ISSN 1996-1456

МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ

YOUNG SPORTS SCIENCE OF UKRAINE

Збірник наукових праць

Collection of scientific papers

Випуск 30

Issue 30



ISSN 1996-1456
YOUNG SPORT SCIENCE OF UKRAINE. 2026. V. 2. P. 142-142.
МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ. 2026. Т. 2. С. 142-142.
УДК 796.015.6:37.011.3-051

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПІДТРИМАННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Максим ЛЕОНТЬЄВ, Мирослава ДАНИЛЕВИЧ

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

Вступ. Професійна діяльність педагогічних працівників пов'язана зі значними психоемоційними навантаженнями, високою відповідальністю, тривалим перебуванням у статичних позах і недостатнім рівнем рухової активності. В умовах повномасштабної війни в Україні ці чинники посилюються хронічним стресом, змінами способу життя й підвищенням ризиків для здоров'я педагогів [1]. За таких обставин збереження психофізичного стану педагогічних працівників набуває особливого значення, а рухова активність постає як доступний засіб профілактики виснаження й підтримання професійного здоров'я.

Мета дослідження — проаналізувати роль рухової активності в підтриманні психофізичного стану педагогічних працівників як складника їхнього професійного здоров'я.

Методи дослідження. Аналіз, узагальнення й порівняння даних сучасних наукових досліджень із проблем психічного здоров'я, рухової активності та професійного благополуччя

Результати й обговорення. Сучасні дослідження засвідчують, що в умовах війни в українців погіршуються показники психічного й фізичного здоров'я, а зміни рухової поведінки поєднуються зі зростанням стресу, проявів депресії та порушень сну [2]. Для педагогічних працівників ці ризики посилюються особливостями професійної діяльності: високим емоційним напруженням, значним обсягом комунікації, гіподинамією та недостатнім відновленням. Установлено, що в освітян спостерігається зниження показників добових енерговитрат рухової активності, особливо в умовах соціальної ізоляції та дистанційної роботи [3]. Окремі дослідження також показують високий рівень комбінованих чинників ризику неінфекційних захворювань у педагогічних працівників під час воєнного стану, що підсилює потребу в здоров'язбережувальних і профілактичних заходах [1]. Це дає підстави розглядати рухову активність як важливий ресурс підтримання психофізичного стану педагогів. Перспективними засобами є оздоровчий фітнес, йога, пілатес, стретчинг, скандинавська ходьба, а також цифрові інструменти самоконтролю рухової активності, що сприяють регулярності занять і підвищенню мотивації.

Висновок. Рухова активність є важливим чинником підтримання психофізичного стану педагогічних працівників і складником їхнього професійного здоров'я. В умовах війни особливої актуальності набуває впровадження програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності, спрямованих на профілактику психоемоційного виснаження, підвищення адаптаційних можливостей і збереження працездатності педагогів.

Список використаних джерел

1. Латіна, Г. О. (2024). Фактори ризику неінфекційних захворювань у педагогічних працівників на етапі професійної підготовки під час воєнного стану. *Олімпійський та паралімпійський спорт, 1*, 110–114. https://doi.org/10.32782/olimpspu/2024.1.19

2. Vorobiova, A. V., Vasylenko, M. M., & Schilling, R. (2024). Health and physical activity of Ukrainians during a full-scale war with Russia. *Rehabilitation and Recreation, 18*(3), 153–166. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.3.14

3. Kalynychenko, I., Cieslicka, M., Latina, H., Antomonov, M., & Zaikina, H. (2023). Assessment of educators' physical activity in conditions of social isolation. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport, 27*(1), 10–18. https://doi.org/10.15391/snsv.2023-1.002

© Леонтьєв М., Данилевич М., 2026