

УДК 796:378-057.87

Дмитренко Д. А.¹, Гринько В. М.²

¹ студ. гр. 103-ОПУТ Д-25, Український державний університет залізничного транспорту

² викл. каф. ф/в та спорту, Український державний університет залізничного транспорту

ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ

Війна – це випробування, яке впливає не лише на тіло, а й на психіку. У постійній напрузі, страху та невизначеності важливо мати інструменти, що допомагають зберігати рівновагу. Одним із таких є фітнес.

Підтримка фізичного здоров'я. Регулярна рухова активність допомагає організму адаптуватися до стресу. Вона покращує роботу серця, нормалізує тиск, зміцнює імунітет і допомагає краще спати. Навіть короткі тренування – 15–20 хвилин на день, знімають напругу і підтримують тонус м'язів [1].

Позитивний вплив на психіку. Під час занять спортом організм виробляє ендорфіни – «гормони щастя». Вони знижують рівень тривоги, покращують настрій і допомагають зосередитися. Фітнес створює відчуття контролю над власним тілом і життям, що дуже важливо під час невизначеності. А спільні тренування, навіть онлайн – дарують відчуття підтримки й єдності.

Заняття під час війни. Для фітнесу не потрібно багато, достатньо бажання рухатися. Можна виконувати вправи з власною вагою: присідання, планку, віджимання, дихальні практики. Якщо немає умов – підійде й коротка розтяжка чи прогулянка. Головне – регулярність і помірність, а не інтенсивність [1].

Фітнес під час війни – це не лише про силу тіла, а й про силу духу. Він допомагає залишатися здоровими, зосередженими й емоційно стійкими. Турбота про себе стає формою опору, адже збережене здоров'я – це теж крок до перемоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гринько В.М. Фізична культура в професійній підготовці майбутніх залізничників Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення: збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 22 березня 2024 року. Харків: Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2024. 372 с.