

УДК 796.012

Бережна С.С.¹, Кириченко О.В.²

¹ студ., БК – 615 НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ФІТНЕС ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОФІЗИЧНОГО ЗАХИСТУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна різко підвищує рівень тривожності, порушує звичний ритм життя й обмежує можливості для занять спортом, через що знижується рухова активність і накопичується емоційне виснаження. У такому контексті фітнес набуває значення не розкоші, а захисного інструмента: регулярні, доступні за умовами вправи допомагають підтримувати життєвий тонус, працездатність і психічну стійкість [5; 6]. Мета цієї тези — обґрунтувати роль фізичної активності як засобу збереження здоров'я під час війни та запропонувати безпечні підходи до організації тренувань у реаліях обмеженого простору, часу та ресурсів.

Зв'язок фізичного й психічного благополуччя тут принциповий: зміцнюючи тіло, ми стабілізуємо емоційний стан, а відчуття внутрішнього контролю знижує вплив хронічного стресу [5; 6]. Наукові дані послідовно свідчать, що регулярні навантаження покращують роботу серцево-судинної та респіраторної систем, підвищують витривалість і допомагають утримувати здорову масу тіла [1; 2]. Водночас аеробні та силові вправи помітно полегшують тривожні й депресивні прояви, підвищують якість сну та здатність концентруватися; мета-аналізи демонструють зниження депресивної симптоматики на п'яту–третину від початкового рівня [3]. Такий двонаправлений ефект особливо важливий у періоди невизначеності, коли психіка потребує відчуття опори, а організм — системної «гігієни» руху [5; 6].

Дотримання міжнародних орієнтирів — 150 хвилин помірної або 75 хвилин інтенсивної аеробної активності на тиждень із додаванням двох і більше силових сесій — залишається реалістичним навіть без спортзалу [4; 7]. Замість довгих тренувань доречні короткі «мікросесії» упродовж дня: десять–п'ятнадцять хвилин зранку, вдень і ввечері дають сукупний ефект не гірший за один довгий підхід. Присідання, випади, планки, віджимання, містки для сидиць, марш на місці чи підйоми на сходинку легко виконати вдома або в укритті; за потреби інтенсивність контролюють суб'єктивно — орієнтуючись на сприйняття зусилля в діапазоні від помірного до помірно-високого [7]. Завершення заняття кількома хвилинами сповільненого дихання та м'якої

розтяжки допомагає знизити фізіологічне збудження й поліпшити якість відновлення. Безпеківі міркування переважають: тренування поза укриттям під час тривоги недоречні, а вибір вправ має мінімізувати ризик травм; за наявності хронічних станів потрібна консультація лікаря [4; 7]. Підтримувальний ефект посилює соціальний компонент — навіть короткий щотижневий «чек-ін» із друзями або в груповому чаті підвищує дотримання режиму.

Таким чином, фітнес у воєнний період — це практичний спосіб захисту і тіла, і психіки. Регулярні посильні навантаження зміцнюють серце й легені, підтримують м'язовий тонус, зменшують ризики хронічних хвороб і водночас пом'якшують тривогу, покращують сон і повертають відчуття контролю [1; 2; 3]. Доступність простих форматів занять у домашніх умовах або в сховищах робить цю стратегію здійсненною для більшості людей — навіть за дефіциту часу й енергії — і тим самим перетворює рух на щоденний акт турботи про себе [4–7].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Warburton D.E.R., Nicol C.W., Bredin S.S.D. CMAJ. 2006;174(6):801–809.
2. Pedersen B.K., Saltin B. Scand J Med Sci Sports. 2015;25(Suppl 3):1–72.
3. Schuch F.B., Vancampfort D., Firth J., та ін. Am J Psychiatry. 2016;175(7):631–648.
4. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO; 2020.
5. Mayo Clinic. Exercise: 7 benefits of regular physical activity.
6. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Health Benefits of Physical Activity.
7. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2021.