

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



МАТЕРІАЛИ
МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ
ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ
КРИЗИ, ГЛОБАЛІЗАЦІЇ ТА ЦИФРОВОЇ
ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬНОГО ЖИТТЯ

14-15 вересня 2023 року

Одеса – 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



Факультет лінгвістики та перекладу
Кафедра педагогіки та психології

МАТЕРІАЛИ
МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ В
СУЧАСНИХ УМОВАХ КРИЗИ, ГЛОБАЛІЗАЦІЇ ТА ЦИФРОВОЇ
ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬНОГО ЖИТТЯ

14-15 вересня 2023 року

Одеса – 2023

*Краснокутський М.І.,
кандидат психологічних наук, доцент,
науковий співробітник навчально-наукової
лабораторії екстремальної та кризової
психології науково-дослідного центру,
Національний університет цивільного захисту України,*

АНАЛІЗ ВПЛИВУ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЛЮДЕЙ, ЕВАКУЙОВАНИХ ІЗ ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ

В останні десятиліття військові конфлікти та бойові дії в різних частинах світу залишили свій слід на життях безлічі людей. Серед найбільш вразливих груп, які стикаються з наслідками воєнних подій, є ті, хто був вимушений евакуюватися із зони бойових дій. Ці люди стикаються з фізичними, психологічними та соціальними викликами, які вимагають спеціальної уваги та підходу до їхньої реабілітації.

Зменшення рухової активності під час перебування в зоні бойових дій, а також стресові ситуації, які супроводжують військові конфлікти, можуть суттєво вплинути на фізичний і психічний стан осіб. Саме тому зростає попит на комплексні програми реабілітації, які сприяють відновленню рухової активності та відновленню психологічного благополуччя. Фізичні вправи в цьому контексті стають не лише засобом покращення фізичного здоров'я, але й засобом сприяння відновленню психологічної стійкості та позитивного настрою.

На сучасному етапі розвитку реабілітаційної практики виокремлюється важливий аспект – популярність реабілітаційних програм, які включають фізичні вправи, серед осіб, що пройшли через воєнні конфлікти та були змушені покинути зони бойових дій. Це відзначення свідчить про широкий спектр завдань, які вирішуються за допомогою цих програм, а також про довіру до їх ефективності у покращенні як фізичного, так і психічного стану постраждалих.

Реабілітаційні програми стають невід'ємною частиною відновлення евакуйованих осіб після бойових дій. Вони мають на меті покращити як

фізичний, так і психологічний стан постраждалих, допомогти їм адаптуватися до нових умов та повернутися до нормального життя. В цьому контексті фізичні вправи набувають важливості як один із ключових елементів реабілітаційних програм. Така широка популярність реабілітаційних програм з фізичними вправами свідчить про їхній успішний вплив на психофізіологічний стан постраждалих та їх здатність до активного відновлення після складних воєнних переживань.

Здатність реабілітаційних програм із фізичними вправами забезпечити баланс між фізичним та психічним відновленням відіграє важливу роль у виборі цього підходу постраждалими. Позитивний досвід і рекомендації інших учасників таких програм стають цінними джерелами інформації та довіри до ефективності.

Військові конфлікти та евакуація з зони бойових дій часто призводять до фізичних травм та обмежень, які потребують комплексного підходу до відновлення фізичної функціональності.

Наші дослідження спрямовані на аналіз ролі та впливу фізичних вправ у процесі реабілітації людей, які були евакуйовані із зони бойових дій. Зосереджуючись на фізичних та психологічних аспектах, ми вивчимо важливість систематичних фізичних вправ для покращення фізичної форми, психічного стану та загального благополуччя цієї цільової групи.

Далі нами будуть детально розглянуті ключові принципи та методи використання фізичних вправ у реабілітаційних програмах, націлені на підтримку людей, які пережили важкі бойові дії та евакуацію. До засобів фізичної реабілітації відносять всі форми ЛФК(лікувальної фізичної культури) - різноманітні фізичні вправи, елементи спорту, масаж, мануальну терапію. Фізіотерапію, природні та преформовані фізичні фактори, механотерапію, працетерапію, аутогенне тренування, м'язову релаксацію.

Покращення м'язової сили та гнучкості: Фізичні вправи, спрямовані на розтягування та зміцнення м'язів та суглобів, можуть допомогти відновити рухову активність після травм та обмежень. Ретельно розроблені програми

тренувань можуть сприяти поступовому покращенню м'язової сили, а також гнучкості, що допоможе відновити природні рухи.

Відновлення кровообігу: Фізичні вправи сприяють покращенню кровообігу, що має важливе значення для процесів регенерації та одужання. Збільшення кровопостачання може сприяти швидшому загоєнню тканин та зменшити ризик утворення атрофії м'язів.

Зняття болю та набуття впевненості: Фізична активність може активувати виділення ендорфінів - природних анальгетиків організму, які допомагають зменшити відчуття болю та покращити загальний настрій. Відчуття власної фізичної діяльності та зростання м'язової сили може також позитивно вплинути на психологічний стан, допомігши відновити втрачену впевненість у себе.

Зменшення ризику ослаблення організму: Умиротворена та налагоджена фізична активність сприяє підтриманню оптимальної функціональної активності органів, а також зміцненню імунної системи. Це особливо важливо в умовах, коли організм може бути вразливим через психологічний стрес та навколишні негативні впливи.

Адаптація до звичних дій: Фізичні вправи можуть сприяти адаптації до повсякденних дій та рухів, які можуть бути ускладнені після травм або довготривалої іммобілізації. Вони допомагають відновити звичні функції та повернути до нормального ритму життя.

Отже, проведений аналіз впливу фізичних вправ у процесі реабілітації людей, які були евакуйовані із зони бойових дій показав, що фізичні вправи мають величезний вплив на відновлення фізичної функціональності осіб, які евакуйовані із зон бойових дій. Цей підхід може виявитися дієвим не лише для фізичного одужання, а й для загального покращення психологічного стану, збільшення впевненості у собі та адаптації до нових умов.

Список використаної літератури

1. Альошина А.І., Сологуб О. Сучасний погляд на застосування засобів фізичної реабілітації при вогнепальних ураженнях кісток гомілки. Молодіжний науковий вісник. Луцьк, 2019. С. 56-62.

2. Бачинська Н.В., Забіяко Ю.О. Актуальні питання та перспективні напрямки реабілітації осіб з бойовими пораненнями. Молодий вчений. 2018. № 3(1). С. 56-59.

3. Гайда І.М. Медико-соціальне обґрунтування удосконалення системи медичної реабілітації військовослужбовців на регіональному рівні: автореф. дис. канд. мед. наук: 14.02.03. Ужгород, 2018. С. 24.

4. Григус І.М., Нагорна О.Б. Основи фізичної терапії: навч. посіб. Рівне, 2022. С. 8-17.

6. Куртвелієва В.А., Копитіна Я.М. Вогнепальні поранення військовослужбовців як сучасна проблема фізичної терапії. Здоров'я людини в сучасному культурно-освітньому просторі. Суми, 2019. С. 39-42.

7. Логвиненко І.О., Нестерчук Н.Є. Фізична терапія військовослужбовців, учасників бойових дій, безпосередньо взявших участь в операції об'єднаних сил. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. Рівне, 2021. С. 34-39.

8. Соколова О.М., Васюк Н.О., Радиш Я.Ф. Реабілітація військовослужбовців: термінологія, класифікація, принципи та особливості (до проблеми державного регулювання реабілітації особового складу Збройних Сил України). Інвестиції: практика та досвід. № 23. 2015. С. 148-155.

Іванова О.С.	
ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ НАУКОВИХ КАДРІВ В ЦИФРОВУ ЕРУ.	120
Іванова О.С.	
ФІЛОСОФІЯ ПСИХОЛОГІЇ: НООСФЕРНИЙ РОЗВИТОК ІНФОРМАЦІЙНОГО СУСПІЛЬСТВА.....	123
Кабанцева А. В.	
КЛІНІЧНА ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЯК ОБОВ'ЯЗКОВА СКЛАДОВА КОМПЛЕКСНОГО ЛІКУВАННЯ	126
Кабанцева А.В., Стеценко Г.В.	
ВІДЧУТТЯ РАДОСТІ ЯК БАЗОВИЙ КОМПОНЕНТ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.	129
Кабанцева А.В., Панченко О.А., Антонов В.Г.,	
ІНФОРМАТИЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ	133
Kazanzhy M.Y.	
THE ROLE OF FACILITATION IN CREATING AN INCLUSIVE EDUCATIONAL ENVIRONMENT.	137
Kazanzhy F.F.	
TEAM BUILDING EFFECTIVENESS: A PERSONAL APPROACH	141
Kononova O., Diahyleva O., Yurzhenko A.,	
PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF ENGLISH TEACHERS' MOBILITY IN THE CONTEXT OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT IN MODERN CONDITIONS.	144
Kornuta L.M.	
CHARACTERISTICS OF MOTIVATION OF PUBLIC SERVANTS REGARDING PROFESSIONAL DEVELOPMENT AND EDUCATION: PSYCHOLOGICAL ASPECT.	149
Кімік О.В.	
ВПЛИВ ЕМІГРАЦІЇ НА МАЙБУТНЄ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ ТА РОЗВИТОК УКРАЇНИ	153
Кічук Н. В.	
ТРАНСФЕР СУБ'ЄКТ-СУБ'ЄКТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У КОНТЕКСТІ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ.....	157
Кіщук Л.А.	
ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ОФІЦЕРІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ.....	161
Краснокутський М.І.	
АНАЛІЗ ВПЛИВУ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЛЮДЕЙ, ЕВАКУЙОВАНИХ ІЗ ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ.	165
Kryzhanovska S.,	