

СТРІТБОЛ У СИСТЕМІ РЕКРЕАЦІЇ: ВПЛИВ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

Юлія Скріпченко

Галина Артем'єва, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. У сучасних умовах зростаючого психоемоційного та соціального навантаження особливої актуальності набуває питання підтримання рухової активності населення. Оздоровчий фітнес є ефективним засобом покращення загального фізичного стану організму, підвищення рівня працездатності та стабілізації психоемоційного стану людини [1, 2].

Серед різних форм рекреаційної активності важливе місце займають ігрові види спорту, зокрема стрітбол — доступна та динамічна форма рухової діяльності, що поєднує аеробні, анаеробні, координаційні та силові навантаження. Завдяки цьому стрітбол може бути використаний як у фітнес-програмах для широкого кола населення, так і в індивідуальних або групових заняттях.

В умовах війни фізична активність відіграє особливу роль у підтриманні психічного здоров'я. Доведено, що регулярні тренування знижують рівень тривожності, депресії та симптомів посттравматичного стресового розладу [3, 4]. Ігрові види спорту сприяють емоційному розвантаженню, соціальній взаємодії та формуванню відчуття підтримки.

Важливою складовою сучасного фітнесу є інклюзивність. Люди з обмеженими можливостями часто мають нижчий рівень рухової активності, проте адаптовані програми занять сприяють покращенню їхнього фізичного стану, зниженню стресу та підвищенню якості життя [5, 7]. Стрітбол є одним із найбільш доступних видів активності, оскільки легко адаптується під різні рівні функціональних можливостей та не потребує складного обладнання.

Мета дослідження. Аналіз сучасних наукових публікацій щодо впливу фізичної активності на психічне здоров'я в умовах стресу.

Матеріал та методи дослідження. У нашому дослідженні використовувався метод аналізу науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літератури показав, що сучасні оздоровчі технології у фітнесі спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення фізичної працездатності та покращення психоемоційного стану [1, 2]. До найбільш поширених технологій належать функціональний тренінг, кардіотренування, стретчинг та ігрові форми рухової активності.

Стрітбол як ігрова форма фітнесу поєднує різні типи навантажень. У процесі гри поєднуються різноспрямовані фізичні навантаження, що включають активні переміщення, швидко-силові дії, координаційні елементи та силову взаємодію. Таке поєднання забезпечує комплексний вплив на

організм, сприяє розвитку швидкості, витривалості, координації та мотивації до регулярної активності.

У період воєнних дій фізична активність є важливим чинником підтримання психічного здоров'я. Регулярні тренування сприяють зменшенню проявів тривожності, покращенню емоційного стану та зниженню наслідків стресових і травматичних переживань [3, 4]. Ігрові види спорту, такі як стрітбол, сприяють емоційному розвантаженню та соціальній взаємодії.

Особливу увагу слід приділити людям з обмеженими можливостями. Фізична активність позитивно впливає на функціональні можливості організму, сприяє психоемоційному розвантаженню та підвищує рівень якості життя [5, 6]. Інклюзивні тренування забезпечують соціалізацію, психологічну підтримку та формують позитивний емоційний фон [7].

Організація занять стрітболом передбачає структуровану побудову тренування: підготовчу, основну та заключну частини. Рациональне дозування навантаження, використання сучасних фітнес-технологій та засобів відновлення підвищують ефективність занять і забезпечують безпечні умови для всіх учасників.

Висновки.

1. Аналіз літератури довів, що сучасні оздоровчі технології у фітнесі спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та покращення психоемоційного стану людини.

2. Авторами доведено, що ігрові види спорту позитивно впливають на психоемоційний стан, особливо в умовах підвищеного стресу.

3. Нами було встановлено, що стрітбол є ефективною формою оздоровчої рухової активності, що поєднує різні типи навантажень і сприяє комплексному фізичному розвитку. Він може бути адаптований для людей з обмеженими можливостями, що робить його важливим інструментом інклюзивного фітнесу. Правильна організація тренувального процесу та використання сучасних фітнес-технологій підвищують ефективність і безпечність занять.

Список використаної літератури.

1. Беляк Ю.І., Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу. Львів: ЛДУФК, 2018. 208с.

2. Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу. Київ: Центр учбової літератури, 2010. 240 с.

3. Stubbs B., Vancampfort D., Hallgren M. et al. EPA guidance on physical activity as a treatment for mental illness. *European Psychiatry*, 2018. 124с.

4. Rosenbaum S., Sherrington C., Tiedemann A. et al. Physical activity interventions for people with PTSD. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 2015. 10с.

5. Aitchison B., Rushton A., Heneghan N. et al. Physical activity for people with disabilities. *Disability and Health Journal*, 2022. 12с.

6. Greene T., Buckman J.E.J., Saunders R. Psychological benefits of community-based exercise programs. *Journal of Community Health*, 2021. 15с.

7. Jaarsma E.A., Dijkstra P.U., Geertzen J.H., Dekker R. Barriers and facilitators of sports participation for people with disabilities. *Scientific Reports*, 2014. 11с.