

УДК 796

Напалкова Т.В.¹, Федотова Л.²

¹старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

²студ. гр. СН-312 НУ «Запорізька політехніка»

РЕГУЛЯРНІ ЗАНЯТТЯ ФІТНЕСОМ ЯК ОДИН ЗІ СПОСОБІВ РЕКРЕАЦІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Фітнес-тренування можуть стати одним зі способів рекреації навіть у період повномасштабного вторгнення. Хоча життя у воєнні часи досить складне та люди майже постійно перебувають у стані стресу, регулярна фізична активність чудово справляється зі зняттям напруги, покращенням настрою та збереженням фізичного та психічного здоров'я. Заняття фітнесом мають позитивний вплив на людей, допомагають підтримувати фізичну та емоційну рівновагу та зберігають здоров'я. В Україні накопичено великий обсяг знань у галузі оздоровчої фізичної культури, що дає можливість відкривати нові, маловідомі методи рекреації та формування здорового способу життя людини.

Регулярні фізичні вправи – це форма відпочинку, що підтримує здоров'я тіла й духу, покращує настрій і підвищує загальний тонус організму. Стрес під час війни може негативно позначитися на психічному здоров'ї людини. Під час регулярних занять фітнесом активно виробляються ендорфіни – гормони щастя, що в свою чергу допомагають людині справлятися зі стресом. Вони допомагають зменшити тривожність, покращити самооцінку та загальне психічне здоров'я. Це особливо важливо під час війни, коли люди стикаються з небезпекою та страхом майже щодня.

Заняття спортом і фізичною культурою також покращують соціальну взаємодію серед людей. Наприклад, групові тренування під час війни створюють позитивну соціальну атмосферу, в якій люди різних професій і соціальних груп можуть знаходити спільні інтереси та спілкуватися. Види спорту, які передбачають участь великої кількості людей, сприяють розвитку командного духу та взаємної підтримки.

Фітнес, як комплекс вправ, передбачає помірні фізичні навантаження, що також допомагають людям під час війни. Виділяють декілька фітнес-систем, які відрізняються за навантаженням та впливом на організм. Цей поділ включає: soft-fitness (м'який фітнес), де основний акцент зосереджено на вправах на розтяжку, вправах що розвивають гнучкість, рівновагу, під час яких ще виконують дихальні вправи, які забезпечують релаксацію. Цей вид не потребує значних витрат енергії. Вправи виконуються у повільному темпі. Hard-fitness (важкий фітнес) – комплекс фізичних вправ із навантаженням, спрямований на розвиток фізичної витривалості організму, підвищення м'язового тону та м'язової маси. Ці вправи виконують із використанням такого обладнання як гантелі, гирі, штанги, еспандери, м'ячі тощо.

Крім вищезазначених видів фітнесу, виділяють фітнес-аеробіку – поєднання вправ низької, середньої або високої інтенсивності, які виконуються під ритмічну музику, а основним джерелом енергії є кисень, яким організм постійно насичується під час занять. До аеробних вправ відносяться також танцювальні вправи, що виконуються в аеробному режимі, у поєднанні з силовими вправами та вправами на розтяжку. Танцювальні види призначено для покращення фізичної підготовки та загартовування серцево-судинної системи, а також підвищення гнучкості, координації рухів і загальної фізичної форми. Ці заходи не тільки допомагають підтримувати вашу фізичну активність, але й створюють веселу та енергійну атмосферу, що особливо корисно впливає на людину в стані стресу та напруги, включаючи повномасштабне вторгнення. Ще одним з поширених видів є фітнес з елементами бойових видів мистецтв. Це високоінтенсивний вид аеробних вправ, що поєднують в собі елементи аеробіки та східних єдиноборств. Стандартний набір вправ включає боксерські удари, елементи тайського боксу, хореографію та силові прийоми.

Проте все більше людей займаються фітнесом у домашніх умовах. Фітнес удома був популярним і до війни, але зараз набув зовсім іншого значення, адже фітнес-зали можуть працювати по-іншому або не працювати взагалі. Навіть під час військової агресії люди продовжують тренуватися. Звичайно, доступне не все обладнання, і це обмежує у видах тренувань та можливостях розвитку. Але без спеціального приладдя можна спробувати почати з легеньких вправ, таких як скручування, планка, стрибки, випади та присідання. Особливий акцент краще зробити на вправах на ноги та виконанні стрибків. Такі тренування стимулюють роботу серця та розширюють наші судини. Дихання частішає, більше виробляється ендорфінів та процес приносить більше позитивних емоцій та користі. Найкраще задіювати комплексні види фітнесу. Ці тренування включають різні аспекти фізичного розвитку, такі як: кардіотренування; ті, що розвивають силу, витривалість; вправи на гнучкість (розтяжка). Такі вправи є необхідними в умовах нестабільності (коли треба

швидко реагувати на вибухи, часті переїзди і просто бути весь час зосередженим). Такі вправи запобігають виникненню стресу, дозволяють залишатися бадьорим та врівноваженим у надзвичайних ситуаціях, що є якраз необхідним зараз.

Отже, фітнес може допомогти людям скинути напругу та розслабити м'язи під час війни, забезпечуючи фізичне та психологічне здоров'я, сприяючи формуванню спільноти та забезпеченню взаємопідтримки. Регулярні заняття цим видом спорту можуть допомогти цивільним людям під час війни зберігати мобільність, розвивати навички самозахисту, нормалізувати режим дня.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Гакман А. Спорт під час війни: як фізактивність допомагає боротися зі стресом. URL: <https://ochevydets.te.ua/post/9352> (дата звернення 03.05.23)

2. Гармаш І. Як мотивувати себе до занять спортом під час війни. URL: <https://elle.ua/krasota/fitness/yak-motivuvati-sebe-na-sport-pd-chas-vyni/> (дата звернення 03.05.23)

3. Єрмоменко Л. Фітнес-тренерка з Шостки: про спорт під час війни. URL: <https://shostkanews.city/articles/262236/fitnes-trenerka-z-shostki-pro-sport-pid-chas-vijni-yak-prijti-do-tyami-ta-osobistij-kaming-aut> (дата звернення 03.05.23)