

УДК 796.015.132

Черевата М. О.¹, Бикова Г. В.²

¹ студ. гр. ФТМ 1-38 «Державний торговельно-економічний університет»

² доц., канд. наук фіз.вих., доц. каф. ФКСтАР, «Державний торговельно-економічний університет»

ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сучасні реалії життя в Україні, особливо в умовах війни, суттєво вплинули на фізичний та психологічний стан молоді. Постійна напруга, тривожність, невизначеність майбутнього і обмежені можливості для активного відпочинку стали частиною щоденного життя студентів. Через це багато молодих людей відчувають зниження енергії, апатію, проблеми зі сном і концентрацією, а також нестачу мотивації до навчання та саморозвитку [1].

У такій ситуації фізична активність і систематичні заняття фітнесом можуть стати не лише способом підтримки фізичної форми, а й ефективним механізмом психологічної підтримки. Фітнес допомагає організму справлятися зі стресом, виробляє гормони радості — ендорфіни, створює відчуття контролю над власним тілом та життям. Метою роботи є дослідити, як заняття фітнесом впливають на фізичне та психічне здоров'я студентів у період воєнного стану та визначити, які форми тренувань є найбільш ефективними для підтримки молоді у стресових умовах [2].

Регулярні тренування, навіть у домашніх умовах або в онлайн-форматі, сприяють нормалізації роботи серцево-судинної системи, зміцненню м'язів, поліпшенню постави, підвищенню витривалості та загальної фізичної сили. Крім того, фізичні вправи допомагають нормалізувати сон, покращують апетит і знижують рівень кортизолу — гормону стресу. Особливо важливо, що заняття фітнесом позитивно впливають на психічний стан студентів [3].

Активні тренування (аеробіка, йога, пілатес, функціональні тренування) допомагають зняти напругу, покращити настрій, підвищити самооцінку та впевненість у собі. Молодь, яка регулярно займається фітнесом, відчуває себе більш енергійною, впевненою та готовою до вирішення складних завдань у навчанні та повсякденному житті. Фітнес також сприяє формуванню корисних звичок і культури здорового способу життя. Студенти, які відвідують тренування, краще організовують свій час, дисциплінують себе і стають більш витривалими не лише фізично, а й психологічно. Під час занять формується стійкість до стресових ситуацій, уміння контролювати свої емоції та розвивати внутрішню мотивацію [4, 5].

У сучасних умовах війни особливо важливо, щоб молодь мала доступ до безпечних форм фізичної активності. Онлайн-тренування, домашні комплекси вправ і прогулянки на свіжому повітрі допомагають підтримувати здоров'я та не втрачати фізичну активність, навіть якщо звичні спортивні зали недоступні [1].

Висновки. Фітнес сьогодні є не лише засобом фізичного вдосконалення, а й потужним інструментом психологічної підтримки студентів. Розвиток та

популяризація фітнес-культури серед молоді сприяє формуванню стійкого, активного та здорового покоління, здатного протистояти викликам сучасного життя та війни, зберігати баланс між навчанням, здоров'ям і особистим благополуччям.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Мельник, С. А. Вплив фізичної активності на психічне здоров'я / С. А. Мельник // Фізична культура і спорт. — 2020. — № 5. — С. 12–19.
2. Білецька, О. В. Фітнес і здоров'я молоді: сучасні підходи / О. В. Білецька // Фізичне виховання студентів. — 2021. — № 3. — С. 45–52.
3. World Health Organization. Physical activity and mental health [Електронний ресурс]. — URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата звернення: 21.10.2025).
4. Коваленко, Т. Психологічний стан студентів в умовах воєнного стресу / Т. Коваленко // Психологія освіти. — 2022. — Т. 18, № 2. — С. 78–86.
5. Петренко, І. Онлайн-фітнес як засіб підтримки фізичного та психічного здоров'я / І. Петренко // Молодь і спорт. — 2022. — № 1. — С. 34–40.