

Ключові слова: *dancing, hip-hop, jazz-funk, breakdancing, waltz, tango, quickstep, salsa, bachata, hopak, Irish dancing, flamenco*

Науковий керівник:

Петренко Н.В.,

*завідувач кафедри фізичного виховання та базової загальновійськової підготовки, кандидат педагогічних наук, доцент
Миколаївський національний аграрний університет*

УДК 796:355.01:316.6

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧАСТИНА НАЦІОНАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Корнієнко Таїсія,

*здобувач вищої освіти спеціальності D1 Облік і оподаткування
Миколаївський національний аграрний університет
м. Миколаїв, Україна*

Анотація: *під час війни постійний стрес призводить до різноманітних захворювань, не лише психічних, а фізичних. Регулярна фізична активність є ключем до підтримки власного здоров'я. Існує безліч різноманітних та усім доступних вправ для підтримки організму та збереження працездатності, а свідоме ставлення до активного способу життя допоможе витримати усі навантаження пов'язані з війною.*

Ключові слова: *спорт, рух, війна, фізичне навантаження, здоров'я, вправи, стрес.*

В період воєнного часу людина щодня проживає страх, біль і злість. Ці емоції поступово виснажують не лише психіку, а і фізичне здоров'я. Організм потребує додаткової підтримки, щоб витримати таке навантаження.

Для цього дуже важливо дбати про всі ключові складові фізичного здоров'я, а саме їхній баланс дає змогу відчувати себе більш-менш повноцінно. Навіть якщо повноцінне життя зараз здається недосяжним, наша країна саме сьогодні найбільше потребує сильних і здорових людей [1].

Фізична активність - це набір рухів, без яких неможливе нормальне буття людства. Вона значно підіймає працездатність, зміцнює здоров'я, сприяє розвитку тіла та забезпечує правильну роботу серцево-судинної, дихальної, ендокринної та інших систем організму. Крім того, рух збуджує нервово-м'язовий апарат і покращує передачу рефлексів від м'язів до внутрішніх органів.

У воєнний час лікарі наполегливо радять не відмовлятися від фізичних вправ і приділяти їм щонайменше 30 хвилин щодня. Такий підхід допомагає

знижувати рівень стресу та зміцнювати організм, роблячи його більш витривалішим до навантажень.

Зараз фізична активність набуває особливої уваги, адже під час руху знижується концентрація гормону стресу - кортизолу. Багато хто постійно відчуває тривогу, страх за власне життя та за близьких через війну. Регулярні заняття спортом або просто рухом допомагають полегшити ці переживання. Щоденна фізична активність приносить організму безліч переваг. Вона діє як природний профілактичний засіб проти стресу, покращує емоційний стан і настрій. Завдяки їй зміцнюються серцево-судинна та дихальна системи, нормалізується артеріальний тиск, рівень холестерину та глюкози в крові. М'язи, кістки й зв'язки стають міцнішими, зменшується ймовірність травм, опорно-руховий апарат розвивається гармонійно, покращується гнучкість і координація рухів. Окрім цього, рух посилює кровопостачання мозку киснем, що позитивно впливає на когнітивні функції та навіть сприяє розвитку творчих здібностей.

Щоб підтримувати фізичну активність у повсякденному житті, можна використовувати прості та доступні способи. Наприклад, під час коротких перерв у роботі (5-10 хвилин) виконувати нахили тулуба, присідання, відтискання від підлоги або активні рухи руками й ногами. Дуже зручно долучатися до онлайн-тренувань з професійними інструкторами: зараз є великий вибір різних напрямків і рівнів складності. Чудово працюють також тривалі піші прогулянки на свіжому повітрі. Додатково корисно кожні 30 хвилин вставати з місця, потягуватися в повний зріст, розправляти плечі й глибоко дихати. А в моменти сильної нервової напруги варто свідомо налаштуватися на позитивні думки - це посилює ефект від руху. Такий підхід не потребує спеціального обладнання чи багато часу, але дає певну підтримку організму в умовах тривалого стресу [2].

Фізична культура відіграє ключову роль у гармонійному розвитку особистості та є одним із головних факторів збереження й зміцнення фізичного здоров'я. Регулярна та достатня рухова активність — невід'ємна складова здорового способу життя, яка позитивно впливає практично на всі аспекти функціонування людини та її організму загалом. Систематичні заняття фізичними вправами усувають дефіцит руху, задовольняють природну потребу організму в активності та суттєво сприяють зміцненню здоров'я [3].

Психіка та тіло людини зазнають перенавантаження. Тому спорт є найпотужнішим і найдоступнішим допоміжним інструментом самопомоги. Здоров'я - це спільний фронт і рух є одним із найефективніших способів його захисту.

Список використаних джерел:

1. Як підтримувати фізичне здоров'я під час війни. Частина 1 URL: <https://cedem.org.ua/news/yak-pidtrymuvaty-fizychne-zdorov-ya-pid-chas-vijny-chastyna-1/> (дата звернення 14.03.2026)

2. Фізична активність під час війни. URL:
<https://soippo.edu.ua/index.php/45-2010-11-24-15-06-39/5284-fizichna-aktivnist-pid-chas-vijni> (дата звернення 14.03.2026)
3. Фізична активність - основа життя і здоров'я. URL:
<https://balakleyamer.gov.ua/?p=28241> (дата звернення 14.03.2026)

Анотація: *During wartime, constant stress leads to a variety of health issues, not only mental but also physical. Regular physical activity is key to maintaining your health. There are many different exercises available to everyone to support the body and maintain physical fitness, and a conscious commitment to an active lifestyle will help you cope with all the stresses associated with war.*

Ключові слова: *sports, exercise, war, physical activity, health, workouts, stress.*

Науковий керівник:
Петренко Н.В.,

*кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувачка кафедри фізичного виховання
та базової загальновійськової підготовки,
Миколаївський національний аграрний університет*

УДК 796.01:613

ВПЛИВ МАЛОРУХЛИВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Кирилюк Сніжана,

*здобувачка вищої освіти спеціальності 071 Облік і оподаткування
Миколаївський національний аграрний університет
м. Миколаїв, Україна*

Анотація: *у роботі розглянуто проблему малорухливого способу життя та його вплив на здоров'я людини. Проаналізовано основні фактори, що сприяють зниженню рівня фізичної активності, а також визначено наслідки тривалого перебування у сидячому положенні для організму. Особливу увагу приділено впливу недостатнього руху на роботу серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем. Також розглянуто значення регулярної фізичної активності як важливого чинника підтримання здоров'я та профілактики різних захворювань. Окремо висвітлено позитивний вплив активного способу життя на фізичний стан, працездатність та загальне самопочуття людини.*

Ключові слова: *фізична активність, здоров'я людини, профілактика захворювань, здоровий спосіб життя.*