

ФІТНЕС НА ЗАХИСТІ ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ

УДК 796.012.61.035“364”

Гречка Я.С.¹, Черненко О.Є.²

¹студ. гр. ФТ-23/2-2 ЗДМФУ

²наук. керівник – канд. фіз. вих., доц. ФРСМФВіЗ ЗДМФУ

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ У РЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ ПРОЦЕСІ

Сучасне життя в умовах війни потребує підтримки фізичного та психічного здоров'я населення, що є критично важливою складовою загальної безпеки та стійкості українського суспільства.

Згідно з даними соціологічних опитувань, 71% українців відчувають стрес або сильну знервованість. Серед їхніх причин на першому місці – повномасштабна війна з Росією (72%) і фінансові складнощі (44%). З-поміж аспектів війни, які спричиняються до стресу або сильної знервованості, на першому місці перебуває безпека близьких (63%) і втрата роботи або джерела доходу (42%) [1].

Підвищення рівня стресу, невизначеність, фізичні та психічні навантаження вкрай негативно впливають на стан здоров'я кожної людини, що потребує пошуку додаткових заходів для підтримки стабільного психоемоційного стану і фізичної активності. Засоби сучасних фітнес технологій стають інструментом, який допомагає адаптуватися до нових умов та підвищує загальну стресостійкість (Іванов, 2022).

На сьогодні засоби сучасних фітнес технологій є одним із дієвих методів фізичної реабілітації. Регулярна адекватна індивідуальним особливостям фізична активність допомагає покращити загальний стан здоров'я, збільшує показники рівня витривалості, нормалізує функції серцево-судинної та дихальної систем, а також укріплює опорно-руховий апарат людини. Особливо актуальним є підтримка усіх видів здоров'я людини під час війни, оскільки воно забезпечує витривалість та стресостійкість організму, що дозволяє людині витримувати важкі умови. Крім того, загальновідомо, що регулярні заняття різними видами сучасних фітнес технологій допомагають адаптуватися до умов стресу і непередбачуваності [2].

Слід зазначити, що регулярні заняття сучасними видами фітнес технологій позитивно впливають на психологічний стан людини. Як зазначають науковці, стан психічного здоров'я безпосередньо пов'язаний з фізичною активністю. Дослідження показують, що різні види фізичних вправ стимулюють вироблення ендорфінів – «гормонів щастя», які знижують

рівень тривожності і стресу. Це набуває особливого значення у воєнний час, коли люди постійно відчують високий рівень стресу та психологічне навантаження. Сучасні фітнес технології допомагають зменшити психологічне навантаження, поліпшити якість сну та загальне самопочуття.

На сьогоднішній день існують певні труднощі при організації занять фітнесом. Це пов'язано з обмеженим доступом до спортивних закладів та підвищенням безпекових ризиків, особливо у прифронтових та прикордонних регіонах України (Запорізька, Дніпропетровська, Донецька, Миколаївська, Одеська, Сумська, Харківська, Херсонська, Чернігівська області). У зв'язку з цим, все більшої популярності набувають тренування у домашніх умовах та онлайн-заняття. Використання мобільних додатків дозволяє слідкувати за прогресом, отримувати рекомендації від тренерів та навіть спілкуватися з іншими учасниками, що сприяє покращенню мотивації. Це дозволяє підтримувати фізичну активність без потреби в додатковому обладнанні, що є важливим для багатьох людей під час війни.

Беззаперечним є той факт, що фітнес-тренування також виконують важливу соціальну функцію, особливо під час воєнних дій. Платформи для онлайн-тренувань, спортивні чати і групи підтримки створюють можливості для спілкування та взаємопідтримки. Це сприяє соціальній згуртованості та покращенню психологічного настрою, що є особливо важливим в умовах ізоляції або вимушеного переселення [3].

Таким чином, заняття сучасними видами фітнесу під час війни є невід'ємною складовою для збереження фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я населення. Вони допомагають адаптуватися до стресових умов, знижують рівень тривожності та підтримують соціальні зв'язки. Регулярні фізичні вправи мають позитивний вплив на організм і психологічний стан, що допомагає людям долати труднощі воєнного часу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Фітнес як метод психологічної підтримки. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny>

2.Організація фітнес-тренувань під час війни. URL: <https://sofiyasport.com/uk/blog/fitnes-pid-chas-vijny-korysni-porady-vid-treneriv-dlya-motyvatyiyi/>

3.Вадим Гутцайт. Під час війни спортивні перемоги стають для українців ще важливішими. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/vadym-huttsait-pid-chas-viiny-sportyvni-peremohy-staiut-dlia-ukraintsiv-shche-vazhlyvishymy>