

УДК 796.011.1:378.091.212

Мотруніч В. С.¹, Бикова Г. В.²

¹ студ. гр. ФФО 2-3, Державний торговельно-економічний університет

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

СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО І МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні питання збереження здоров'я набуває виняткової ваги. Постійна психологічна напруга, вимушена зміна умов життя, тривожні новини, відсутність стабільності та відчуття безпеки створюють передумови для розвитку стресових і депресивних станів. На цьому тлі фітнес виступає не лише формою фізичної активності, а й важливим інструментом психологічної підтримки, що допомагає людині зберігати внутрішній баланс, силу духу та віру у власні можливості [1; 2].

Фітнес – це система вправ, спрямована на гармонійний розвиток тіла, зміцнення здоров'я, формування стійких звичок здорового способу життя. У воєнний час він стає способом самозбереження, адже рухова активність позитивно впливає на всі системи організму. Регулярні заняття сприяють покращенню кровообігу, нормалізації дихання, підтримці роботи серцево-судинної системи, зменшенню рівня кортизолу – гормону стресу. Крім того, фізичні вправи стимулюють вироблення ендорфінів, що забезпечує позитивні емоції й покращує загальне самопочуття [2].

У період війни з'явилася тенденція до використання фітнесу як засобу відновлення психологічної рівноваги. Фітнес-програми, особливо ті, що проводяться онлайн, стали способом спілкування, взаємної підтримки та відчуття спільності. Групові заняття, навіть у дистанційному форматі, створюють атмосферу взаєморозуміння та підвищують мотивацію до систематичних тренувань. Завдяки сучасним технологіям фітнес став доступним навіть у найскладніших умовах – коли люди змушені перебувати у сховищах або в евакуації [3].

Особливо корисними під час воєнного стану є такі напрями, як йога, пілатес, функціональний тренінг і кардіо. Вони поєднують фізичне навантаження з елементами дихальної гімнастики та релаксації, що дозволяє зменшити рівень емоційної напруги. Вправи на розтягнення, контроль дихання та концентрація уваги сприяють стабілізації нервової системи й розвитку стресостійкості [4].

Фітнес також допомагає відновити почуття контролю над власним тілом і життям, що є надзвичайно важливим у ситуаціях невизначеності. Людина, яка тренується, відчуває власну силу, рухається до мети, поступово долаючи фізичну й психологічну втому. Саме тому багато психологів включають елементи фітнесу до програм реабілітації військових і цивільних, які пережили травматичні події [3; 4].

Важливо зазначити, що фітнес має не лише індивідуальне, а й соціальне значення. Розвиток спільнот здорового способу життя, проведення благодійних фітнес-марафонів та онлайн-занять для підтримки Збройних Сил України сприяють формуванню колективного духу єдності. Фізична активність перетворюється на символ незламності та стійкості українського народу [5].

Отже, фітнес у період війни виконує подвійну функцію – фізичну та психологічну. Він допомагає зберегти здоров'я, підвищує стресостійкість, формує позитивне мислення та сприяє соціальній інтеграції. Регулярні тренування, навіть у найважчі часи, є виявом сили волі, відповідальності за себе та власне майбутнє. У перспективі фітнес може стати важливою складовою національної програми відновлення здоров'я українців після перемоги, сприяючи формуванню активної, згуртованої та життестійкої нації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гончаренко І. Вплив фітнес-тренувань на психоемоційний стан жінок молодого віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022. № 7. С. 56–61.
2. Кравченко О. Фізична активність як фактор адаптації в умовах стресу. Спортивна наука України. 2023. № 2 (101). С. 122–127.
3. Войтенко Л. Фітнес як елемент психологічної реабілітації під час війни. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2024. № 1. С. 33–38.
4. Чепурна Т. Роль рухової активності у зміцненні психічного здоров'я під час кризових ситуацій. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2023. № 2. С. 47–52.
5. Іваненко Н. Фітнес як складова концепції здорового способу життя молоді. Збірник наукових праць студентів. Київ: ДТЕУ, 2024. С. 113–118.