

Підситков І. В.

МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Війна – це шалене психологічне та фізичне навантаження. Під час війни, відчувається втома, роздратованість, іноді злість. У таких умовах спорт, та й будь-яка фізична активність, стає чудовим інструментом для підтримки емоційного та фізичного стану.

Спорт – найкращі ліки від стресу. Під час фізичних навантажень людина може хоча б трішки відволіктись від сумних новин та змістити фокус уваги на свій стан, своє тіло, своє здоров'я. Фахівці радять проводити фізичні вправи завжди, у тому числі й під час війни. У багатьох змінився режим сну та відпочинку, харчування та фізичної активності.

Навіть професійні спортсмени відмічають зниження мотивації через великий стрес та моральну втому. Дуже важко знаходити в собі сили, коли немає остаточної впевненості у завтрашньому дні. А базові потреби безпеки порушені.

У цих умовах важливо підтримувати фізичну активність, яка допомагає знизити рівень гормону стресу – кортизолу. І ще один ефект, який ми знаємо і без досліджень: тренування дають можливість відчути, що ви не втратили повний контроль над своїм життям. Якщо ви регулярно тренуєтесь – це сприяє пришвидшенню прийняття рішень, зниження імпульсивності та збільшення концентрації уваги.

Найважливіше – розпочати. Якщо бракує мотивації, подумайте про майбутнє. Війна рано чи пізно закінчиться, а ваше тіло та здоров'я залишиться. У критичний момент потрібно ще більше піклуватися про себе. Спорт – один з аспектів, який допоможе підтримати організм.

Знайдіть те, що приносить вам задоволення. Це може бути ранкова пробіжка, плавання, тривала ходьба. Спортивних занять дуже багато, і кожен може знайти серед них те, що буде до вподоби.

Відновлюєте регулярні тренування поступово, в перші декілька занять рекомендується знизити навантаження на 20-30%, щоб наступного дня м'язи не страждали від болю і звикали до навантажень.

Тренуйтеся так, щоб вам було комфортно. Ви маєте відчувати задоволення від тренувань. Завжди бережіть свої сили, особливо під час війни.

Визначте свій графік та час тренувань. Головною метою є регулярність. Фіксуйте власні враження від тренувань та своє самопочуття.

Заведіть щоденник тренувань. Фіксуйте свої досягнення, плануйте різні види активності та ставте свої особисті спортивні цілі. Головне не женіться за ними, а просто майте план та орієнтуйтеся на нього, коли втрачаєте мотивацію до тренувань. Фіксуйте зміну настрою та самопочуття до та після активності.

Під час тренування спробуйте вимкнути негативні думки. Натомість сконцентруйтеся на фізіології процесу: чи правильно я дихаю, що відчувають мої м'язи, чи слідкую я за поставою, чи працюю я руками, як виглядає моя техніка та ін.

Багато хто любить бігати на природі. Заняття спортом у лісі дійсно дуже гарно впливає на організм. Свіже повітря, гарні краєвиди та звуки лісу – заспокоюють та дарують відчуття єднання з природою. Біг та заняття на свіжому повітрі сприяють також виділенню серотоніну – нейромедіатору, який часто називають “гормоном щастя”. Саме з нестачею серотоніну пов'язують [депресію](#), занепад сил та постійні перепади настрою. Та зараз це може бути небезпечно через вірогідність натрапити на вибухові пристрої.

Відновіть режим дня. Намагайтеся лягати спати і прокидатися в один і той же час. Якщо це неможливо – спіть вдень. Зараз це дуже важливо. Урізноманітнити своє харчування теж буде не зайвим. Слідкуйте за тим, щоб не переїдати та не бути голодним весь день.

Найголовніше: пам'ятайте, що спорт надаватиме сили, можливість протистояти стресові, вирішувати складні завдання, бути сильнішими та здоровішими. Нашій нації потрібні сильні, здорові люди, тому це наш великий вклад у майбутнє України.