МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ

Збірник наукових праць

Заснований 1996 року

Випуск 29

ЛЬВІВ
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2025

ISSN 1996-1448
YOUNG SPORT SCIENCE OF UKRAINE. 2025. V. 2. P. 200-201.
МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ. 2025. Т. 2. С. 200-201.

УДК 796.035–055.1

СКВОШ ЯК ПОПУЛЯРНИЙ ЗАСІБ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЧОЛОВІКІВ

Володимир ЧОРНИЙ

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

Вступ. У сучасному суспільстві стає помітною тенденція до зниження рівня рухової активності серед чоловіків, особливо тих, чия професійна діяльність пов'язана з тривалим перебуванням у статичному положенні. Ця проблема набуває особливої актуальності з огляду на зростання ризику розвитку хронічних захворювань, пов'язаних із малорухливим способом життя. Численні дослідження свідчать, що спортивні ігри користуються великою популярністю в чоловічого населення як засіб рекреаційно-оздоровчої діяльності. Серед великого розмаїття сучасних спортивних ігор варто виокремити сквош, який набирає популярності, проте його можливості й оздоровчий вплив на організм ще потребують детального вивчення.

Мета проаналізувати та узагальнити досвід використання сквошу в рекреаційно-оздоровчій діяльності чоловіків, які ведуть малорухливий спосіб життя.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової літератури щодо впливу занять сквошем на здоров'я чоловіків.

Результати й обговорення. У цілому світі заняття сквошем уже стали невід'ємною частиною активного способу життя, зокрема для чоловіків, чия професійна діяльність пов'язана з малорухливим способом життя. В Україні сквош лише набуває популярності. Важливою перевагою сквошу є його адаптивність до різних рівнів фізичної підготовки, що робить цей вид спорту доступним для широкого кола чоловіків незалежно від їхнього попереднього досвіду та фізичних можливостей [1, 2]. Цей вид спорту не є технічно й тактично складним і, відповідно, не потребує тривалого навчання, тож ним можна займатися новачкам та особам із низьким рівнем фізичної підготовленості.

Заняття сквошем не лише допомагають підтримувати масу тіла в нормі, але й сприяють зниженню маси тіла. Інтенсивні рухи, постійні прискорення, гальмування, стрибки й удари ракеткою зміцнюють м'язи та підвищують загальну витривалість і силу, а також позитивно впливають на психоемоційний стан [4]. Через постійні зміни напрямку, динамічні рухи й швидкий темп гри в чоловіків швидше розвивається рівновага та поліпшується швидкість реакції.

До переваг сквошу, за даними досліджень P. Oja, P. Kelly, Z. Pedisic, and all [1], варто також віднести позитивний вплив на серцево-судинну систему. Такі заняття покращують кровообіг, збільшують частоту серцевих скорочень і допомагають знизити ризик серцевих захворювань та подовжити тривалість життя [2].

Загальновідомо, що малорухливий спосіб життя, зумовлений інтелектуальною чи професійною діяльністю, має негативний вплив на здоров'я. У сквоші немає тривалих перерв, що підвищує загальну фізичну активність. Завдяки цьому в чоловіків підвищується рівень фізичної підготовленості, поліпшується самопочуття та зменшуються ризики передчасної смертності [3].

Висновок. Аналіз та узагальнення закордонної наукової літератури дають змогу стверджувати, що сквош не лише гра, але й ефективний засіб оздоровлення. Він сприяє розвитку сили, витривалості, координації та швидкості. Особливо корисний цей вид рекреаційно-оздоровчої діяльності для чоловіків, які багато часу проводять сидячи. Він не лише допомагає компенсу-

© Чорний В., 2025.

вати нестачу рухової активності, покращити психоемоційний стан, але й сприяє профілактиці серцево-судинних захворювань і продовженню творчого довголіття.

Список використаних джерел

1. Oja, P., Kelly, P., Pedisic, Z., Titze, S., Bauman, A., Foster, C., Hamer, M., Hillsdon, M., & Stamatakis, E. (2016). Associations of specific types of sports and exercise with all-cause and cardiovascular-disease mortality: a cohort study of 80 306 British adults. *British Journal of Sports Medicine, 51*(10), 812–817. https://doi.org/10.1136/bjsports-2016–096822

2. Dylik, A., Krawczak, Ł., Gulaczyk, H., Spychalska, M., Spychalski, J., Musiał, M., Kaczmarek, M., Grochowska, W., & Gryczyńska, W. (2025). The Influence of Racket Sports on Longevity and Comprehensive Health Benefits. *Quality in Sport*, 39, 58953. https://doi.org/10.12775/qs.2025.39.58953

3. Salman, D., Farooqi, M., McGregor, A., & Majeed, A. (2019). Time spent being sedentary: an emerging risk factor for poor health. *British Journal of General Practice*, *69*(683), 278–279. https://doi.org/10.3399/bjgp19x703781

4. *Squash — health benefits.* (б.д.). Better Health Channel. https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/squash-health-benefits