

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.*

Малорухливий спосіб життя це одна з найбільш актуальних проблем у сучасному суспільстві. Адже спосіб життя безпосередньо впливає на фізичний стан та загальне самопочуття людини. Нестача рухової активності спостерігається в різних вікових групах, проте найбільш поширена вона серед молоді та студентів. Значна частина їхнього часу проходить у сидячому положенні — під час навчання або роботи, а також користування електронними пристроями. Це знижує природну потребу організму в русі, що поступово порушує його нормальне функціонування. У результаті організм отримує значно менше фізичного навантаження, ніж це необхідно для підтримання здоров'я.

Фізична активність відіграє ключову роль у підтримці здорового способу життя. Вона сприяє стабільному функціонуванню серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем. Під час руху покращується кровообіг, а м'язи зберігають свій тонус. Органи та тканини отримують більше кисню. У разі малорухливого способу життя ці процеси сповільнюються, що призводить до зниження витривалості організму. Крім того, недостатня фізична активність може негативно позначатися на загальній фізичній підготовленості людини. Регулярний рух допомагає підтримувати працездатність та покращує самопочуття.

Тривале сидіння негативно впливає на функціонування багатьох систем організму. За недостатньої фізичної активності м'язи та суглоби отримують мінімальне навантаження, що з часом призводить до зниження їхньої сили та витривалості. Уповільнюється кровообіг, тим самим зменшується ефективність обмінних процесів. У наслідку може погіршуватися діяльність серця, легенів, а також виникати порушення окремих фізіологічних функцій організму, наприклад травлення та гормональні регуляції [1]. Такі зміни можуть поступово призводити до погіршення загального стану здоров'я людини. Особливо небезпечним є те, що негативні наслідки можуть накопичуватися з часом.

Одним з таких наслідків є негативний вплив на опорно-руховий апарат. Тривале перебування у такому положенні спричиняє підвищене навантаження на хребет і м'язи спини. Це може призводити до порушення постави, болю в спині та шиї. Якщо така ситуація зберігається тривалий час, то зростає ризик розвитку хронічних захворювань хребта. Неправильне положення тіла під час сидіння може ще більше посилювати ці проблеми. Тому важливо стежити за поставою та періодично змінювати положення тіла.

Малорухливий спосіб життя також значно впливає на функціонування внутрішніх систем організму. Зниження фізичної активності підвищує ризик розвитку ожиріння, порушення обміну речовин, а ще підвищення артеріального тиску. Крім того, недостатня рухова активність є важливим фактором, який може сприяти розвитку серцево-судинних захворювань. Такий вплив зумовлений необхідністю регулярних фізичних навантажень для забезпечення стабільної роботи серця та кровоносних судин. Фізичні вправи допомагають підтримувати нормальний стан судин і покращують циркуляцію крові. Саме тому рухова активність відіграє важливу роль у профілактиці багатьох захворювань.

Окрім фізичних наслідків важливий і психоемоційний стан людини. Недостатня активність може спричиняти зниження працездатності та швидку втомлюваність, що тягне за собою погіршення концентрації уваги. Натомість фізичні вправи сприяють покращенню настрою та підвищенню рівня енергії, бо під час руху активізуються процеси, що позитивно впливають на нервову систему. Активний спосіб життя також допомагає зменшити рівень стресу та напруження. Це позитивно позначається на загальному психологічному стані людини.

Ведення здорового способу життя, який передбачає регулярну фізичну активність, приносить значну користь організму людини. Завдяки цьому:

- підтримується тонус тіла,
- покращуються обмінні процеси,
- зміцнюється імунна система,
- стимулюється розумова діяльність.

Систематичні фізичні вправи знижують ризик серцево-судинних захворювань і цукрового діабету, сприяють покращенню психоемоційного стану та підтримують нормальну роботу суглобів[3]. Така активність допомагає людині підтримувати загальний баланс між фізичним та психічним здоров'ям.

Одним із ключових способів запобігання негативним наслідкам є підвищення рівня щоденної фізичної активності. Цього можна досягти навіть у межах повсякденних справ, поєднуючи рух із типовими заняттями. Наприклад, під час виконання хатніх робіт варто робити невеликі перерви, щоб виконати легкі фізичні вправи — як-от присідання чи розминку для рук. Також корисно більше рухатися протягом робочого дня: відповідати на телефонні дзвінки стоячи або виходити на короткі прогулянки під час перерв. Активне проведення часу на свіжому повітрі, участь у спортивних іграх, таких як футбол чи волейбол, також сприяють підвищенню фізичної активності[2]. Такі прості дії допомагають поступово збільшити рівень рухової активності протягом дня. Це дозволяє зменшити негативний вплив тривалого сидіння на організм.

Отже, низька фізична активність є однією з причин, що негативно впливають на функціонування різних систем організму. Її поширення часто пов'язане зі зміною способу життя та характеру щоденних занять. Усвідомлення цієї проблеми є важливим етапом у боротьбі з нею. Підвищення рівня рухової активності позитивно впливає на здоров'я, сприяючи зміцненню організму та покращенню як фізичного, так і емоційного благополуччя людини. Формування звички до регулярної фізичної активності має важливе значення для збереження здоров'я у довгостроковій перспективі.

Список використаних джерел:

1. Що таке гіподинамія або як малорухливий спосіб життя впливає на наше здоров'я? URL: <https://onclinic.ua/blog/passive-lifestyle> (дата звернення: 08.03.2026).

2. Вплив сидячого способу життя на здоров'я. URL: <https://apteka.net.ua/articles/vplyv-sydyachoho-sposobu-zhyttya-na-zdorovya> (дата звернення: 08.03.2026).
3. Здоров'я та малорухливий спосіб життя. URL: <https://yotsubajapan.com.ua/blog/zdorovia-ta-maloruhlyvyi-sposib-djuttja/> (дата звернення: 08.03.2026).

Анотація: *the paper examines the problem of a sedentary lifestyle and its impact on human health. The main factors that contribute to the decrease in the level of physical activity are analyzed, and the consequences of prolonged sitting for the human body are identified. Particular attention is paid to the effect of insufficient movement on the functioning of the cardiovascular, respiratory, and musculoskeletal systems. The importance of regular physical activity as an essential factor in maintaining health and preventing various diseases is also considered. In addition, the positive impact of an active lifestyle on physical condition, work capacity, and overall well-being of a person is highlighted.*

Ключові слова: *physical activity, human health, disease prevention, healthy lifestyle.*

Науковий керівник:
Петренко Н. В.,

*кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувачка кафедри фізичного виховання
та базової загальної середньої освіти,
Миколаївський національний аграрний університет*

УДК 796:008(477)

УКРАЇНСЬКІ СПОРТИВНІ СИМВОЛИ ТА ЇХ КУЛЬТУРНЕ ЗНАЧЕННЯ

Бондаренко Дар'я,

здобувач вищої освіти спеціальність D1 Облік і оподаткування

Миколаївський національний аграрний університет

м. Миколаїв, Україна

Анотація: *У статті розглядаються символи українських спортсменів, що залишаються важливими до національної ідентичності та культурного значення. Огляд державних атрибутів України у спортивному контексті, щодо незалежності та єдності на міжнародних аренах. Розглянуто символи та традиції в Україні у міжнародному контексті їх співвідношення з подібними відзнаками інших країн. Проаналізовано історичні спортивні рухи на території України, зокрема огляд товариства «Сокіл», традиційні норми*