

УДК 796.09.4

Рімар Ю.І.

канд. фіз. вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Фізична активність складається із рухів, які є однією із необхідних умов життя. Вона підвищує працездатність; покращує здоров'я; забезпечує різносторонній гармонійний розвиток; функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму; активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів із м'язів на внутрішні органи.

Навіть в умовах війни лікарі рекомендують не забувати про фізичні вправи та приділяти їм увагу хоча б пів години на день, оскільки це дозволяє знизити рівень стресу та зміцнити організм.

Нині фізична активність є особливо важливою, тому що під час фізичної активності знижується рівень гормону стресу – кортизолу.

Багато із нас переживає через війну стрес і страх за своє життя та своїх близьких.

Заняття спортом допоможуть їх подолати. Регулярна фізична активність має безліч переваг для нашого здоров'я.

Зокрема, фізична активність:

- профілактує стрес і покращує настрій;
- зміцнює серцево-судинну та дихальну системи;
- нормалізує рівень холестерину, глюкози у крові й артеріального тиску;
- зміцнює м'язи, кістки та зв'язки;
- зменшує ризик травм, зміцнює опорно-руховий апарат, розвиває гнучкість і спритність;
- поліпшує мозкову діяльність, підвищує постачання кисню до мозку;
- покращує творчі здібності.

Щоб залишатись фізично активними пропонується виконувати наступні вправи:

Нахили тулубу, присідання, відтискання від підлоги, рухи руками й ногами під час коротких перерв у роботі протягом 5–10 хвилин.

Онлайн-тренування з тренерами найрізноманітніших спортивних практик канд.

Подовжені піші прогулянки.

Окрім того, вставати та витягуватися в повний зріст кожні 30 хвилин. налаштуватися на позитивні думки, особливо при нервовій напрузі.

Навіть в умовах війни лікарі рекомендують не забувати про фізичні вправи та приділяти їм хоча б пів години на день, оскільки це дозволяє знизити рівень стресу та зміцнити організм.

Як пояснили у ЦГЗ, нині фізична активність є особливо важливою, тому що під час фізичної активності знижується рівень гормону стресу — кортизолу. [1]

"Кожен із нас переживає через війну несамолюбний стрес і страх за своє життя і життя близьких. Тож якщо ви зараз перебуваєте в безпечному місці, відновіть заняття спортом. Регулярна фізична активність має безліч переваг для вашого здоров'я", — зазначають медики.

Зокрема, фізична активність:

- 1) Профілактує стрес і покращує настрій.
- 2) Зміцнює серцево-судинну та дихальну системи.
- 3) Нормалізує рівень холестерину, глюкози у крові й артеріального тиску.
- 4) Зміцнює м'язи, кістки та зв'язки.
- 5) Зменшує ризик травм, зміцнює опорно-руховий апарат, розвиває гнучкість і спритність.
- 6) Поліпшує мозкову діяльність, підвищує постачання кисню до мозку.
- 7) Покращує творчі здібності.

Відтак ЦГЗ радить виконувати вправи, щоб залишатись фізично активними:

Робіть короткі активні перерви протягом дня.

"За 5–10 хвилин активності ви можете зробити прості вправи — нахили тулубу, присідання, відтискання від підлоги, рухи руками й ногами", — зазначають в Центрі громадського здоров'я. [1]

Хорошим способом підтримати свою активність також є танці, ігри з дітьми, прибирання, вправи з м'ячем, обручем, домашні тренажери тощо

Знайдіть для себе онлайн-тренування.

Тренери найрізноманітніших спортивних практик мають свої онлайн-заняття.

"Знаходьте відео фізичних вправ, займайтеся з тренером по ZOOM, шукайте однодумців. Будьте обережні при виборі занять, упевніться, що вони вам підходять і ви зможете виконувати їх самостійно", — наголошують медики.

Більше ходіть.

Як зауважують у ЦГЗ, навіть у квартирі є можливість прогулятися. [1]

"Не відмовляйтеся від ходьби, вона допомагає тримати ваші м'язи в тонусі. "Прогулюватися" можна кімнатою за розмовою з подругою чи колегою телефоном, а також на місці, впустивши трохи свіжого повітря в кімнату".

Також корисною є ходьба сходами вгору.

Частіше вставайте.

За словами медиків, багато людей ведуть сидячий спосіб життя, що збільшує ризик розвитку порушення зору, сколіозу, геморою тощо. Відтак фахівці рекомендують вставати та витягуватися в повний зріст кожні 30 хвилин.

"Подумайте, яку частину справ ви б могли зробити стоячи? Це допоможе урізноманітнити робочий час та укріпить здоров'я", — зауважили в ЦГЗ. [1]

Розслабляйтеся.

"Якщо відчуваєте, що нервуете, зробіть глибокі вдихи та видихи, спробуйте налаштуватися на позитивні думки. Можете заспівати вголос улюблену пісню", — радять медики.

У Центрі громадського здоров'я нагадали, що всім дорослим рекомендовано мати 30 хвилин помірної фізичної активності в день. [1]

Найважливіше — це розпочати. Якщо вам важко, робіть прості вправи: нахили, присідання, рухи руками та ногами, танцюйте або грайте з дітьми. Навіть звичайні хатні справи можуть стати для вас способом поліпшити своє здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Центр громадського здоров'я МОЗ України [Електронний ресурс]. - К, 2022. - Режим доступу: <https://portal.phc.org.ua/>
2. Центр демократії та верховенства права [Електронний ресурс]. - К, 2022. - Режим доступу: <https://cedem.org.ua/>