

УДК 796

Омок Г.А.<sup>1</sup>, Шуба В.В.<sup>2</sup>, Шуба В.О.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> канд. пед. наук., доц. НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup> канд. пед. наук., доц. ЗВО «Придніпровська державна академія фізичної

культури і спорту»

<sup>3</sup> доц. ЗВО «Університет імені Альфреда Нобеля»

## **ПІДБІР ФІТНЕС-НАПРЯМУ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНІСТІ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО БАЛАНСУ НА ОСНОВІ ТИПОЛОГІЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ В КРАЇНІ**

Під час війни фізична активність може стати важливим ресурсом для підтримання фізичного здоров'я і психоемоційної стабільності. Врахування типології нервової системи, яка описує індивідуальні особливості реакцій на стрес і рівень збудливості, допомагає підібрати відповідний напрямок фітнесу. Фітнес часто сприймається як більше жіноче заняття, ми переконаємо, що це хибна думка.

Фітнес - унісексова діяльність, яка підходить кожному, хто прагне зберегти здоров'я. Різні напрямки можуть підходити для обох статей, а їх вибір залежить не від гендеру, а від особистих цілей і вподобань[1;3;4].

Нервова система людини може бути умовно поділена на кілька типів, і для кожного з них можна підібрати оптимальні фітнес-напрями. Класифікація нервової системи враховує такі характеристики, як рівень збудливості, адаптивність до навантажень і стресостійкість. Знання свого типу допомагає вибрати ті види фізичної активності, що будуть найбільш ефективними та приємними.

Сангвінік. Люди такого типу енергійні, емоційно стійкі та здатні легко перемикатися між завданнями. Вони швидко адаптуються до фізичних навантажень, мають високий рівень витривалості та легко відновлюються. Рекомендовані фітнес-напрями: кросфіт - поєднує інтенсивні кардіо та силові тренування, що ідеально підходить для енергійних сангвініків. Групові аеробні тренування: наприклад, zumba чи танцювальні класи, які задовольняють потребу в динаміці та різноманітті. Інтервальні тренування (HIIT) - висока інтенсивність з чергуванням відпочинку тримає в тонусі та задовольняє бажання до швидких результатів.

Холерик. Чоловіки та жінки цього типу мають швидку реакцію, високу енергійність, але можуть швидко втрачати інтерес та іноді зазнають труднощів із довготривалими навантаженнями. Їм важливо давати вихід накопиченій енергії. Рекомендовані фітнес-напрями: єдиноборства (бокс, кікбоксинг, муай-тай) - добре підійдуть для виплеску емоцій та розвитку самоконтролю. Спортивні ігри (баскетбол, футбол, волейбол) - динаміка гри допомагає тримати увагу та мотивує до роботи в команді. Пауерліфтинг або важка атлетика - інтенсивні короткотривалі вправи дають можливість викладатися повністю, але не вимагають довготривалих тренувань.

Флегматик. Народ спокійний, стриманий, має стійкість до тривалих навантажень та добре відновлюються, але не схильні до високих темпів. Їм

підходять спокійні види спорту, які не вимагають різких ривків. Рекомендовані фітнес-напрями: йога та пілатес - ці види тренувань сприяють розслабленню, розвитку гнучкості, концентрації та поступовому зміцненню м'язів. Плавання - розвиває витривалість і дає можливість контролювати інтенсивність. Силові тренування - відповідно до флегматичної природи, силові тренування можуть бути корисні завдяки стабільному темпу та низькому рівню травматичності.

Меланхолік. Такі особистості часто чутливі до стресу, можуть мати швидку втому та підвищену тривожність. Їм підходять менш інтенсивні, спокійні види фізичної активності, які допомагають зняти стрес та заспокоїтися. Рекомендовані фітнес-напрями: медитативні практики (йога, медитація, тай-цзи) - практики допомагають зняти стрес і покращити психоемоційний стан. Ходьба, скандинавська ходьба або легкі пробіжки - допомагають покращити настрій та підвищити рівень енергії без надмірного навантаження. Пілатес або розтяжка - розвиває м'язи без необхідності високої інтенсивності[2].

Ми наголошуємо, що підхід до тренувань, який відповідає індивідуальним потребам, знижує ризик перенапруження, покращує продуктивність і допомагає залишатися в ресурсі навіть під час стресових ситуацій. Це сприяє формуванню здорової звички, що робить тренування джерелом енергії і стабільності, а не додатковим навантаженням. Отже, з урахуванням типу нервової системи можна досягти кращих результатів і насолоджуватися тренуваннями, що є дуже важливим для збереження ресурсів тіла і розуму в складні часи.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Беляк Ю. І . Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2014. – № 11. – С. 3-7.
2. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 240 с.
3. Горобей Н. В. Оздоровчі можливості вправ фітнес-аеробіки // Фізичне виховання та спорт у вищій школі. За здоровий спосіб життя: збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції (15-16 жовтня 2009 р.) / Н. В. Горобей, А. І. Чмихал, О. Л. Терьохіна, С. І. Атаманюк Міністерство освіти і науки України, Запорізький НТУ. - Запоріжжя, 2009. – С. 8-9.
4. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. – Харків, 2017. –217 с.