

УДК 615.825:613.71:159.9-053.6/053.8

Петровська Н.С.¹, Нестерчук Н.Є.²

¹студентка, НУВГП

²д-р наук з фіз. виховання і спорту, професор, НУВГП

ПСИХОФІЗИЧНЕ ВІДНОВЛЕННЯ МОЛОДІ ВІКОМ 16-24 РОКІВ ЗАСОБАМИ ПІЛАТЕСУ ТА ЙОГИ

Сучасна молодь перебуває під значним впливом психоемоційних навантажень, викликаних пандемією COVID-19, військовими діями на території нашої країни, цифровізацією освітнього середовища, гіподинамією та емоційною нестабільністю. За даними ВООЗ, понад 60% представників вікової групи 16 – 24 роки відзначають хронічну втому, порушення сну та підвищений рівень стресу. Це обумовлює потребу у науковому пошуку ефективних засобів відновлення, що поєднують фізичний та психоемоційний аспекти. Наукові дослідження останніх років свідчать, що систематичні фізичні вправи з помірно інтенсивністю мають позитивний вплив на психофізичне здоров'я, знижують рівень стресу, покращують роботу серцево-судинної системи та когнітивні функції. Особливе місце серед методів терапевтичного відновлення займають пілатес і йога, які об'єднують рухову активність, контроль дихання, свідоме розслаблення і концентрацію уваги [3, 5].

Тестування, проведені серед молоді, показують, що поєднання пілатесу та йоги у тренувальному процесі дозволяє отримати більш виражений відновлювальний ефект у порівнянні з мононаправленими заняттями. Комбіновані програми сприяють покращенню показників варіабельності серцевого ритму, зниженню частоти серцевих скорочень у спокої, нормалізації сну та зменшенню суб'єктивного відчуття втоми [4], (табл. 1).

Таблиця 1.

**Характеристики синхронізованого впливу пілатесу та йоги
на процес психофізичного відновлення дівчат і хлопців
віком 16-24 роки**

Параметр	Показник / Зміна	Характер впливу	Результат / Наслідок
Частота серцевих скорочень у спокій	↓ на 10–15 %	Фізіологічний	Покращення роботи серцево-судинної системи, економізація серцевої діяльності
Варіабельність серцевого ритму	↑ на 12–18 %	Фізіологічний	Підвищення адаптаційних можливостей організму, поліпшення вегетативної регуляції
Рівень тривожності (суб'єктивний)	↓ приблизно на 30 %	Психоемоційний	Зменшення стресу, покращення емоційної стабільності
Загальний ефект	—	Комплексний	Підвищення стресостійкості, покращення психофізичного стану, формування адаптаційних механізмів

Відповідно до результатів сучасних клінічних випробувань, ефективність психофізичного відновлення за допомогою цих методів забезпечується реалізацією таких технологічних складових:

1. Моторно-релаксаційний компонент — поєднання статичних та динамічних вправ середньої інтенсивності з елементами розтягування (20 – 40 хв, 3 – 4 р/тиждень).

2. Дихальний компонент — використання повільного діафрагмального дихання, що зменшує активність симпатичної нервової системи [1, 2], (табл. 2).

3. Психоосвітній компонент — навчання навичкам саморегуляції, тілесної усвідомленості, релаксації та позитивного мислення.

Таблиця 2.

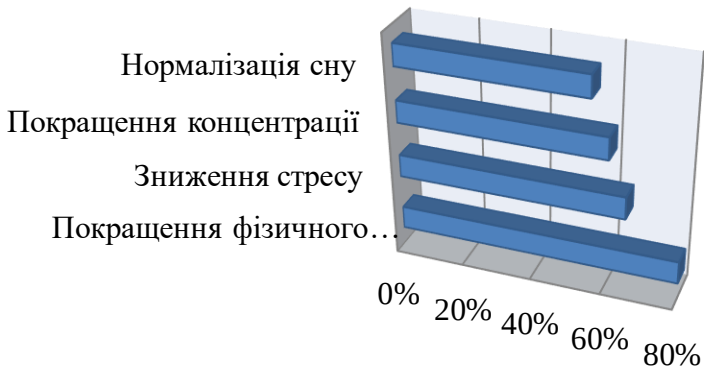
**Комплекс пілатесу та дихальних технік йоги
для психофізичного відновлення молоді 16–24 років**

Вправа / техніка	Частини тіла	Позитивний вплив	Негативні обмеження	Наслідки при регулярному виконанні
Діафрагмальне дихання	Дихальні м'язи, грудна клітка	Покращує вентиляцію легень, знижує стрес	Легка запамороченість / серцево-судинні проблеми	Підвищення концентрації кисню, зменшення тривожності
Roll-Up	Хребет, прес, спина	Розтягнення хребта, зміцнення преса	Біль у попереку / грижі	Гнучкість хребта, зміцнення м'язів корпусу
Single Leg Stretch	Прес, стегна, ноги	Зміцнення преса, покращення кровообігу	Перевантаження попереку	Покращення постави, зміцнення м'язів
Пранаяма «Ом» (AUM)	Дихальні м'язи, грудна клітка	Балансує дихання, заспокоює розум	Перевтома при надмірній практиці	Зниження стресу, психоемоційна стабільність
Надисудді	Дихальні м'язи, нервова система	Гармонізує симпатичну та парасимпатичну активність	Легка запамороченість на початку / серцеві проблеми	Покращення психоемоційного балансу, відновлення нервової системи
Капалбхаті	Прес, діафрагма	Очищення дихальних шляхів, стимуляція метаболізму	Перевтома дихальних м'язів / гіпертонія	Покращення метаболізму, зміцнення преса

Унаслідок поєднання пілатесу та йоги створюється синергетичний ефект, який забезпечує комплексну регуляцію центральної нервової системи, одночасно активізуючи соматичні та психічні механізми відновлення. У молоді це проявляється у підвищенні стійкості до стресу, поліпшенні концентрації уваги, регуляції емоцій і нормалізації фізіологічних показників (рис.3).

Рисунок 3. Відсоткове покращення основних показників після 8 тижнів тренувань.

Показники



Підсумовуючи, слід зазначити, що психофізичне відновлення молоді засобами пілатесу та йоги має суттєві переваги над традиційними формами фізичної активності, оскільки поєднує фізичні, психоемоційні та когнітивні аспекти впливу на організм. Ці методики є інтеграційними механізмами психофізичної реабілітації та самовідновлення, що сприяють гармонізації нервової системи, розвитку усвідомленого контролю над тілом і диханням, зниженню рівня стресу, підвищенню концентрації уваги та працездатності. Саме, техніки пілатесу та йоги можуть бути успішно впроваджені у програми фізичного виховання осіб віком від 16 до 24 років як елемент превентивної психологічної допомоги.

Список використаних джерел

1. Гуменюк С. В., Гулька О. В., Ладика П. І. Вплив занять йогою на стан дихальної системи дівчат 17–18 років // *Rehabilitation and Recreation*. – 2025. – Т. 19, № 2. – С. 211–221. – Режим доступу: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2025.19.2.20>
2. Воловик Н. І., Підвальна О. В. Фітнес-йога – як ефективний засіб поліпшення фізичного та ментального здоров'я молоді // *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. – 2024. – № 3К(176). – С. 166–170. – Режим доступу: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).35)
3. Fedchyshyn N. O., Shulhai A. H., Hantimurova N. I., Klishch H. I., Hnatyshyn S. I., Bilavych H. V., Fedoniuk L. Y. Depression, PTSD and psychological distress among Ukrainian youth: The impact of war on mental health // *Polski Merkuriusz Lekarski*. – 2025. – Vol. 53, Issue 5. – P. 620–628. – Режим доступу: <https://doi.org/10.36740/Merkur202505109>

4. The Impacts of Pilates and Yoga on Health-Promoting Behaviors and Subjective Health Status // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2021. – Vol. 18, Issue 7. – 3802. – Режим доступа: <https://doi.org/10.3390/ijerph18073802>

5. World Health Organization. Physical activity and mental health: Evidence-based recommendations. – 2024. – Режим доступа: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>