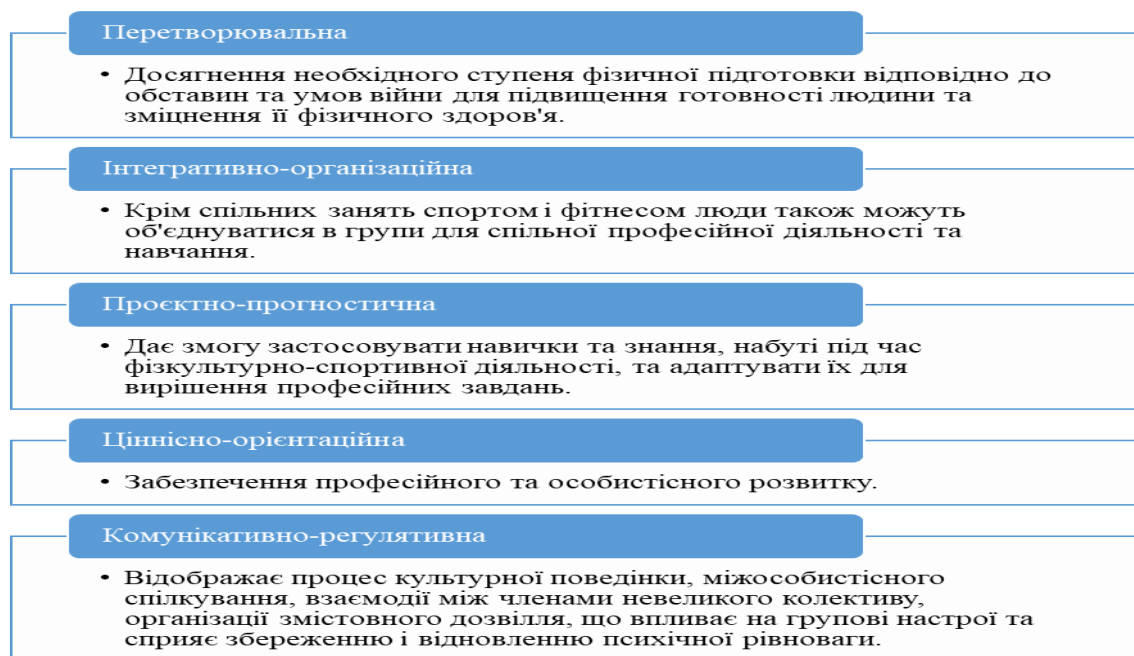


Рис.1. Завдання фізичної культури у період воєнних дій

Той факт, що рухова активність є одним із найважливіших складників здорового способу життя і основним чинником зміцнення здоров'я, підкреслює серйозність проблеми її дефіциту в сучасного покоління. Деякі вчені розглядають фізичну активність як природний компонент, що має значний вплив на фізичний розвиток і сприяє не тільки адаптації до довкілля, а й оптимізації життєдіяльності [3].

У період військової агресії фізична культура виконує певні соціальні та компетентнісні завдання (рис. 1):

Фізична культура і спорт є важливими галузями для побудови здорової, продуктивної та обороздатної нації. Важливо максимально використовувати цей потенціал [10].

Внаслідок війни багато людей були змушені покинути свої домівки, стати внутрішньо переміщеними особами або переїхати закордон, це позбавило їх можливості практикувати ті види спорту, якими вони займалися в мирний час. Постійні обстріли та руйнування інфраструктури перешкоджають проведенню фізкультурно-оздоровчих заходів в зонах масового відпочинку, проживання та роботи [1]. Також це ускладнює можливість займатися обраними видами фізичної активності та спорту в гуртках та секціях.

Здоровий спосіб життя є запорукою довгого й активного життя, а також загального соціального, біологічного та психологічного благополуччя громадян. Він передбачає:

- правильну фізичну активність;
- збалансоване харчування;
- здоровий сон;
- дотримання гігієнічних норм;

- розумне поєднання роботи і відпочинку;
- періодичні медичні огляди і консультації;
- відмову від тютюнопаління, вживання наркотиків і споживання алкоголю.

Поняття здорового способу життя передбачає фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров'я. Регулярна фізична активність завжди була важливою частиною такого способу життя. Фізичні вправи мобілізують усі органи та системи організму. Це призводить до позитивних змін не тільки в м'язах, суглобах і зв'язках, а й у функціонуванні внутрішніх органів і метаболізмі. Люди, які регулярно займаються спортом, мають

- покращене здоров'я серця;
- правильну поставу;
- збільшену життєву ємність легень;
- нижчу частоту дихання в стані спокою [5].

Люди, які регулярно виконують фізичні вправи, стають більш спритними, сильними, швидкими, витривалими, активними, що особливо важливо для майбутніх захисників Вітчизни в умовах воєнного стану [2].

Для формування цінності здорового способу життя, особливо важливо проводити самостійні заняття фізичними вправами вдома. Це пов'язано з тим, що обмежений час, доступний для занять з тренером у спортзалі, може бути компенсований такими самостійними тренуваннями [7]. Крім того, важливо зазначити, що самостійні фізичні заняття можуть стати ефективним методом виховання в людей бажання вести здоровий спосіб життя і прагнення до фізичного самовдосконалення [6].

Регулярні фізичні заняття в умовах війни в Україні є способом відпочинку, що сприяє підтримці не лише фізичного, але й психічного здоров'я, покращує настрій і підвищує загальний тонус організму.

В умовах воєнно-політичної нестабільності стрес може спричинити серйозні негативні наслідки для психічного здоров'я людини. Однак регулярні заняття фітнесом, наприклад, призводять до активного вивільнення ендорфінів, відомих як гормони щастя. Ці речовини допомагають людям впоратися зі стресом, зменшують тривожність, покращують самопочуття і загальний стан психічного здоров'я [4]. Ця фізична активність особливо важлива під час війни, коли люди щодня стикаються з небезпеками і страхами та постійно піддаються психологічному стресу.

Активна участь у спортивних заняттях і виконання фізичних вправ також сприяють покращенню соціальної взаємодії між людьми. Наприклад, під час воєнних конфліктів групові тренування створюють сприятливу соціальну обстановку, де представники різних професійних та соціальних груп можуть знайти спільні інтереси і спілкуватися. Види спорту, які передбачають участь великої кількості осіб, сприяють розвитку командного духу і взаємопідтримки [8].

Щоб підвищити інтерес людей до фізичних вправ, сприяти заохоченню мотивації та відстеженню результатів, можна використовувати передові технології та інтерактивні платформи для створення персоналізованих тренувальних програм. Ці інструменти можуть бути важливими помічниками для забезпечення активної фізичної активності та популяризації здорового способу життя [9]. Найпоширеніші та найдоступніші додатки для спорту наведено нижче (табл. 1).

Таблиця 1

Додатки для самостійних занять спортом

Назва	Характеристика
ClassPass	Має у своєму арсеналі різноманітні типи тренувань, такі як йога, пілатес, кардіо, танці та багато інших. Користувачі можуть обрати тренування в місцевому фітнес-центрі або займатися вдома за допомогою відеоуроків.
Fitbit	Він поєднує в собі функціональність фітнес-браслетів і смарт-годинників, які використовують спеціальний застосунок для відстеження фізичної активності та підрахунку кроків, калорій та інших показників здоров'я. Користувачі можуть встановлювати власні цілі, мотивувати себе, отримувати індивідуальні тренування та поради щодо здорового способу життя.
Seven – 7 MinuteWorkout	Додаток розроблено для людей, які хочуть займатися спортом, але мають обмежений час. Він пропонує швидке та інтенсивне тренування всього за сім хвилин, яке можна виконувати вдома без спеціального обладнання.
Fitbod	Програма, яка надає персоналізований план тренувань. Вона аналізує рівень фізичної підготовки людини, враховує її цілі та можливості й рекомендує найкращі вправи та параметри тренувань. Також застосунок відстежує досягнення та прогрес користувача і дає йому змогу слідкувати за власним прогресом.
Fitplan	Додаток надає доступ до тренувань, створених висококваліфікованими тренерами та професійними спортсменами. Можна знайти різноманітні програми для різних цілей і рівнів фізичної підготовки.

В цьому переліку наведено лише частину доступних онлайн-платформ і мобільних застосунків, що популяризують фізичну активність і здоровий спосіб життя. Вибір конкретних інструментів завжди визначається індивідуальними потребами, цілями та особистими вподобаннями користувача.

Висновки. Отже, українська фізична культура та спорт мають великий потенціал для популяризації здорового способу життя та психологічної стійкості в умовах воєнно-політичних змін. Завдяки регулярним фізичним вправам і спортивним тренуванням люди можуть покращити своє фізичне здоров'я, підвищити стійкість до стресів і психологічних навантажень, а також покращити загальний стан здоров'я.

Умови воєнного конфлікту суттєво обмежують можливість людей займатися фізичною активністю та спортом. Доступ до спортивних об'єктів, тренувань і фізичної активності може бути ускладнений через руйнування інфраструктури і брак безпеки. Однак розв'язанням цієї проблеми наразі є використання різноманітних інтерактивних платформ і застосунків, що дають змогу самостійно займатися фізичними вправами в домашніх умовах. Такі онлайн-ресурси пропонують персоналізовані програми тренувань, які враховують здібності та обмеження людини.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні оцінювання ефективності фізичної культури та спорту у подоланні психологічних наслідків війни серед цивільного населення.

Література

1. Борейко Н. Ю., Азаренкова Л. Л. Роль спорту і фізичної культури під час війни та у відновленні України. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти* : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Харків, 27–28 квітня 2023р.). Харків, 2023. С. 361-365. URL: https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/4547/Conference_NTU_KhPI_2023_Zdorovia_natsii.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=361 (дата звернення 31.08.2023).

2. Борщенко В. В., Стришко А. С. Можливості фізичної культури та спорту у формуванні здорового способу життя студентів. *Адаптаційні можливості дітей та молоді* : збірник наукових праць XIV міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 205-річчю з дня заснування Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Одеса, 15–16 вересня 2022 року). Одеса, 2022. С. 24-29. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/15852> (дата звернення 31.08.2023).

3. Галан Я. П. Фізична культура і спорт як засіб підвищення рівня мотивації до обороноздатності держави. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. № 2(160). С. 69-75. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).15) (дата звернення 31.08.2023).

4. Дворник М. Промоція здорового способу життя особистості в умовах війни: концептуальні засади дослідження. *Проблеми політичної психології*. 2023. № 13(27). С. 57-64. DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol13-Year2023-127> (дата звернення 31.08.2023).

5. Дейнеко А., Біленька І. Рухова активність як компонент здорового способу життя людини. *Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення* : матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25-26 серпня 2022 року в режимі онлайн). 2022. С. 103-108. URL: https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/5487/Тези_конференція.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=104 (дата звернення 31.08.2023).

6. Кащенко В. М., Бабачук Ю. М. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя здобувача вищої освіти. *Пріоритети сучасної науки (частина I)* : матеріали IV Міжнародної науковопрактичної конференції (м. Київ, 30-31 грудня 2020 року). Київ, 2020. С. 59-60. URL: <https://content.freelancehunt.com/snippet/0284c/6f255/1406018/грудень+2+%281%29+%282%29.pdf#page=59> (дата звернення 31.08.2023).

7. Куйдан А. С., Хмара М. А. Формування навичок ведення здорового способу життя студентської молоді в умовах дистанційного навчання. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту* : матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 21-22 березня 2023 р.). Хмельницький: ХГПА., 2023. С. 168-171. URL: <http://46.63.9.20:88/jspui/bitstream/123456789/721/1/A%20A.%20міст%20конф.%202023.pdf#page=168> (дата звернення 31.08.2023).

8. Лазоренко Б. Стратегії здорового способу життя комбатантів і волонтерів в умовах війни. *Проблеми політичної психології*. 2022. № 12(26). С. 162-172. DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol26-Year2022-108> (дата звернення 31.08.2023).

9. Мошенська Т., Долгополова Н., Сорочинська М. Застосування онлайн-платформ та фітнес-додатків для формування здорового способу життя. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту*. 2023. № 7. С. 75-83. URL: <https://journals.uran.ua/itfcs/article/view/285818> (дата звернення 31.08.2023).

10. Пензай С. А., Вожков І. А., Філіпенко О. В. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя. *Наука і техніка сьогодні*. 2023. № 2(16). С. 255-264. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-2\(16\)-255-264](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-2(16)-255-264) (дата звернення 31.08.2023).

Reference

1. Boreyko, N. Yu., & Azarenkova, L. L. (2023). The role of sports and physical culture during the war and in the reconstruction of Ukraine. *The health of the nation and the improvement of physical culture and sports education : materials of the 3rd International Scientific and Practical Conference* (pp. 361-365). Kharkiv. Retrieved from https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/4547/Conference_NTU_KhPI_2023_Zdorovia_natsii.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=361 (accessed on 31.08.2023).

2. Borshchenko, V. V., & Stryshko, A. S. (2022). Possibilities of physical culture and sports in the formation of a healthy lifestyle of students. *Adaptive capabilities of children and youth: a collection of scientific papers of the 14th international scientific and practical conference dedicated to the 205th anniversary of the founding of the State Institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushinsky"* (pp. 24-29). Odesa. Retrieved from <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/15852> (accessed on 31.08.2023).

3. Galan, Y. P. (2023). Physical culture and sport as a means of increasing the level of motivation for the defense capability of the state. *Scientific journal of the M. P. Drahomanov NPU*, 2(160), 69-75. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).15)
4. Dvornyk, M. (2023). Promotion of a healthy lifestyle of an individual in the conditions of war: conceptual foundations of research. *Problems of political psychology*, 13(27), 57-64. DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol13-Year2023-127>
5. Deineko, A., & Bilenka, I. (2022). Motor activity as a component of a healthy human lifestyle. *Ways of improving the professional competences of specialists in today's conditions: materials of the II International. science and practice internet conference* (pp. 103-108). Retrieved from https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/5487/Tezy_konferenzija.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=104 (accessed on 31.08.2023).
6. Kashchenko, V. M., & Babachuk, Yu. M. (2020). Physical culture as a factor in the formation of a healthy lifestyle of a student of higher education. *Priorities of modern science (Part I): materials of the IV International Scientific and Practical Conference* (pp. 59-60). Kyiv. Retrieved from <https://content.freelancehunt.com/snippet/0284c/6f255/1406018/December+2+%281%29+%282%29.pdf#page=59> (accessed on 31.08.2023).
7. Kuidan, A. S., & Khmara, M. A. (2023). Formation of healthy lifestyle skills of student youth in distance learning conditions. *Actual problems of the development of education in the field of tourism, physical culture and sports: materials of the VI All-Ukrainian Science and Practice. conf.* (pp. 168-171). Khmelnytskyi: KhGPA. Retrieved from <http://46.63.9.20:88/jspui/bitstream/123456789/721/1/A%20A.%20Смист%20conf.%202023.pdf#page=168> (accessed on 31.08.2023).
8. Lazorenko, B. (2022). Healthy lifestyle strategies of combatants and volunteers in war conditions. *Problems of political psychology*, 12(26), 162-172. DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol26-Year2022-108>
9. Moshenska, T., Dolgopolova, N., & Sorochynska, M. (2023). Application of online platforms and fitness applications for the formation of a healthy lifestyle. *Scientific and methodological bases of the use of information technologies in the field of physical culture and sports*, 7, 75-83. Retrieved from <https://journals.urau.itfcs/article/view/285818> (accessed on 31.08.2023).
10. Penzai, S. A., Vozhzhov, I. A., & Filipenko, O. V. (2023). Physical culture as a factor in the formation of a healthy lifestyle. *Science and technology today*, 2(16), 255-264. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-2\(16\)-255-264](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-2(16)-255-264)

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).30

УДК: 796.082-796.012-378.14:81

Хацяюк О. В.,
заслужений тренер України,
заступник начальника кафедри вогневої та спеціальної підготовки факультету службово-бойової діяльності НГУ Київського інституту Національної гвардії України, м. Київ, старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Харківського національного університету внутрішніх справ.
Шапаренко І. Є.,
кандидат біологічних наук,
доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, м. Полтава
Чередніченко С. В.,
заслужений працівник фізичної культури і спорту,
заслужений тренер України з панкратіону,
доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, м. Суми
Драгунов Д. М.,
доктор філософії, доцент кафедри фізичної реабілітації Національного університету «Чернігівська політехніка», м. Чернігів
Кулібаба С. О.,
старший викладач кафедри фізичного виховання та ЛФК Вінницького національного медичного університету ім. М. І. Пирогова, м. Вінниця
Мазур В. Й.,
викладач кафедри спорту та спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський

**УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТРЕНЕРІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ОДНОБОРСТВАХ
ДО ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ
У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної та спеціальної літератури встановлено, що актуальним