Жорняк В.О.
викладач фізичного виховання,
Харківська державна академія дизайну і мистецтв

ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ, ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

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.

Центр громадського здоров'я зазначив, що нині фізична активність є особливо важливою, тому що під час фізичної активності знижується рівень гормону стресу – кортизолу.

«Кожен із нас переживає через війну несамовитий 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:

– 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 [3].

В Україні, як показало дослідження STEPS, основна частина фізичного навантаження припадає на час, проведений на роботі чи транспорті. Показник години, витраченої на фізичну активність у вільний час, був найбільшим серед людей віком 18–29 років і складав 50 хв на день. Приблизно 73,3% населення не займалися інтенсивною фізичною активністю. У воєнний час зменшилася кількість людей, для яких фізична активність була пов'язана з роботою, і тому зросла кількість тих, хто не приділяє фізичної активності достатньо часу. А це, разом зі стресом, негативно впливає на стан фізичного та психічного здоров'я [2].

Під час воєнного стану стартував проект для уроків з фізичної культури онлайн – «Перемагаємо разом». У воєнний час програма Президента України «Здорова Україна» набуває особливого змісту. Адже фізичний і психологічний стан, здоров'я, рівень тривожності учнів та учениць значною мірою залежить від їхньої рухової активності.

У цей складний час освітній процес був поновлений. Вчителі фізичної культури, об'єднані рухом Junior за підтримки Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України та Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти», започаткували проект «Перемагаємо разом».

Кожен учитель, який стає учасником проекту, через спеціальні групи у соціальній мережі Telegram має змогу запросити до спільного проведення онлайн-уроку вчителів та учнів / учениць з інших регіонів нашої країни. Також є можливість долучитися до уроків колег.

Нова форма організації онлайн-уроків дозволяє об'єднати 2–3-х учителів та їхні класи з різних куточків України. Створюються умови для спілкування, емоційної розрядки, зниження тривожності, підтримки один одного, обміну досвідом, організації патріотичних челенджів та флешмобів. Розподіл уроків для молодшої, середньої та старшої школи враховує вікові та методичні особливості.

Особливого значення проект набуває для забезпечення рухової активності дітей у регіонах, які особливо потерпають від війни, де освітній процес тимчасово призупинений [1].

Займатися спортом можна вдома – сьогодні маємо безліч варіантів занять в онлайн-форматі. Один з таких пропонують засновники української мережі спортклубів Smartass. Під час війни вони створили національний проект Ukrainian Workouts Online. Це платформа онлайн-занять від українських тренерів, які були вимушені покинути свої домівки.

Широкий спектр онлайн-тренувань пропонує українська фітнес-блогерка Анна Цукур. На її youtube-каналі можна знайти сотні відео з комплексами вправ на всі групи м'язів. За її словами, для доброї фізичної форми й самопочуття достатньо займатися з вагою власного тіла, а це можна робити будь-де.

Ще один безкоштовний марафон запустили фітнес-тренерки Аніта Луценко та Юлія Богдан. За хештегом #wowbody_підтримка в Instagram є записи тренувань із чергуванням зарядки, силових комплексів, а також розтяжки й практики дихання [4].

Отже, спорт – один з найдієвіших способів боротьби зі стресом. Під час тренування є можливість хоча б ненадовго відключитися від нескінченного потоку новин і змістити фокус уваги на тіло. До того ж регулярні фізичні навантаження допоможуть підтримувати тіло в тонусі та сприятимуть ліпшому самопочуттю та нормалізації емоційного стану. Спорт є важливим проявом турботи про себе, що конче потрібно в умовах сьогодення. Тож, якщо можна, слід включити до щоденного розпорядку хоча б невеличкі комплекси вправ. Потрібно починати з коротких тренувань і не картати себе за слабкість або пропуски. Відновлення має відбуватися поступово і навіть 10 хвилин спорту на день – це краще, ніж нічого.

Список використаних джерел:

1. «Перемагаємо разом» – проект для уроків з фізичної культури онлайн : веб-сайт. URL: https://imzo.gov.ua (дата звернення: 15.07.2022).

2. Важливо зберегти здоров’я під час війни : веб-сайт. URL: https://phc.org.ua/news/ (дата звернення: 15.07.2022).

3. Прищепа Я. Фізична активність під час війни: медики закликають приділяти вправам 30 хвилин на день : веб-сайт. URL: https://suspilne.media/ (дата звернення: 15.07.2022).

4. Як повернутися до спорту в умовах війни : веб-сайт. URL: https://elle.ua/krasota/fitness/sport-u-domashnh-umovah-yak-viyav-turboti-do-sebe/ (дата звернення: 15.07.2022).