

УДК 796.015.132:159.944.4(447)

Іващенко І.С.¹, Яценко О.В.²

¹ студ.гр. ФМТП-21 Державного торговельно-економічного університету

² старш. викл. каф. ФКСтар, «Державний торговельно-економічний університет»

ФІТНЕС ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Сучасні умови воєнних дій висувають підвищені вимоги до витривалості, психічної стійкості та адаптаційних можливостей людини. Фітнес у цьому контексті розглядається не лише як система вправ, а як багатофункціональний засіб підтримання здоров'я, що інтегрує фізичні, психологічні та соціальні аспекти відновлення [2, 4].

У науковій та практичній площині термін «фітнес» трактується як комплекс цілеспрямованих заходів, спрямованих на гармонійний розвиток рухових якостей, удосконалення функціональних можливостей організму та формування культури здорового способу життя [3]. Регулярні тренування, особливо ті, що включають елементи силових і функціональних навантажень, стимулюють синтез нейромедiatorів – серотоніну, дофаміну та ендорфінів, які забезпечують емоційну стабільність, знижують рівень тривожності та депресивних станів, а також сприяють покращенню когнітивних процесів.

Фізичне здоров'я у цьому контексті визначається як динамічний стан організму, що характеризується оптимальним рівнем функціонування його систем та забезпечує ефективне виконання біологічних і соціальних функцій. Психічне здоров'я, у свою чергу, охоплює сферу емоційно-вольових і когнітивних процесів, рівень саморегуляції, стресостійкості, емоційної стабільності та соціальної адаптації.

Рухова активність виступає потужним регулятором психофізичного стану, знижуючи рівень гормону стресу – кортизолу, і підвищуючи концентрацію «гормонів радості» [1]. Помірні аеробні навантаження (біг, плавання, скандинавська ходьба) та відновлювальні програми (йога, пілатес, стретчинг, функціональний тренінг) довели свою ефективність у роботі з людьми, які пережили психотравматичні події, зокрема з особами, що мають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Особливої уваги заслуговує адаптація фітнес-програм для військовослужбовців і внутрішньо переміщених осіб. Доцільним є впровадження коротких, але регулярних занять із поступовим підвищенням інтенсивності, що враховують індивідуальний психофізіологічний стан учасників. Групові форми тренувань мають додатковий соціально-психологічний ефект, адже сприяють відновленню комунікації, формуванню відчуття підтримки та довіри, що є ключовими факторами ресоціалізації.

Профілактичний ефект фітнесу підтверджено численними дослідженнями – систематичні тренування знижують ризик депресії на 20-30 %, покращують якість сну, працездатність, регулюють апетит та стабілізують емоційний стан. Крім того, підвищується когнітивна

ефективність: покращується пам'ять, концентрація уваги та швидкість мислення [1, 3].

Реабілітаційний потенціал фітнесу особливо значущий для ветеранів і цивільних, які пережили бойові дії. Посидання фізичних тренувань із психотерапевтичними методами (релакс-фітнес, дихальні практики, йога, медитація) сприяє зниженню м'язової напруги, відновленню внутрішнього балансу та нормалізації нейрогормональної регуляції.

Онлайн-фітнес став дієвим засобом збереження рухової активності навіть під час евакуації або в умовах обмеженого пересування. Віртуальні заняття забезпечують психологічну підтримку, відчуття спільності та доступ до реабілітаційних програм незалежно від місця перебування.

Висновки. Фітнес у період війни виконує багатовимірну функцію – оздоровчу, психокорекційну та соціальну. Він є ефективним засобом відновлення фізичного потенціалу, стабілізації емоційного стану та сприяє формуванню навичок саморегуляції, адаптації й соціальної взаємодії. Систематичне впровадження фітнес-програм у реабілітаційні процеси осіб, які постраждали внаслідок війни, має вагоме значення для зміцнення психофізичного здоров'я нації та підвищення рівня життєстійкості суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Лекція: «Фізичне здоров'я та психічне здоров'я». Режим входу – <https://org2.knuba.edu.ua/pluginfile.php/235682> (дата входу: 22.10.2025).
2. Паришкура Ю. В., Цибровський А. І., Осипенко К. А., Шипацька В. І. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до навчання фітнесу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024, Серія 15, (8(181), 196-199. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).35)
3. Школа О.М., Осипцов О.М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217с
4. Юденко О. В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. К.: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.