



**ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ –
ВАЖЛИВА УМОВА ВИЖИВАННЯ
ДІТЕЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО
СТАНУ**



**ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА ВІЙСЬКОВА АДМІНІСТРАЦІЯ
ДЕПАРТАМЕНТ НАУКИ І ОСВІТИ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА СТАНЦІЯ
ЮНИХ ТУРИСТІВ» ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

**Здоровий спосіб життя – важлива умова виживання дітей в умовах
воєнного стану**

**Харків
2024**

Дана методична робота призначена для керівників гуртків спортивного туризму і містить рекомендації щодо того, як тренери можуть допомогти своїм гуртківцям дотримуватися вимог здорового способу життя в умовах сьогодення, як проводити заняття і готувати гуртківців до змагань та походів в умовах воєнного стану.

Автори: Ободовський Петро Андрійович., завідувач відділом туризму та спортивного орієнтування КЗ «Харківська обласна станція юних туристів» Харківської обласної ради;

Іваніхіна Оксана Олександрівна, методист КЗ «Харківська обласна станція юних туристів» Харківської обласної ради.

Відповідальна за випуск: Редіна В.А., директор КЗ «Харківська обласна станція юних туристів» Харківської обласної ради.

Зміст	Стор.
Вступ.....	3
1. Як вплинула війна на дітей	4
1.1. Проблеми, з якими стикаються діти під час війни. Приклади прояву неадекватної поведінки гуртківців під час тренування.	
1.2. Процеси, що відбуваються в організмі дитини під час стресу.	
2. Здоровий спосіб життя – важлива умова виживання дітей в умовах воєнного стану.....	7
2.1. Складові здорового способу життя.	
2.2. Давні традиції і звичаї українського народу, які пропагують усі компоненти здорового способу життя.	
3. Важливість і функції м'язової системи людини.....	12
3.1 Користь їзди на велосипеді для розвитку м'язів гуртківців.	
3.2 М'язова слабкість і боротьба з нею.	
4. Поради тренера щодо роботи з гуртком під час війни.....	17
4.1 Діти з проблемами в групі, як вирішувати цю проблему?	
4.2 Вплив спортивних занять на стрес.	
4.3 Практичні поради тренеру щодо організації та проведення гурткових занять.	
 Висновки.....	 стор.24
 Література.....	 стор.25

Вступ

Автори даної роботи не стали описувати процес тренувань гуртківців. Це вже було неодноразово сказано. Акцент зроблено на ті проблеми, які виникли внаслідок війни у житті, здоров'ї, навчанні, спортивній діяльності дітей взагалі і юних туристів зокрема. Один з авторів є тренером у гуртку велосипедного туризму, тому у роботі виклав інформацію про своїх гуртківців, як минулого, так і сучасного гуртка, який поки що повноцінно працює у місті Мерефі. Методист відділу виклала матеріал щодо загальних проблем дітей під час війни і можливостей хоча б частково вберегти їх здоров'я від її страшних наслідків. Безсумнівно, проблеми, що виникли під час епідемії та агресії північного сусіда, стосуються і інших видів дитячо-юнацького туризму, тому наші колеги зможуть знайти щось корисне для своєї роботи з гуртківцями.

1. Як вплинула війна на дітей

1.1 Проблеми, з якими стикаються діти під час війни. Приклади проявів неадекватної поведінки гуртківців під час тренування.

Незабаром буде три роки, як українці, дорослі та діти, живуть в умовах війни. Навіть якщо люди перебувають у глибокому тилу і далеко від зони бойових дій, вони все одно відчувають сильний стрес. Цьому сприяють відчуття невизначеності, невпевненість у майбутньому, відсутність гарантій власної безпеки, щоденний багатогодинний скролінг (безкінечна та часто шкідлива прокрутка інформації) новин та соцмереж, постійна знервованість і



хвилювання, недосип через повітряні тривоги, розлади сну та харчової поведінки, у багатьох – загибель або поранення близьких. Страждають і діти, не менше, ніж дорослі. Зруйновано багато шкіл, стадіонів, спортивних майданчиків. З початком війни по всій країні спостерігається погіршення фізичного та психічного здоров'я дітей, яке залежить і від вимушеного низького

рівня залучення дітей та молоді до фізичної активності та спорту. Є ще багато проблем, пов'язаних з війною. Зокрема, з'явилися тривожні розлади, песимістичні погляди на життя, розлади сну, проблеми з апетитом, погіршилася успішність в школі. Але повернемося до проблем із заняттями спортом. Після початку вторгнення росії в Україну здоров'я дітей погіршує обмежений або взагалі відсутній доступ до спортивної інфраструктури; спортивна інфраструктура дуже зруйнована; відсутність безпеки, загроза обстрілів, постійні повітряні тривоги; неконтрольованість виконання вправ і уявна присутність на уроках та тренуваннях.



Здається, що в такому вирі подій спорту немає місця, але виявляється, це зовсім не так, або не зовсім так. Ми про це скажемо пізніше, а зараз треба поінформувати про те, які процеси відбуваються в організмі людини (і дитини в тому числі) під час стресу.

Автори останнім часом на тренуваннях та змаганнях помічали негативні зміни у поведінці деяких спортсменів (велотуристів) 12-15 років. На те, звичайно, є вагомі причини.

Хтось втратив рідних, хтось бачив руїни рідної школи, у когось почалися часті істерики, хтось замкнувся і не хоче ні з ким спілкуватися. Є такі, що стали грубими, почали хамити, злословити. Можливо, вони і без війни стали б такими, авторам важко сказати. Більшість дітей нині (і вже давно) віддає значну частину часу мобільним телефонам. Для когось війна поруч, хтось про неї лише чув, а телефони забрали у маси дітей якість навчання, відібрали читання книг, прогулянки, відбили бажання розвиватися фізично. Це справжня вселенська біда, яка гнітить дітей. Автори переконані, що зараз якнайшвидше варто ввести у школі новий предмет, який перетворить «мобілу» із розваги у важливий інструмент пізнання світу, набуття знань. Та для фізичного розвитку дітей телефонна залежність наносить напевно велику шкоду.

Продовжимо розмову про страшну біду № 2 – війну (біда №1 була – епідемія). Чи не забагато бід для одного покоління? Діти стали тривожними. На перший погляд, дитяча тривога може приховуватися, але в той самий час проявлятися інакше: починаються, як свідчить лікарська статистика, енурези та енкопрези (нетримання сечі та калу), діти стають неадекватними – нервують, часто у них спостерігається безсоння, порушення координації, харчові порушення (починають багато їсти або зовсім перестають) — це спроби їх організму повідомити про внутрішні тривоги.

Автори наводять факт про подібні порушення у дванадцятирічній гуртківки Даші у процесі тренування. Нещодавно на виїзді групи у невеликий похід з Мерефи в сторону Буд дівчинці Даші стало зле, і вона сказала тренеру пошепки, щоб не чули інші, що її трясє, вона нервує і хоче їсти. Коли тренер спитав, чи обідала вона, дівчинка відповіла, що їла і їла багато. Півгодини пішло на те, щоб нагодувати дитину і потім переконатися, що вона вже не нервує та здатна їхати далі. Напевно, це і є один з прикладів того, що з деякими дітьми у наш час коїться часто щось незрозуміле і нездорове. А час тренування збігає, група чекає. Що робити тренерам? Позбутися такої дитини в гуртку? Та спробуй зараз знайти нових бажаних тренуватися, коли вони не ходять до школи і, скоріше за все, не знають про існування гуртка.

Нещодавно ми проводили тренування подалі від населеного пункту, аж раптом прямо над нами пролетіли три вертольоти. Діти спочатку аж присіли від неочікуваного реву моторів бойових машин. Потім побачили, що гвинтокрили наші і заспокоїлися. Дівчинка ж, яка нещодавно приїхала з батьками з Донбасу, серйозно злякалася. Автори після цього випадку спілкувалися з її з батьком, і він сказав, що їх сім'я вже багато натерпілася від війни, дісталася й дівчинці.

1.2. Процеси, що відбуваються в організмі дитини під час стресу.

Які ж процеси відбуваються в організмі дитини під час стресу? Звернемося до медичної літератури. Мабуть, всі чули про так званий “гормон стресу” кортизол. Насправді, кортизол – це далеко не суцільне зло, а надзвичайно важливий гормон в нашому організмі, який регулює багато важливих процесів в нашому тілі, а саме: реакцію організму на стрес, артеріальний тиск, рівень цукру в крові, впливає на цикли сну та активності, допомагає контролювати використання білків, жирів та вуглеводів.

Наше тіло постійно контролює рівень кортизолу, щоб підтримувати гомеостаз – сталість внутрішнього середовища і фізіологічних функцій організму. Коли ж рівень кортизолу сягає вище або нижче норми – це завдає суттєвої шкоди здоров’ю. Як зазвичай відбувається реакція на короткостроковий стрес?

Коли ми стикаємося із можливою загрозою – наприклад, з вибухами або сиренами – наш гіпоталамус, крихітна область мозку, запускає своєрідну систему сигналізації в тілі, яка призводить до неочікуваного раніше виділення гормонів. Завдяки поєднанню нервових та гормональних сигналів ця система спонукає надниркові залози виділяти сплеск гормонів, зокрема



Гіпоталамус - сигналізатор виділення гормонів

адреналіну і кортизолу. Адреналін збільшує частоту серцевих скорочень та підвищує кров’яний тиск. Кортизол, основний гормон стресу, підвищує рівень цукру (глюкози) у кровотоку і збільшує використання цієї глюкози мозком. Кортизол також пригнічує деякі інші важливі функції організму. Він змінює реакції імунної системи та пригнічує систему травлення. Ця складна природна система сигналізації також взаємодіє з областями мозку, які контролюють настрій, мотивацію та страх. Якщо коротко, то вищевказаний процес – це мобілізація необхідних організму ресурсів, щоб ефективно діяти в екстремальній ситуації.

Система реакції організму на стрес зазвичай є саморегульованою. Щойно реальна або уявна загроза минула, рівень гормонів повертається до норми. Коли рівень адреналіну та кортизолу падає, частота серцевих скорочень та кров’яний тиск повертаються до початкового рівня, а інші системи відновлюють свою звичайну роботу.

Але коли стресові фактори постійно присутні і ви весь час відчуваєте, що вас атакують (в даному випадку ракетами, обстрілами, поганими новинами, звістками про смерть і т.д.) – цей стан залишається активним довгий час.

Тривала активація системи реагування на стрес і подальший надмірний вплив кортизолу та інших гормонів стресу можуть порушити майже всі процеси в організмі. Це може призвести до багатьох проблем зі здоров'ям дітей, у тому числі занепокоєння та тривожність, депресію, проблеми із травленням, головні болі, м'язову напругу та біль, хворобу серця, високий кров'яний тиск, зниження імунітету, вразливість до вірусних захворювань, проблеми зі сном, збільшення ваги або навпаки, її різка втрата, порушення когнітивних функцій (швидка втома, погіршення пам'яті та проблеми із концентрацією).

2. Здоровий спосіб життя – важлива умова виживання дітей в умовах воєнного стану

2.1 Складові здорового способу життя

Сучасне життя в умовах війни приносить багато викликів і перешкод, також і у спорті. Варто розуміти, наскільки важливо тренеру мати гуртківців з нормальним фізичним та психічним здоров'ям. Формування звичок здорового способу життя у дітей – це інвестиція в їхнє майбутнє, у тому числі і в спортивне. Але ж не все, що стосується нормального існування дитини (у нашому випадку – юного спортсмена) може бути під силу тренеру. У чому полягає підтримка тренером гуртківців в умовах війни? Тренер має мету готувати гуртківців до змагань чи походів, на це витрачається кілька годин на тиждень (якщо він має можливість зустрічатися з гуртківцями), а коли ж йому ще займатися забезпеченням усіх вимог здорового способу життя гуртківців.

Сьогоднішній стан здоров'я населення України оцінюється як загрозливий, тому кожній людині потрібно потурбуватись про своє фізичне та психологічне здоров'я. Тим більше важливо турбуватися про здоров'я дітей, здоровий спосіб їх життя. Якщо батьки дитини роблять це, дитина має шанси зберегти своє здоров'я. Але якщо такого піклування батьків про здоров'я дитини немає або воно недостатнє, то жоден тренер чи вчитель їх не замінить. Здоровий спосіб життя – це справжня філософія, яка передбачає розумне поєднання правильного харчування, регулярної фізичної активності та позитивного психологічного ставлення. Чому здоровий спосіб життя є настільки важливим та які його складові? Здоров'я – це найцінніший ресурс, який має людина. Здоровий спосіб життя допомагає запобігати багатьом хворобам та станам, зокрема серцево-судинним захворюванням, діабету, ожирінню, раковим захворюванням та хронічним захворюванням легень. Він також зміцнює імунну систему, підвищує стійкість до захворювань та сприяє загальному добробуту.

Здоровий спосіб життя допомагає підтримувати енергію та життєвий тонус на високому рівні. Регулярна фізична активність та збалансоване харчування забезпечують достатнє надходження поживних речовин та кисню до організму, що сприяє покращенню енергетичного рівня та загальному самопочуттю. Здоровий спосіб життя допомагає підтримувати оптимальну фізичну форму та впливає на зовнішній вигляд. Регулярні фізичні вправи сприяють зміцненню м'язів, покращенню гнучкості, зменшенню ваги та формуванню пропорційного тіла. Правильне харчування також має позитивний вплив на шкіру, волосся та нігті. Здоровий спосіб життя сприяє подовженню тривалості життя. Загальні статистичні дані показують, що люди, які ведуть здоровий спосіб життя, мають більшу ймовірність жити довше і насолоджуватися активним життям на старість. Здоровий спосіб життя має позитивний вплив на психічне здоров'я. [3]Правильне харчування та належний сон також впливають на психічний стан і допомагають зберігати позитивну емоційну рівновагу[2].

Автори вважають за необхідне перерахувати складові здорового способу життя для розуміння важливості і необхідності функцій тренерів у спілкуванні з гуртківцями.

Найголовніше для юних спортсменів (рівно як і для інших дітей) є правильне харчування. Батькам важливо раціонально планувати їх раціон, включаючи різноманітність продуктів, багатих на вітаміни, мінерали та інші корисні речовини. Овочі, фрукти, злаки, білкові продукти та здорові жири мають бути невід'ємною частиною їх харчування. Водночас, важливо обмежити споживання шкідливих продуктів, таких як швидкозасвоювані вуглеводи, трансжири та продукти з високим вмістом цукру. На тренуваннях автори помічали, що деякі гуртківці споживали такі некорисні продукти або напої. Регулярна фізична активність є ще одним невід'ємним компонентом здорового способу життя. Фізична активність допомагає підтримувати нормальну вагу, зміцнює м'язи та кістки, поліпшує кровообіг, підвищує енергію та покращує настрій. Навіть невеликі щоденні фізичні вправи, такі як піші прогулянки, велосипедна їзда або ігри, можуть мати суттєвий позитивний вплив на загальний стан організму. Позитивне психологічне ставлення також є ключовим елементом здорового способу життя. Стрес, негативні думки та почуття можуть мати шкідливий вплив на здоров'я дитини. Дорослим важливо навчити дитину розслаблятися, відпочивати та шукати позитивні моменти в житті. Слід також зазначити, що здоровий спосіб життя включає відмову від шкідливих звичок, таких як куріння та вживання алкоголю. Ці залежності мають негативний вплив на організм і можуть спричиняти серйозні хвороби. Треба радити гуртківцям починати ранок із води, а через півгодини переходити до сніданку.

Зараз багато хто полюбляє злакові сніданки. Звичайно, простіше залити молоком чи водою якийсь сухий сніданок, ніж стояти біля плити. Такі сніданки містять сіль, неймовірну кількість цукру та різні шкідливі домішки. Крім того, що сухий сніданок не є повноцінним прийомом їжі, він іще й шкідливий. Про це треба казати дітям. Також мають бути обід, вечеря та 2 перекуси. Не варто залишати без уваги ці перекуси, а детально продумувати, щоб вони були корисні та поживні (не бутерброди, не шоколадний батончик, не бургер..., а горіхи, насіння, фрукти, зварена каша, ягоди, овочі). Треба пояснювати дітям, що швидке вживання їжі призводить до набору зайвої ваги. Коли є режим і він чітко підлаштований під графік дитини – ніхто нікуди не поспішає. Часто мами дають дітям до школи соки, холодні чаї, газовані солодкі напої... Краще віддати перевагу водичці. Про це тренери також мають казати своїм підопічним. Ще одні наші реалії – це харчування у бомбосховищах. Пам'ятаємо, в яких умовах ми живемо: іноді нашим школярам доводиться спускатися в бомбосховища і проводити там тривалий час. Саме тому їжа в школу та перекуси, по-перше, мають місце бути; по-друге, має бути відповідна рідина – вода; по-третє, усе має бути гарно продумано. Навіть той самий бутерброд, який часто дають дітям, може дуже швидко зіпсуватися. Окрім того, що ні в школі, ні в бомбосховищі немає холодильника, є час, коли вмикають опалення і стає спекотно. Не зіпсується, наприклад, якась овочева соломка, порізана морква, селера, огірок [2].



2.2. Давні традиції і звичаї українського народу, які пропагують усі компоненти здорового способу життя.

Автори вважають, що під час зупинок і «перекусів» на тренуваннях чи у поході у поході (якщо його можливо провести) варто давати гуртківцям інформацію про давні традиції і звичаї українського народу, які пропагують

усі компоненти здорового способу життя, що засвідчує культуру, волю, силу духу наших предків, зокрема це стосується також здорового харчування українських козаків.

Виявляється, основними принципами їх харчування завжди були помірність, різноманітність, біологічна повноцінність. Наші козаки завдяки такому харчуванню відзначалися міцним здоров'ям [1].

Коли під час зупинки на маршруті наші гуртківці почули назви тих здорових і корисних страв, які готували козаки – соломаху, тетерю, щербу, мамалигу, загреби, почалися питання.

Автор пообіцяв з настанням миру відвідати з гуртківцями музей, де вони познайомляться з життям і творчістю Дмитра Яворницького, який найкраще описав цю сторону життя козаків. А коли десятирічна Аріна почала пригощати кавою двох подруг, настала хвилина, коли діти взнали від керівника про козака Юрія Кульчицького, який запровадив споживання



кави у Європі. Наприкінці XVIII століття після визволення Відня, в якому найпомітнішу роль відіграли козаки, він відкрив в цьому місті першу кав'ярню[1].

Якщо тренер у юнацтві був знайомим з різноманітними рухливими іграми, він може розповісти про них своїм вихованцям. А ще краще показати ці ігри і навчити дітей грати в них.

Автор, наприклад, познайомився з такими іграми на уроках фізкультури і на перервах, коли до школи прийшов новий чудовий вчитель фізкультури. Де він навчився таких ігор, тепер вже не дізнаємося, та в пам'яті вони залишилися на все життя. Найпростішими були ігри «квач», «піжмурки», «вдарив-не вдарив – біжи» тощо. Після уроків всією вулицею грали в городки, «вибивного». Ці ігри, до речі, теж мали початок у давнині, серед простого люду і козаків. А українські танці – це своєрідні високоінтенсивні тренувальні і фізичні вправи. Наприклад, козацький гопак містить у собі елементи рукопашного бою і боротьби[1]. А персонажі українських казок, легенд, були наділені надзвичайною фізичною силою – Кирило Кожум'яка, Байда, Котигорошко та ін. Їх об'єднувало: богатирська сила вкупі з моральною довершеністю.

Якщо тренер уже давно працює з колективом гуртка, варто починати розмову з дітьми про гігієну і профілактику захворювань. І це теж варто пов'язувати у своїй розмові з гуртківцями з традиціями нашого народу. У сім'ї дорослі здавна прищеплювали дітям елементи гігієнічних навичок:



тримати в чистоті тіло, одяг, взуття, постіль, житло. Немовля купали вже на 2 день від народження. В Україні поширений звичай класти в першу купіль різні ароматичні трави і квіти, висловлювали дитині при цьому добрі побажання. Так, у купіль хлопчикам клали: любисток – щоб любили, гілочку дуба – щоб був міцний, барвінок, тую –

щоб довго жив, чорнобривці – щоб був чорнобривим.

Дівчаткам клали: ромашку – щоб рум'яна була, калину - щоб красна була, гілочку вишні – щоб гарна була, любисток – щоб люб'язна була, яблуко – щоб була червоненька. Загальнодоступними засобами гігієни у народній педагогіці завжди були сонячні промені, свіже повітря, чиста вода. Цілющі властивості сонця широко використовували ще стародавні слов'яни, в яких побутував звичай виносити хворих з хатини під пряме чи розсіяне сонячне проміння.

Автори розповідали своїм гуртківцям про ці традиції наших пращурів, і у дітей ці розповіді викликали невіддільний інтерес.

Згадаємо минуле. На маршруті кримськими дорогами з нововодолазькими велотуристами стався випадок, що запам'ятався одному з авторів надовго. За відсутності керівників (один пішов до КРС, інший – в магазин, до речі, це порушення – залишати дітей без нагляду дорослих, хай навіть і старшокласників) кілька учасників походу поїли з одного посуду і на ранок у них боліло горло. Виявилося, що один з них вже лікувався таємно від керівників, приймаючи пігулки від болю в горлі. Він «поділився» ангіною, внаслідок чого група три дні лікувалася, а маршрут довелося скоротити. Тоді ми не попали до Великого каньйону, а поїхали прямо на Алушту. В українського народу існувала заборона їсти кільком однією ложкою чи витиратися одним рушником, щоб не посваритися. Які мудрі були наші предки, як вони знали, що після того випадку у групі станеться розкол?

Не варто авторам ще довго розповідати про те, що можна розказати гуртківцям на маршруті під час відпочинку (чи в поїзді, автобусі тощо...). Кожен тренер, який має на меті зберегти колектив гуртка шукає шляхи його збереження. Інакше через кілька місяців колектива просто не стане. І ніякі заняття онлайн туристський гурток не врятують.

Страждає також дитяча психологія. Найважливіше для дітей – це розмова. Створіть для свого гуртка безпечний простір, де кожен член його може ділитися всім, що його хвилює. Не варто думати, що діти, які не ходять до школи через війну, постійно гуляють з друзями. Це не так, ну майже не зовсім так. Вони «сидять» удома, біля телевізора, ще більше – з телефоном. Якщо є можливість збирати гуртківців, потрібно організувати «тусовку» з живим спілкуванням дітей. Спілкування дітей допоможе їм дещо забути про проблеми, пов'язані з воєнним станом. .

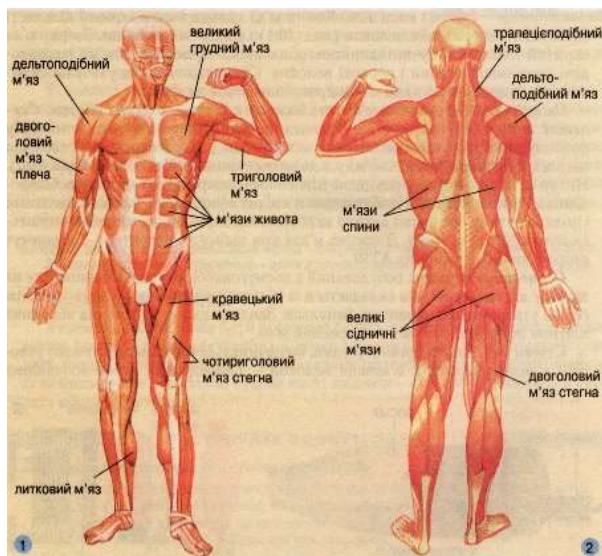
3. Важливість і функції м'язової системи людини

М'язова система людини відіграє надзвичайну роль у її здоров'ї, роботі і, звичайно, у спорті.

М'язова система (мускулатура) — система органів вищих тварин і людини, утворена скелетними м'язами, які, скорочуючись, приводять в рух кістки скелета, завдяки якій організмом здійснюється рух у різних його проявах. У людини налічується від 640 до 850 м'язів, вони забезпечують роботу організму, дозволяють ходити, бігати, стрибати, їздити на велосипеді чи ковзати на лижах, тобто виконувати рухи тілом та підтримувати рівновагу. На м'язи припадає 40% маси людини, вони витримують щоденні навантаження, здатні змінюватись, відновлюватись та запам'ятовувати певні дії. Основна функція скелетних м'язів — рухова: під час скорочення кінці м'язів, прикріплені до кісток, зближуються, а кістки, сполучені суглобами, діють як важелі. М'язи беруть участь також у терморегуляції (близько 70 % теплоти вивільняється мітохондріями м'язів).

3.1. Користь їзди на велосипеді для розвитку м'язів гуртківців

Настав час сказати про м'язи велосипедиста і користь їзди на велосипеді для м'язів. Під час їзди на велосипеді у спортсменів добре розвиваються не лише м'язи ніг, а і верхньої частини тулуба. За довгі роки роботи з велосипедистами і туристами авторам доводилося багато чути від людей про те, що захоплення велоспортом призводить до надмірного зростання товщини ніг. Звичайно, це думки невігласів. Які ж частини тіла та які групи м'язів задіяні під час їзди, а, значить, і розвиваються? Якщо гурток у непогоду має можливість працювати у приміщенні (не кататися, а просто знаходитися у кімнаті), можна провести «уроки анатомії» і поінформувати гуртківців про м'язи людини і їх функції. Продовжуємо про м'язову систему.



Під час їзди на велосипеді **сідничні м'язи** працюють в парі з **квадріцепсами** (чотириглавими м'язами стегон). Окрім цього сідниці допомагають втримувати рівновагу під час їзди.

Якось, коли автор сказав на короткому привалі своїм гуртківцям про виключну важливість «попи» (я так і сказав) для втримання рівноваги під час їзди, підлітки всі як один почали сміятися.

Коли всі насміялися, я спитав про причину сміху. Невже слово «попа» викликало їх сміх? Найстарший юнак відповів, що він вважає основною важливістю цієї частини тіла людини зовсім інше. До кінця тренування діти продовжували шуткувати щодо функцій сідниці і сміялися. Нічого страшного, тренування не зіпсувалося та й настрій теж. Я спочатку жалкував, що мої слова викликали сміх, а пізніше зрозумів, що треба частіше шуткувати і піднімати дітям настрій. Навкруги і так багато невеселого і навіть жахливого, тож треба радіти навіть таким дрібницям.

Для правильної та ефективної їзди на велосипеді потрібно мати добре натреновані **м'язи преса**. Утримання спини і тіла в прямому положенні та нахили всього тіла вперед – це і є основною задачею людського преса. Маючи добре натреновані м'язи преса, велосипедист значно полегшує собі їзду. Про це треба казати гуртківцям. Та не просто казати, а давати домашні завдання на розвиток м'язів пресу. Корисно показати світлини відомих спортсменів із розвинутим пресом і розповісти про досягнення тих спортсменів.

Що ж до **верхньої частини ніг** (мова іде про біцепс і чотириглаві м'язи стегон), то під час їзди дана група м'язів працює приблизно рівномірно, але більша частина навантаження іде на квадрицепси.

Під час їзди працюють також і **литкові м'язи**. Вони вступають в дію тоді, коли стопа ноги витягується при натисканні на педаль велосипеда. Окрім литкових м'язів, під час цих рухів вступають в дію і підколінні сухожильні м'язи. **М'яз, що відповідає за згинання стегна**. Він знаходиться в районі паха і виконує функцію згинання ноги в колінному суглобі та розгинання стегна. Тренерам важливо показати дітям місцеположення цього м'язу на якомусь гуртківці і наголосити, що цей м'яз є дуже вразливим і його легко можна травмувати. Обов'язково треба казати, що якщо у спортсмена з'явиться будь-який біль в цій області, потрібно негайно припинити тренування, оскільки це може закінчитись розтягненням або розривом м'яза.

Плечі та руки задіяні під час поворотів керма, при підйомах на гору та при утриманні велосипеда під час екстремальних спусків по трасах з перешкодами. Натренувати руки безпосередньо їздою на велосипеді неможливо, максимум чого можна очікувати – це підтримання м'язів у нормальному тонусі. Цього дітям можна не казати, особливо хлопцям.

3.2. М'язова слабкість, боротьба з нею

М'язи відповідають за рух, підтримку постави та виконання різноманітних фізичних завдань. Проте, при недостатньому розвитку й зміцненні м'язової тканини може виникнути **м'язова слабкість**. Це стан, коли м'язи втрачають свою силу та ефективність, що призводить до обмеження фізичних можливостей та загальної знемоги.

Автори вважають, що це явище (м'язова слабкість) теоретично має стати більш поширеним у нинішніх надскладних умовах життя багатьох дітей. Так як рівень знань дітей впав в умовах дистанційного навчання, так і фізичні кондиції дітей за відсутності уроків фізичної культури і тренувань мають знизитися. Багато хто цього не сприймає, а ті, хто аналізують ситуацію з падінням фізичних можливостей, розуміють, які негаразди чекають дітей досить скоро.

Для попередження м'язової слабкості та зміцнення м'язів рекомендується правильне харчування, регулярні фізичні навантаження, включення у тренувальний режим силових вправ та відпочинок, які допоможуть відновити та збільшити м'язову масу. Шлях до здорових м'язів та уникнення м'язової слабкості – це комплексний процес, який потребує систематичних зусиль та стеження за власним фізичним станом. Цього не можна досягти у режимі онлайн.

Регулярні фізичні навантаження є невід'ємною частиною процесу зміцнення м'язів та запобігання м'язовій слабкості. Тривала бездіяльність може призвести до зменшення м'язової маси і сили, що негативно впливає на загальну фізичну форму та самопочуття. Регулярні фізичні вправи допомагають збільшити об'єм і силу м'язів, покращити кровообіг та доставку кисню до тканин, а також підтримувати оптимальний рівень гормонів, необхідних для росту та ремонту м'язів. Окрім того, регулярні фізичні навантаження сприяють підтримці здорового обсягу кісткової маси, запобігають втраті гнучкості та координації рухів. Тому, при прагненні до зміцнення м'язів та попередження м'язової слабкості, цікава й регулярна фізична активність є невід'ємним елементом успішного шляху до досягнення поставленої мети.

Ефективні вправи для розминки м'язів перед тренуванням є важливою складовою процесу зміцнення м'язів та попередження м'язової слабкості. Завдяки розминці перед тренуванням, ми зберігаємо м'язи готовими до навантаження і запобігаємо можливим травмам. Оптимальною стратегією надати м'язам адекватне нагрівання буде виконання комплексу вправ, які активізують кровообіг та розтягують м'язи.

Зміцнення м'язів є важливою складовою здорового способу життя, а також є основною запобіжною мірою проти м'язової слабкості. Для досягнення цих цілей існують різні типи тренувань, які спрямовані на різні групи м'язів. Один із найпоширеніших типів тренувань – силові вправи. Вони допомагають зміцнити основні групи м'язів, такі як ноги, руки і кора тіла. Інший тип тренувань – аеробні, які насамперед сприяють підвищенню кардіореспіраторної витривалості. Ці тренування активізують серцево-судинну систему, покращують роботу легенів і зменшують ризик виникнення серцево-судинних захворювань. Для розширення функціональних можливостей тіла можна також використовувати тренування на гнучкість. Ці тренування сприяють розтяжці м'язів, поліпшують координацію рухів і зменшують ризик травм.

Слабкість м'язів може бути проблемою для багатьох людей, особливо для



тих, хто веде активний спосіб життя або займається фізичною активністю. Щоб зміцнити м'язи та попередити їх слабкість, важливо правильно харчуватися. Деякі продукти харчування мають велику користь для м'язової системи. Вони надають організму необхідні поживні речовини та сприяють відновленню м'язів після тренування. Наприклад, **білок**, який міститься у м'ясі, рибі, яйцях та молочних продуктах, допомагає утворювати нові білкові структури в м'язових клітинах. Омега-3 жирні кислоти, що знаходяться у рибі та насінні, сприяють зміцненню м'язової тканини та зменшенню запалення, що може виникати після інтенсивної фізичної активності. Також, важливо включати у свій раціон продукти, багаті вітамінами та мінералами, такими як овочі, фрукти та горіхи. Вони сприяють оновленню тканин та покращенню загальної фізичної форми. Отже, правильне харчування може бути важливим чинником у зміцненні м'язів та попередженні слабкості, доповнюючи активний спосіб життя та тренування.

Прискорення процесу відновлення м'язів після навантажень – це важливий аспект зміцнення м'язової системи та попередження м'язової слабкості. У цілому, існує багато способів, які можна використовувати для досягнення цієї мети. Один з таких способів – регулярність тренувань, яка дозволяє стимулювати м'язи до зростання та пристосування. Також важливо враховувати відповідність навантажень рівню фізичної підготовки та не перевантажувати м'язи надмірними тренуваннями.

Різноманітність вправ, включаючи різні м'язові групи та різні типи навантажень, також продуктивно впливає на процес відновлення. Крім того, раціональне харчування, яке забезпечує достатній приплив поживних речовин до м'язів, є ключовим елементом відновлення після тренувань. Використання масажу, стимулюючих процедур та відпочинку також покращують процес відновлення м'язів. Пам'ятайте, що прискорення процесу відновлення – це важлива складова зміцнення м'язів та забезпечення їхньої оптимальної функціональності.

Автори вважають за необхідне повторити, що важливість дотримання правильного режиму сну та відпочинку для зміцнення м'язів та попередження м'язової слабкості неможливо недооцінити. Задовільний сон сприяє відновленню і регенерації м'язової тканини, що дозволяє збільшити силу та витривалість. Крім того, відпочинок також впливає на ефективність тренувань та запобігає ризику м'язових ушкоджень. Забезпечення правильного режиму сну та відпочинку включає в себе регулярний сон протягом 7-8 годин на ніч, уникнення стресових ситуацій, розслаблюючі процедури, такі як масаж чи розтяжка, а також правильне харчування та вживання вітамінів, які покращують якість сну. Ці прості, але важливі кроки



допомагають оптимізувати тренування, підвищити ефективність м'язової роботи та забезпечити здоровий та сильний організм. Важливу роль у зміцненні м'язів та попередженні м'язової слабкості грає гідратація – насичення організму водою, підтримка нормального водно-сольового балансу. Відповідне забезпечення організму водою впливає на ефективність тренувань та сприяє досягненню оптимальних результатів. Вода допомагає забезпечити

правильну роботу м'язових тканин, розслабити м'язи після фізичного навантаження та уникнути появи скручень і судоріж. Гідратація також сприяє підтримці оптимального рівня енергії під час тренувань, що позитивно впливає на результативність фізичних вправ. Щоб досягти максимальних результатів, важливо не забувати про постійне пиття води під час тренувань та після них. Повна гідратація дозволить вам відчувати себе енергійними та максимально зосередженими, а також допоможе попередити можливі пошкодження м'язів та покращити їх функціонування. Досягнення м'язової сили та попередження м'язової слабкості є важливими аспектами для тих, хто прагне зберегти своє тіло у відмінній формі. Від силових тренувань до правильного харчування та режиму відпочинку – усе це важливі елементи успіху.

Однак, якщо незважаючи на всі зусилля, м'язова слабкість продовжує турбувати людину, можливо, причина лежить глибше, ніж просто відсутність тренувань. М'язова слабкість може бути симптомом ряду неврологічних проблем. Тому, якщо людина відчуває постійну м'язову слабкість, варто звернутися до невролога для консультації. Тільки кваліфікований фахівець зможе визначити причину такого стану та запропонувати оптимальний підхід до лікування.

Все вищесказане про м'язову слабкість дітей у нинішній час має надзвичайне значення. Тренери мають розуміти цю проблему і докладати всіх зусиль, щоб її подолати.

4. Поради тренерам щодо роботи з гуртком під час війни.

4.1. Діти з проблемами в групі – як вирішувати цю проблему?.

Дитячий спорт відіграє велику соціальну роль: дає хлопцям та дівчатам шанс випустити агресію, використати надмірну енергію, навчитися взаємодіяти з колегами по команді. Звичайно, якщо спортсменів не перевантажувати та не ставити перед ними непосильні завдання. Один з авторів згадує, як сам почав займатися велоспортом з тягарем серйозних проблем із серцем. Грамотний та досвідчений тренер не вимагав від мене, шістнадцятирічного, «викладатися» на тренуваннях. Поступово я «втягнувся» у ритм тренувань вже досвідчених гонщиків, майстрів спорту. За кілька місяців я позбувся проблем зі здоров'ям. Так мій організм відреагував на правильно організований тренувальний процес.



Наразі у групі велотуристів почали тренуватися діти з вадами здоров'я, у відношенні до яких тренерам доводиться строго нормувати навантаження. Єгор, дванадцятирічний хлопець, краще інших водить велосипед і виконує завдання на нетемпових дистанціях, але давати йому значні

навантаження не можна. До речі, майже кожне заняття поруч з Єгором його мама. Якраз вона і повідомила тренерів про серцеві проблеми сина (аритмія, елементи пороку).

Бувають на заняттях і батьки інших наших гуртківців. Від батьків тренери отримують їх заяви про дозвіл займатися дітям у гуртку велотуризму. Напевно, батьки знають про стан здоров'я своїх дітей. Що стосується медичних оглядів школярів у наш страшний час, то, за словами директора однієї з шкіл Мерефи, системи у цьому напрямку немає. Це ще одна серйозна проблема для роботи тренера з дітьми. Бо можна гуляти з гуртківцями, тихенько кататися, не навантажуючи їх на заняттях, але коли треба їх готувати до змагань, то виявляється, що серед нових гуртківців багато хворих.

Автори вважають за необхідне поділитися своїми давніми знаннями щодо симптомів вроджених вад серця у дітей. Встановлено кілька причин патології у дітей: інфекційні хвороби матері під час вагітності; куріння матері; несприятлива екологія, іонізуюча радіація; мутація на генетичному рівні; вроджені вади серця.

Які симптоми хвороби серця у дітей може помітити і визначити навіть і неспеціаліст? Найбільш часто у дітей проявляється часте поверхневе аритмічне дихання; блідість шкіри з синюшністю навколо губ і носа; відсутність апетиту; підвищення пітливості; виражена тахікардія; набряки. Але ж серед батьків рідко бувають компетентні люди у цій області. Тренер, який має відповідний досвід, помітивши вищенаведені ознаки, повинен показати такого гуртківця лікарю.

Чи ж можна дітей з вадами здоров'я утримувати в колективі гуртка поруч зі здоровими.



Найпростіше і найбезпечніше – позбутися таких «небезпечних» нездорових дітей. Інакше група перетворюється на своєрідну «групу здоров'я». На думку авторів, велопогулянки – один з найкращих видів активного відпочинку для підтримання чи відновлення

фізичного, емоційного і психологічного стану дитини. Оптимальне, незначне (а зовсім не максимальне) регулярне фізичне навантаження забезпечує збалансовану та повноцінну діяльність організму. Воно підвищує життєвий тонус, нормалізує функції всіх органів і систем. Так проходили тренування в одній зі шкіл Мерефи у минулому. Це як раз і була своєрідна «група здоров'я», про яку вже згадувалося.

Спокійна їзда чудовим оболонським бором, розповіді тренера про дерева і



квіти, спілкування з гуртківцями на різні теми, груповий розбір проблем із технікою, орієнтування по карті (там вона вже дещо застаріла, але нею ще можна користуватися) – все це якимось чином вплинуло на тих, ще зовсім юних гуртківців, що вони полюбили цей вид спорту, а частина з

них навіть стала переможцями змагань різного рівня. Звичайно, найголовніше те, що для здоров'я дітей якраз і підходить така методика тренувань.

4.2 Вплив спортивних занять на стрес

Автори вважають за необхідне викласти наукові тези щодо впливу спортивних занять на стрес, які одному з авторів відомі ще з часу його навчання в Київському інституті фізичної культури. Нам не вдалося знайти літератури щодо серйозних досліджень на тему саме стресу, отриманого під час війни, але вже давно відомо тренерам, вчителям фізичного виховання і іншим спеціалістам цього напрямку, що фізична активність під час різних катаклізмів допоможе менше відчувати стрес і пережити ситуацію з кращим фізичним та психічним здоров'ям. Під час навчання в інституті відбулося заняття, яке запам'яталося одному з авторів надовго. Професор заінтригував студентів тим, що більше, ніж півгодини розповідав про наркоманію і спорт. Виявилось, що у них є немало спільного. Лектор заявив, що спорт робить людей щасливішими в прямому сенсі на відміну від наркотиків, які мають лише коротку дію, адже тренування сприяють утворенню ендорфінів – молекул, схожих за хімічним складом на наркотик - морфін. Чим більше ендорфінів, тим щасливішими почуваються спортсмени, до того ж ендорфіни діють як природне знеболювальне.

Він розповів, що окрім ендорфінів, наше тіло здатне виробляти у процесі тренування так звані ендоканабіноїди — натуральні аналоги тетрагідроканнабінолу, головного психоактивного компонента марихуани. Спорт також сприяє виділенню таких нейромедіаторів, як дофамін і серотонін.

Вони відіграють ключову роль у функціонуванні нервової системи. Заняття спортом на свіжому повітрі сприяють також виділенню серотоніну – нейромедіатору, який часто називають “гормоном щастя”. Саме з нестачею серотоніну пов’язують клінічну депресію, занепад сил. Стрес несумісний із розслабленим, відновлюючим сном: думки мчать, серце калатається, м’язи скуті та напружені. Регулярні тренування допоможуть легше заснути та спати міцніше, спокійніше та довше.

На знімку зліва зображені три дівчинки з різних районів Харківщини,



яких здружив велотуризм. Не лише здружив, він допоміг їм посміхатися, коли поруч вибухали бомби, готуватися до вступу до вишів, коли Харків страждав від обстрілів, знаходитися в укриттях під час виття сирен та виходити з укриттів (у Кропивницькому), а потім вигравати дистанції цього виду спорту. Зліва Катя з Мерефи, справа від Каті Кіра, вихованка Нововодолазького педагога

Сергія Тиндика, а внизу – Даша із Золочева (тренер Віталій Садовий).

Мабуть, це відчув під час війни кожен із нас – неможливість сконцентруватися, погіршення пам’яті, якісь склеротичні симптоми. Ось тут і варто почати допомагати собі. Наприклад, почати регулярно їздити на велосипеді. Навіть одне тренування впливає на хімічний склад мозку в частині, яка відповідає за когнітивні функції його завдяки підвищеному надходженню кисню до префронтальної кори (когнітивні функції мозку — це здатність розуміти, пізнавати, вивчати, усвідомлювати, сприймати і переробляти зовнішню інформацію). Регулярні тренування сприяють пришвидшенню прийняття рішень, зниження імпульсивності та збільшення концентрації уваги, відчуття меншого «туману» в голові та більшої ясності розуму, допоможе зменшити відчуття безпорадності та тривоги.

І ще один ефект, який автори знають і без досліджень: тренування дають можливість відчувати, що ви не втратили повний контроль над своїм життям. Але важливо пам’ятати: спорт сам по собі не вилікує депресію, тривожні розлади, панічні атаки та інші ментальні розлади. Якщо дитина відчуває, що її стан набагато гірший, ніж просто погані думки – варто звернутися за допомогою до лікарів.

Не варто авторам ще довго розповідати про те, що можна розказати гуртківцям на маршруті під час відпочинку (чи в поїзді, автобусі тощо...).

Кожен тренер, який має на меті зберегти колектив гуртка в умовах, шукає шляхи збереження. Інакше через кілька місяців колектива просто не стане. І ніякі заняття онлайн туристський гурток не врятують.

4.3. Практичні поради тренеру щодо організації гурткових занять

Автори роблять припущення (або фантазують), що тренерам можна знову проводити тренування. В перші дні, особливо якщо ви вирішили повернутися з гуртківцями до тренувань після тривалої перерви, дітям буде важко. Пульс може бути високий, але десь те саме відбувається, коли гуртківці читають невтішні новини або слухають сирену, тому не варто сильно перейматися – згодом організм пристосується і серцевий ритм повернеться до звичайних показників. Але не треба зразу навантажувати дітей. Якщо гурток тренується в спортзалі (невже пустили до залу?) і також відновлюються регулярні тренування, в перші декілька занять варто знизити рівень навантажень на 20-30%, щоб наступного дня м'язи не страждали від пекельної крепатури і звикали до навантажень поступово. Зараз радять відмовитися у тренуваннях з гуртківцями від «спорту високих досягнень». Теперішні умови не дуже сприяють спортивному прогресу.

Обережно плануйте збільшення темпу, кілометражу на тренуваннях (якщо є можливість їх проводити), краще розглядати заняття спортом як підтримку свого організму в непростий час. Важливо радити дітям дотримуватися режиму дня. Намагатися лягати спати і прокидатися в один і той самий час. Якщо ніч виявилася неспокійною – не відмовляти собі в денному сні. Один з авторів вже неодноразово спостерігає, що його гуртківці не сплять у пізні нічні часи. Як це можна спостерігати? Автор радить тренерам зробити наступне. Створіть групу (наприклад у Телеграмі), внесіть туди дані телефонів гуртківців, і ви матимете можливість не лише спілкуватися з дітьми, а ще й спостерігати за дотриманням ними здорового режиму. В групі велотуристів у Мерефі тренується хлопчина на ім'я Данило (ми його називаємо Ден), який у свої 14 років уже добре розуміється на тонкощах Інтернету (він відвідує курси айтішніків). Це він створив у Телеграмі групу «Тренування», він начальник групи, а тренера призначив адміністратором. Тож тепер тренер знає, що Аріна не спить до 23 години ночі, у Лізи «безсоння» до 1 години, Гліб спілкується з друзями майже до другої години, але найзлістніший порушник режиму дев'ятирічний Ваня, який може бути у сітях до ранку. «Начальник» Ден показує приклад дотримання режиму сну, бо він хоче стати Чемпіоном України, як його брат Нікіта Сазонов з однієї з мереф'янських шкіл. До речі, у групі тренуються діти з кількох шкіл і не лише мереф'янських.

Тож спілкування тренера з гуртківцями відбувається не лише у телефонах, ми обмінюємося інформацією в Телеграмі. Спілкуємося ми і з батьками. Це вже друга така група у гуртку. Перша існувала до початку війни, її створив Ілля, талановитий юнак, який наразі вчиться на поліцейського.

Автори вважають, що надзвичайно корисно і важливо створити план реальних «живих» тренувань, в якому головною метою буде регулярність. Але чи вдасться в холодну пору року проводити заняття у приміщенні, хай навіть і без велосипедів. Тим більше, що у групі діти з різних шкіл. Це проблема, бо до приміщень не пускають. Автори вже мали таку ситуацію кілька років тому, коли доводилося по морозу і снігу з картами і компасами в руках гуляти пішки у лісі, вчиться ставити намет і розпалювати вогнище, вивчати сліди тварин і птахів на снігу тощо. Невже знову доведеться так робити? Хочеться нарешті нормальних умов для підготовки. Діти талановиті і у нинішньому складі групи, вони заслуговують на це. Якщо ви маєте серйозний план тренувань і конкретну ціль – підготовку до змагань, наприклад, Кубку країни весною, все одно не рекомендується ставати його заручником. Нехай діти не думають, що вони «повинні» готуватися, щоб успішно виступити. Кажіть їм, що варто тренуватися для здоров'я, мандрувати, щоб побачити щось цікаве, вивчати велотехніку, щоб у майбутньому легше було освоїти автомобіль або мотоцикл.

Так колись один з авторів працював з групою велотуристів із шкіл Нової Водолаги. Ходили у кільцеві велопоходи навкруги селища, ночували у лісі, їздили велосипедами Карпатами, мандрували в Криму. Тоді ще не було змагань Всеукраїнського рівня. Чого ж досягли ті діти, зараз вже дорослі? Автор і досі спілкується з ними і знає, що ті наші тренування не пропали даром і дали їм багато для майбутнього. Але нині треба готувати новий колектив (або хоч частину його членів) до майбутніх змагань, до успішних виступів попри всі негаразди.

Автори свідомі того, що проводити заняття під час війни дуже ризиковано. Навкруги маса заборон. Не можна відвідувати ліс ні на захід від Мерефи, ні на схід. У довгі зимові вечори обов'язково треба зробити карту тієї місцевості, де ще немає заборони. У долині річки Мерефи є багато гаїв, незначних форм рельєфу, водних перешкод, де можна тренувати гуртківців. Зараз безпечну для тренувань територію називають «зоною комфорту».



Мається на увазі, що у цій зоні можна безпечно знаходитися, а в разі необхідності можна швидко повернутися, наприклад, в укриття. А от до лісу краще не бігти – є ризик натрапити на вибухонебезпечні пристрої або ворожі ДРГ.

Радимо тренерам, які мають можливість зустрічатися зі своїми гуртківцями, використовувати невеличку ділянку місцевості для орієнтування по власноруч створеній примітивній карті (плану). Автори вважають за необхідність привести пораду одного з ведучих тренерів країни, якому також не дає нормально працювати оця клята війна: «Під час тренування спробуйте вимкнути негативні думки, їх точно назбиралося багато, але спробуйте зупинити цей монолог в голові. Натомість сконцентруйтеся на фізіології процесу: чи правильно я дихаю, чи слідкую я за посадкою, чи вірно працюю я ногами, як виглядає моя техніка, вона ідеальна чи не зовсім, що відчувають мої м'язи».

Висновки

На підставі вище викладеного можна зробити такі висновки.

1. За здоров'я дитини, виховання гуртківців, несуть відповідальність не лише батьки, а й керівники гуртків.
2. Формування навичок здорового способу життя шляхом залучення дитини до занять туризмом – важливий напрям роботи педагога – позашкільника.
3. Здоровий спосіб життя в цей важкий час є не просто важливою умовою виживання дітей, він є основною умовою збереження життя та здоров'я цілих поколінь українських дітей, основою їх майбутнього.
4. Тренери, які і зараз не бояться знаходитися поруч зі своїми вихованцями, працюють з ними, готують до майбутніх змагань чи походів, вчать опановувати засоби фізичного росту, стійкості, бажання перемогти.
5. Оточення дитини саме має бути нормальним і сприяти формуванню стійкого характеру дитини, стійкого проти усілякого негативу, який заповнив світ і наше суспільство.

Використана література

1. Яворницький Д.І. “Історія запорозьких козаків”. – Львів: Світ, 1990. – 289 с.
2. Ольга Маслова «Здоровий спосіб життя під час війни? Так, він ще важливий», стаття, журнал «Український тиждень», 19 червня 2022р.
3. Ілона Свеженцева «До сьомого поту. Як фізичні вправи допомагають боротися зі стресом під час війни», стаття, науково-популярний журнал «Куншт», 27 червня 2022 р.

