

УДК 796.379.8

Паталах В.В.¹, Соляник Д.Г.²

¹ студ.гр. БК-614 НУ «Запорізька політехніка»

² наук. керівник – викладач НУ «Запорізька політехніка»

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ФІЗИЧНЕ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ

Під час війни люди стикаються з численними фізичними та психологічними викликами. Стрес, тривога та обмеження доступу до ресурсів впливають на загальний стан здоров'я, тому підтримка фізичної активності стає надзвичайно важливою. Фітнес відіграє ключову роль у зміцненні організму, підвищенні його стійкості до стресу та збереженні психологічної рівноваги.

Регулярні фізичні вправи сприяють поліпшенню настрою та зменшенню рівня тривоги, допомагаючи адаптуватися до складних умов. Вони також ефективно знижують напругу м'язів, що є однією з головних фізіологічних реакцій на стрес. Це робить фітнес важливим засобом не тільки для підтримки фізичного здоров'я, але й для збереження психічної рівноваги, особливо в умовах постійної небезпеки.

Поради для підтримки фізичної активності.

1. Почати з легких занять. Розпочати з 10-хвилинної прогулянки або простих вправ вдома, таких як присідання чи віджимання. Це допоможе відчувати впевненість у власних силах і звикнути до нової звички.

2. Відчувати радість у русі. Обрати заняття, які приносять задоволення, наприклад, танці або йога, оскільки це підвищує позитивний вплив на психічне здоров'я.
3. Бути послідовними. Встановити регулярний розпорядок фізичних вправ, виконуючи щонайменше 150 хвилин аеробних вправ помірної інтенсивності на тиждень.
4. Поєднувати фізичні вправи з усвідомленою уважністю. Зайняття такими видами діяльності, як йога чи пілатес, можуть стати медитативними, допомагаючи розслабитися і зменшити стрес.
5. Зробити рух соціальним. Займатися фізичними активностями з друзями чи родиною, оскільки соціальна взаємодія зменшує ймовірність ізоляції і покращує загальне самопочуття.
6. Не здаватися! Не варто шукати досконалості — важливо бути відданим своїй меті і пам'ятати, що фізичну активність можна відновити в будь-який час.

Таким чином, фітнес є важливим засобом підтримки фізичного і психологічного здоров'я під час війни. Регулярна фізична активність допомагає зменшити стрес, поліпшити настрій і підвищити стійкість до викликів. Впровадження простих порад щодо фізичних вправ у повсякденне життя може значно полегшити адаптацію до складних умов, зміцнюючи як тіло, так і розум. У ці важкі часи важливо не забувати про рух, адже він допомагає відновити сили і впевненість у собі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко Г. Л., Козлова Т. Г., Шарафутдінова С. У. Досягнення ефекту дотримання норм рухової активності та формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах російсько-української війни // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції. Національний авіаційний університет. Київ, 2022. С. 17–19.

2. Сотник Ж.Г. Вплив рухової активності на психічне здоров'я. [стаття] – Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2022. – 220 с.

3. До сьомого поту: як фізичні вправи допомагають боротися зі стресом під час війни. КУНШТ : веб-сайт. URL: <https://kunsht.com.ua/> (дата звернення: 27.06.2022).

4. Як спорт допомагає знизити рівень стресу Відкритий : веб-сайт. URL: <https://opentv.media/ua/> (дата звернення: 13.04.2023).