

УДК 796.01

Бушман І.С.¹, Путров О.Ю.²

¹ студ. гр. БК-612, Національний університет «Запорізька політехніка»
м. Запоріжжя, Україна

² наук. керівник – старш. викл. каф. ФКОНВС, Національний університет
«Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВОЄННИХ УМОВ

У всі часи та століття військові конфлікти та критичні ситуації, спричинені ними, створюють надзвичайні виклики не тільки для військовослужбовців, а й для звичайних громадян. В умовах війни збереження фізичного та психічного здоров'я стає завданням вельми важливим для кожної людини.

Як відомо, фітнес — це універсальний інструмент, який грає вагому роль у підтримці фізичного та психічного здоров'я в умовах кризових ситуацій [1]. І в цьому випадку війна не є виключенням. На жаль, під час кризових ситуацій в умовах військового стану доступ до якісної медичної допомоги та звичайних засобів підтримки здоров'я може бути обмеженим: нестача лікарів, перебої зі світлом, постійні стреси, відсутність можливості відвідувати тренажерні зали, басейни тощо — все це та інші подібні фактори негативно впливають на здоров'я людини та на організм в цілому. В такій ситуації дуже гарну можливість тримати себе та організм у формі надає фітнес. Фітнес може допомогти у збереженні фізичної готовності, зміцненні імунної системи, покращенні роботи серця та

легень. Регулярні фізичні заняття сприяють загальному поліпшенню стану здоров'я та можуть допомогти у запобіганні хворобам.

Психологічний стрес і тривога в умовах війни можуть бути надзвичайно високими та надламувати психічне здоров'я індивідів. У цей час люди стикаються зі страхом, невпевненістю і надмірним психічним навантаженням. Научно доведено, що фітнес допомагає пережити ці тяжкі моменти, бо при занятті їм організм людини вивільняє ендорфіни, які є природними анальгетиками та антидепресантами. Вони сприяють підвищенню настрою та зменшенню рівня стресу [2]. Крім того, регулярні фізичні заняття сприяють зменшенню рівня тривожності і стресу. Вони допомагають розслабити м'язи, покращують сплячку, та забезпечують релаксацію [3].

Треба відмітити, що в кризових ситуаціях людині важливо вміти відчувати контроль над ситуацією та тримати психічну рівновагу. Саме цьому і вчить фітнес: виконання фізичних вправ вимагає самодисципліни та допомагає позбавитися негативних емоцій, що позитивно впливає на психічне здоров'я та покращує загальний психологічний стан.

Ще одну важливу перевагу можуть надати групові заняття з фітнесу. Вони сприяють соціальній взаємодії та взаємопідтримці між усіма учасниками групи. Це забезпечує гарну можливість спілкування та підтримки один одного в складних часах. Спільна активність створює позитивний соціальний контекст, який важливий для психологічного благополуччя.

Таким чином, фітнес, безсумнівно, є ефективним засобом для збереження фізичного та психічного здоров'я в умовах війни, що, на жаль, особливо актуально у нас час. У моменти, коли життя вимагає надзвичайних зусиль та виходу за межі звичайних умов, фізична активність допомагає не тільки покращити фізичний стан організму, але й сприяє зміцненню психологічного стану. Регулярні заняття фітнесом допомагають людям залишатися в хорошій формі та зміцнюють їхню психічну стійкість в обличчі надзвичайних викликів.

Вивільнення ендорфінів, зменшення тривожності, підвищення настрою та відчуття контролю над собою є лише кількома з переваг фітнесу в умовах кризи [3]. Також важливо враховувати, що фітнес сприяє підтримці фізичної витривалості та загального здоров'я, що може бути критично важливим у складних ситуаціях.

Звідси можна зробити висновок, що фітнес не обмежується лише зовнішніми ефектами, а надає також важливу можливість підтримати своє внутрішнє здоров'я та психічне благополуччя в умовах невизначеності і стресу. Збереження рівноваги між фізичним і психічним станом може бути

вирішальним у важливі моменти, і фітнес виявляється надійним союзником у цій боротьбі.

Тож, у сучасному світі, де кризи та надзвичайні ситуації стають все частішими, необхідно враховувати важливість фізичної активності та фітнесу, як засобу для збереження свого фізичного і психічного здоров'я. Спорт і рух — це не лише розвага, але і ключ до виживання та здорового життя в найважчі моменти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Американська психологічна асоціація. (2019). Фітнес сприяє підвищенню стресової стійкості мозку.

2. Крафт, Л. Л., & Перна, Ф. М. (2004). Вигоди від фітнесу для клінічно депресивних осіб. Супутник головного лікаря з психіатрії, 6(3), С. 104-111.

3. Пенедо, Ф. Дж., & Дан, Дж. Р. (2005). Фітнес і благополуччя: огляд ментальних і фізичних користей, пов'язаних з фізичною активністю. Поточні погляди в психіатрії, 18(2), С. 189-193.

4. Модель центру відновлення психічного здоров'я для постраждалих від війни на основі досвіду ДЗ «Центр психічного здоров'я та реабілітації ветеранів «Лісова поляна» МОЗ України» (https://uploads-ssl.webflow.com/646e800daf96a41ac54acd03/64fdb2883136_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0%20web.pdf)