

УДК 796.015

Мілкіна О. В.

старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ДЛЯ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Заняття спортом є важливою складовою здорового способу життя, особливо для молоді. Однак, умови війни можуть значно ускладнити здійснення спортивних тренувань та змагань. Війна може мати негативний вплив на фізичне та психологічне здоров'я людей. Стрес, депресія та тривала відсутність можливості займатися спортом можуть призвести до зниження фізичної форми, порушення сну та зниження імунної системи. Однак, заняття спортом залишається важливим інструментом для збереження фізичної та психологічної стійкості.

Однією з найважливіших переваг занять спортом є те, що вони можуть підвищити фізичну міць та витривалість. Умови війни можуть бути дуже виснажливими, і молоді люди, які займаються спортом, мають більші шанси витримати стрес та фізичне напруження. Заняття спортом також може підвищити рівень самооцінки та підтримати психологічну стійкість. Спорт дає можливість людям почуватися успішними та досягти своїх цілей, що

може допомогти зберегти впевненість у власних силах навіть під час найскладніших умов.

Важливо визначити свій графік та час тренувань. Адже головною метою занять спортом є регулярність. Якщо ви тренуєтесь у спортзалі, варто знизити робочу вагу на 20 чи 30 відсотків, а час тренувань скоротити. У складні часи спорт краще розглядати як підтримку організму та інструмент для зменшення стресу, а не як спосіб швидкого досягнення результатів. Задля більшої наснаги обирайте той вид спорту, що приносить вам задоволення: ранкова пробіжка, плавання, скандинавська хода, танці, йога тощо.

Навіть в складних умовах, коли доступ до спортивних закладів може бути обмеженим, існують різні способи, які можуть допомогти молоді займатися спортом. Наприклад, вони можуть використовувати вуличні тренажери, які встановлюються у містах та селах для забезпечення доступу до фізичної активності. Молоді люди також можуть займатися спортом в домашніх умовах, використовуючи вправи з власної ваги, гантелі, скакалки та інші спортивні приладдя.

Більше ходіть, це дасть змогу тримати ваші м'язи у тонусі. Визначте свою безпечну зону, недалеко від дому. Це може бути парк, стадіон чи озеро поруч з домом. Головне, щоб ви знали де знаходиться найближче укриття.

Якщо ж на вулиці ви все ще не відчуваєте себе у безпеці, тоді ви можете ходити хоча б по квартирі. За телефонною розмовою або під час прибирання. Онлайн-тренування та відеоуроки також можуть стати корисними для молоді, яка хоче займатися спортом у будь-яких умовах.

Важливо зазначити, що заняття спортом під час війни можуть бути не тільки корисними для фізичного та психологічного здоров'я молоді, але й сприяти формуванню дисципліни та відповідальності. Спорт вчить молодь працювати в команді, відчувати відповідальність за свої дії та розвивати лідерські якості.

Загалом, заняття спортом є важливим елементом здорового способу життя та можуть мати позитивний вплив на фізичне здоров'я та психологічну стійкість. Фізична активність дає змогу знизити рівень гормонів стресу (адреналіну та кортизолу), а також збільшити вироблення гормонів щастя (ендорфінів). Тож, незважаючи на ризики та обмеження, пов'язані з війною, молоді люди повинні прагнути знайти час та можливості для занять спортом, які можуть допомогти їм пережити складні часи в кращому здоров'ї та настрої.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Поліщук, О. (2018). Вплив війни на здоров'я людини. Охорона здоров'я, 1(86), 49-53.

2. Чернявська, Н. (2017). Спортивна активність як фактор здорового способу життя. Науковий вісник НЛТУ України, 27.11, 90-95.
3. Карпенко, О. (2020). Фізична активність під час війни. Спортивна наука України, 6(98), 56-60.
4. Морозова, О. (2019). Особливості занять спортом в умовах обмеженості ресурсів під час війни. Фізичне виховання та спорт, 3(15), 44-47.