УДК: 796.011.1.364
Вільгурін Є.Д.[1], Гальченко Л.В[2]
[1] студ. гр. УФКС-414 НУ «Запорізька політехніка»
[2] доц., канд. пед. наук ФКОНВС, НУ «Запорізька політеніка»

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ У ВОЄННИЙ ЧАС

Актуальність: Воєнні події в Україні супроводжуються високим рівнем стресу, нестабільністю та небезпекою для життя. Такі обставини негативно впливають як на фізичний, так і на психологічний стан населення. Постійна

напруга, відсутність відчуття безпеки та вимушені зміни у повсякденному житті знижують здатність організму до відновлення. У подібних умовах особливо важливим стає використання доступних засобів підтримки здоров'я. Одним із таких ресурсів виступає фізична активність, яка поєднує в собі і фізіологічний, і психоемоційний ефект. На практиці це означає, що навіть невеликі тренування можуть стати «щепленням» від стресу, який накопичується щодня.

Мета: є обґрунтування ролі фітнесу та рухової активності як чинників збереження фізичного і психічного здоров'я людини у кризових умовах воєнного часу, а також аналіз їхнього значення для формування стійкості особистості.

Систематичні фізичні вправи активізують функціонування організму. Відомо, що під час тренувань поліпшується робота серцево-судинної системи, нормалізується артеріальний тиск і підвищується еластичність судин. Це має безпосередній вплив на зниження ризику розвитку гіпертонії чи ішемічної хвороби серця [4]. Дихальна система також реагує на регулярні навантаження підвищенням життєвої ємності легень, що особливо актуально для осіб, які перебувають у стані підвищеного стресу. Крім цього, рухова активність сприяє підтриманню здорової маси тіла, знижує ризик виникнення цукрового діабету та ожиріння. У роботах Круцевич Т. Ю. наголошується, що фізичне виховання має розглядатися як базова складова здорового способу життя, а не як додатковий елемент дозвілля [4]. Це важливо й тому, що у стресових умовах люди часто переїдають або навпаки втрачають апетит, і спорт допомагає врівноважити ці процеси.

Психологічні переваги тренувань не менш значущі. Регулярні фізичні вправи стимулюють вироблення ендорфінів, які часто називають «гормонами щастя». Завдяки цьому зменшується рівень тривожності, нормалізується сон, покращується концентрація уваги. Як зазначає Горащук В. П., навіть короткі тренування можуть бути потужним інструментом подолання психоемоційних криз і знижують імовірність депресивних станів у період хронічного стресу [1]. Важливою є також роль фізичної активності у формуванні відчуття контролю над власним тілом. В умовах невизначеності будь-яка сфера, у якій людина може контролювати результат (наприклад, регулярне виконання вправ), стає джерелом внутрішньої стабільності. Більшість військовослужбовців і волонтерів самі зазначають, що прості віджимання чи пробіжка дозволяють їм швидше відновити сили, ніж пасивний відпочинок.

Сучасні умови часто не дозволяють відвідувати спортивні зали чи фітнес-клуби. Тому популярності набувають тренування, що не потребують спеціального обладнання: біг, швидка ходьба, вправи з власною вагою, йога, кросфіт. Козлов С. А. та Приступа Є. Н. наголошують, що навіть у домашніх умовах регулярні заняття фітнесом протягом 20–30 хвилин щодня можуть

суттєво покращити фізичний і психічний стан людини [2]. У студентському середовищі часто практикують короткі «фітнес-паузи» під час навчання, і досвід показує, що це допомагає краще засвоювати матеріал. Крім того, фітнес має й соціальний вимір. Групові онлайн-заняття чи тренування з друзями сприяють підтримці соціальних контактів. Це важливо, адже ізоляція й відсутність комунікації є чинниками погіршення психічного здоров'я. Як підкреслюють Круцевич Т. Ю. і Пангелова Н. Є., рекреаційна діяльність у різних формах слугує не лише засобом відновлення сил, але й механізмом інтеграції людини у соціальне середовище [5].

Окрему увагу варто приділити молоді, яка особливо чутлива до змін соціально-політичного середовища. За даними Петренко Н. В., регулярні заняття фітнесом у студентів позитивно впливають на психоемоційний стан, формують навички саморегуляції та сприяють розвитку почуття впевненості у власних силах [6]. Це, у свою чергу, створює підґрунтя для формування психологічної стійкості - здатності не лише витримувати стрес, а й зберігати продуктивність у складних обставинах. Молодь швидко підхоплює нові формати - наприклад, онлайн-челенджі у соціальних мережах, де спорт поєднується з елементами гри, і це підвищує їхню мотивацію.

Висновок: отже, фізична активність у воєнний час є важливим ресурсом підтримки здоров'я. Вона виконує дві ключові функції: покращує фізіологічні показники та сприяє стабілізації психоемоційного стану. Фітнес і прості форми рухової активності доступні для більшості людей, навіть у складних умовах. Вони забезпечують підвищення витривалості, зміцнення імунітету, покращення настрою й формування відчуття контролю над життям. Таким чином, систематичні заняття спортом слід розглядати як дієвий засіб збереження здоров'я та підвищення стійкості особистості в умовах війни. Отже регулярні заняття спортом можна розглядати як просту, але надзвичайну ефективну стратегію виживання і розвитку в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Горащук В. П. Фізична активність як чинник психічного здоров'я особистості. Вісник психології і педагогіки. 2019. №25. С. 45–52.

2. Козлов С. А., Приступа Є. Н. Фітнес і рекреація: сучасні підходи до організації занять. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.

3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2021. 360 с.

4. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ: Олімпійська література, 2012.

5. Петренко Н. В. Вплив занять фітнесом на психоемоційний стан студентської молоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2020. Вип. 10. С. 112–116.