

УДК: 796.035:613.86-057.87"364"

Гальченко Л.В.¹, Кротова Н.В.²

¹ доц. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. БАД-513 НУ «Запорізька політехніка»

ФІТНЕС ЯК ЗАХИСНИЙ МЕХАНІЗМ У БОРОТБІ ЗА ФІЗИЧНЕ І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Актуальність: вплив спорту, і зокрема фітнесу, на фізичне і психічне здоров'я молоді є надзвичайно актуальним в умовах сучасної України і світу. Постійні стресові ситуації мають руйнівний вплив на організм. Фізична активність має позитивний вплив на здоров'я серцево-судинної і нервової систем, а також покращують психічний і емоційний стан.

Фітнес (англ. fitness, від дієсл. «to fit» – пристосованість, здатність до витривалості) – напрямок масової, спортивної й оздоровчої фізичної культури, який покращує загальний стан організму, його тренуваність та здатність опиратись негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ в музичному супроводі чи у визначеному такті [4].

Мета: виявити роль фітнесу у збереженні психічного і фізичного здоров'я студентів, розглядаючи його як засіб зниження стресу, тривоги, депресії та інших негативних психоемоційних станів, а також підтримці фізичної форми і профілактиці хронічних захворювань, ризик виникнення яких під час війни значно збільшується.

Стресові переживання є невід'ємною частиною життя сучасної молоді, а реакція на стрес є механізмом виживання, який змушує нас реагувати на загрози. Якщо стрес не є довгостроковим – це позитивно впливає на людський організм, мотивує і підвищує продуктивність, але якщо стрес стає довгостроковим, як під час війни, він може стати хронічним і негативно визначатиметься на здоров'я.

Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів – «гормонів щастя», які покращують настрій і зменшують рівень стресу та тривожності. Також регулярні фізичні навантаження, зокрема фітнес, сприяють нормалізації сну, що важливо для відновлення психічних ресурсів, допомагають запобігати депресії, покращують когнітивні функції та допомагають боротися зі стресом, оскільки напружена робота скелетної мускулатури активізує симпатичну нервову систему [5].

Фітнес, як напрямок фізичних навантажень, отримав широке розповсюдження саме завдяки своєму благотворному впливу на організм людини. У результаті занять фітнесом тіло людини стає гнучким, витривалим, йде зайва вага, знижується артеріальний тиск, поліпшується настрій і сон, значно покращується психічне і фізичне здоров'я. Основним ефектом фітнесу є активізація анаболізму – накопичення пластичних

речовин, що формують тканини організму, і енергетичних речовин, для забезпечення життєдіяльності. Повноцінне здійснення цього процесу завдяки фітнесу приводить до поліпшення здоров'я, коли організм людини функціонує так, що забезпечує повне фізичне і психічне благополуччя [1].

Найефективнішим способом впровадження фітнесу в життя молоді є регулярне поступове додавання фізичної активності в звичний режим дня. Помірне збільшення навантажень дає організму час для адаптації та запобігає серйозним травмам, болю у м'язах і суглобах. Прикладами різновидів фізичної активності помірного і інтенсивного навантаження вважається ходьба, скандинавська ходьба, біг, танці різних видів, їзда на велосипеді, плавання, вправи на опір, розтяжка і баланс [2].

За рекомендацією ВООЗ, молоді 15-17 років варто приділяти фізичним навантаженням середньої та високої інтенсивності щонайменше 60 хвилин на день, а віком від 18 років - не менше 150 хвилин на тиждень для помірних і не менше 75 хвилин на тиждень для високої інтенсивних тренувань [3].

Висновки: регулярні фізичні тренування сприяють полегшенню симптомів депресії та стресу, покращують якість життя загалом, зміцнюють самооцінку, соціальні навички та взаємодію з людьми, а також позитивно впливають на успіхи у навчанні [5]. Регулярна фізична активність – ключовий чинник хорошого самопочуття та профілактики серцево-судинних захворювань, зайвої ваги, діабету другого типу тощо. Вона позитивно впливає на психічне здоров'я, знижуючи когнітивні дисфункції, прояви тривожності та депресії, покращує постачання мозку киснем, підтримуючи нормальну мозкову діяльність та забезпечуючи швидке прийняття важливих для збереження життя рішень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Борисенко Н. В., Безкоровайний Д. О., Четчикова О. І. Групові жіночі заняття з фітнесу: навч. посібник. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2022. 183 с.
2. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес. Київ. НПУ ім. М.П. Драгоманова 2022. 299 с.
3. Рекомендації Всесвітньої Організації охорони здоров'я щодо фізичної активності для здоров'я. ДНУ «ЦІТОЗ» ДУС : веб-сайт. URL: <https://clinic.gov.ua/rekomendatsii-vsesvitnoi-orhanizatsii-okhorony-zdorovia-shchodo-fizychnoi-aktyvnosti-dlia-zdorovia/> (дата звернення: 08.09.2024).
4. Як заняття спортом покращує ваш психоемоційний стан та зміцнює психічне здоров'я? *Управління фізичної культури і спорту. Київська обласна державна адміністрація* : веб-сайт. URL: <https://phc.org.ua/news/yak-zanyattya-sportom-pokraschue-vash-psikhoemocyniyi-stand-ta-zmchnyue-psikhichne-zdorovya> (дата звернення: 12.09.2024).

5. Які біохімічні процеси лежать в основі гарного настрою після занять спортом? *Центр громадського здоров'я МОЗ України* : веб-сайт. URL: <https://phc.org.ua/news/yak-zanyattya-sportom-pokraschue-vash-psikhoemociniy-stan-ta-zmicnyue-psikhichne-zdorovya> (дата звернення: 10.09.2024).