

УДК 796.035:615.8:355.01

Микитюк О.В.¹, Соляник Д.В.²

¹ студ. гр. ФВ 22-31 ВСП ЗГФК Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

² наук. керівник – викладач ЦК ВСП ЗГФК, Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

ФІТНЕС НА ЗАХИСТІ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ

У фізичному та психічному стані здоров'я під час війни в Україні у сфері фізичної культури та виховання, спостерігаються вагомі зміни. Змінився режим відпочинку та сну, фізичної активності та харчування. Через великий стрес та моральну втому, навіть професійні спортсмени відмічають зниження мотивації.

Базові потреби безпеки порушені. Визначення ролі фітнесу в збереженні фізичного та психічного здоров'я під час воєнного стану, використання сучасних фітнес – технологій, розробки фітнес-програм, які допоможуть вирішити питання оздоровчого та спортивного спрямування у фізичному вихованні та спорту.

Фітнес-приспосованість, здатність до витривалості, (бути в гарній формі) - це напрямок масової, спортивної й оздоровчої фізичної культури, який спрямований на покращення загального стану організму людини, його тренуваність та здатність опиратись негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ в музичному супроводі чи у визначеному такті, допомагає в корекції форм та ваги тіла та дозволяє закріпити досягнуті результати.

Поширення поняття фітнесу в інших сферах галузі фізичного виховання і спорту, зокрема на державну систему фізичного виховання в навчальних закладах, свідчить про його пріоритетність.

Під час воєнного стану всі люди нашої країни, в тому числі і студенти, знаходяться в умовах постійної психологічної напруги, яка негативно впливає на якість життя. Для зміцнення і підтримки організму необхідно правильно будувати план тренувань і дотримуватись систем занять, щоб не нашкодити здоров'ю.

План тренувань має складатися з трьох частин:

1. Розминка,
2. Основна частина,
3. Заклучна частина (заминка).

Травматичні події, як війна в Україні, змінюють звичайний уклад життя людей, виривають їх із звичного місця проживання та мають негативні наслідки для психічного та фізичного життя, а також мають вплив на психоемоційний стан, не лише військовослужбовців, учасників бойових дій, але й всього населення, що призводить до значних психосоціальних навантажень на все суспільство.

Тому, метою фахівців різних галузей, має стати дослідження застосування різних методів покращення психологічного, емоційного та загального фізичного стану людей, що постраждали.

Фітнес має позитивний вплив на психічне здоров'я. Він зменшує рівень тривоги та депресії, збільшує самооцінку та підвищує настрій. Згідно з дослідженнями, регулярні заняття фітнесом сприяють покращенню якості сну та зниженню рівня стресу.

Заняття фітнесом та функціональними тренуваннями можуть мати значний соціальний вплив на психоемоційний стан військовослужбовців та УБД (учасник бойових дій).

Функціональний тренінг – це система фізичних вправ, яка максимально відповідає функціональним потребам людини, а також є засобом зміцнення та покращення фізичного та психічного здоров'я. Засоби функціонального тренінгу, зібрані у джерелі «Супер тренінг» автора М. Сіффа.

Таким чином, заняття фітнесом та функціональними тренуваннями можуть стати важливим елементом реабілітації та покращення психоемоційного стану людей, що зазнали травматичного досвіду.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Н. Воловик. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. -240 с.

2. К. Г. Кравченко. Кафедра здоров'я, фітнесу та рекреації., Київ – 2023. -68с.

3. Панчук, І., Панчук, А., Кашуба, А., Ковальський, В. та Торчинська, Н. (2021). Фітнес-програми для підвищення рухової активності студентів: аналіз досліджень. Інноватика у вихованні, Вип. 13 (21), сс. 173–1833.

4. Салмон, П. (2001). Вплив фізичних вправ на тривогу, депресію та чутливість до стресу: об'єднуюча теорія. Огляд клінічної психології, 21(1), С. 33-61.