

УДК 796.412:796.894"364"

Калістратов О.Г.¹, Захаріна Є.А.²

¹ студ. гр. УФКС-113м НУ «Запорізька політехніка»

² проф. НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У період воєнного стану, коли звичні умови життя порушуються, і доступ до спортивних закладів може бути або обмеженим, або неможливим, як ніколи актуальним і важливим є забезпечення можливості зберігати своє фізичне та психічне здоров'я. У цьому контексті виникає актуальна потреба в організації та забезпеченні ефективних занять силовим фітнесом в домашніх умовах. Силовий фітнес не лише сприяє зміцненню м'язів та підвищенню фізичної сили, але й має велике значення для підтримки психічного стану, відчуття самоконтролю та здоров'я загалом. Аналіз впливу силового фітнесу на психічне здоров'я та самопочуття: вивчення впливу занять силовим фітнесом на психологічний стан і самопочуття під час кризової ситуації. Це охоплює аспекти стресостійкості, самоконтролю та загального самопочуття.

У період воєнного стану, ситуація щодо доступу до спортивних закладів та інфраструктури для занять фітнесом значно ускладнюється. У таких умовах звичні тренування у спортивних залах, клубах або на вулиці можуть бути обмежені або недоступні зовсім через небезпеку від воєнних дій. Це ставить під загрозу фізичне та психічне здоров'я молоді, оскільки звичні види фізичної активності відійшли на другий план. Недостатній рух та недостатня фізична активність можуть призвести до зниження фізичної сили, втрати м'язової маси та загального зниження фізичного здоров'я.

Зокрема, для людей, які цінують спорт та фітнес, важливо мати можливість займатися виконанням вправ та тренувань, які спрямовані на розвиток м'язової сили, зокрема, силового фітнесу. Однак в умовах воєнного стану навіть доступ до відповідного обладнання та простору для таких занять може бути обмеженим. Тому важливо дослідити можливості занять силовим фітнесом в домашніх умовах, оцінити їхню ефективність та вплив на фізичне та психічне здоров'я молоді в умовах воєнного стану. Такий аналіз дозволить розробити практичні рекомендації та стратегії для збереження та підтримки здоров'я молоді в умовах воєнного стану.

Фізична активність та заняття спортом в період воєнного стану, мають важливе значення як для фізичного, так і для психологічного здоров'я. Спорт та фітнес можуть стати засобом не лише збереження фізичної форми, але й засобом релаксації, відволікання від стресу та підтримки психічного здоров'я. Умови воєнного стану часто обмежують доступ до звичних спортивних закладів та інфраструктури, але це не повинно перешкоджати людям займатися фізичними вправами. Навіть в домашніх умовах можна знайти ефективні методи силового тренування без великого обладнання.

Необхідно проводити належний аналіз ситуації та розробляти конкретні практичні поради щодо організації занять силовим фітнесом в домашніх умовах в період воєнного стану. Це може включати в себе розробку програм тренувань, які не потребують великого обладнання або доступу до спортивних закладів, а також психологічну підтримку та поради зі стрес-менеджменту. Крім того, важливо підкреслити значення виховання свідомості про важливість фізичної активності та здорового способу життя, навіть у надзвичайних обставинах. Це може сприяти не лише підтримці фізичного здоров'я, але й формуванню резервів психічної стійкості та здатності до адаптації в умовах стресу.

Активні парки в Україні відіграють ключову роль у популяризації здорового способу життя та фізичної активності серед населення, що є особливо важливим у контексті зростаючих проблем, пов'язаних з малорухливим способом життя та його впливом на здоров'я людей. Ці спеціально обладнані місця у міських парках та скверах, які включають в себе спортивні майданчики, тренажерні зони та інтерактивні онлайн-монітори для групових тренувань, сприяють підвищенню рівня фізичної активності та надають доступ до безкоштовних та зручних місць для тренувань регулярні заняття фізичною активністю у активних парках не тільки покращують фізичне здоров'я та зміцнюють імунітет, але й позитивно впливають на психічне здоров'я, зменшуючи рівень стресу та тривожності.

Враховуючи обмеження доступу до спортивних закладів та інфраструктури, дослідження організації та ефективності занять силовим фітнесом в домашніх умовах та з використанням потенціалу відкритих майданчиків, зокрема доступних за програмою «Активні парки України» стає актуальним. Відповідні методи та стратегії тренувань можуть забезпечити молоді можливість зберігати фізичне здоров'я та психологічну стійкість навіть у складних умовах воєнного стану. Під час попереднього аналізу стану справ в цій області, слід врахувати різноманітні фактори, такі як доступність ресурсів, безпека тренувань, індивідуальні особливості та мотивація.