

УДК 796.035:613.8:378]"364"

Воловик Н.І.

канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ФІТНЕС-ЙОГА – ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТУ ЗДОБУВАЧІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Анотація. Стрес є глобальною проблемою громадського здоров'я. В Україні через довготривалу війну його рівень серед населення ще вищий. Він є основним джерелом проблем зі здоров'ям. Фітнес-йога пропонує один з можливих способів зменшення рівня стресу. Тобто, вона може бути важливим інструментом життєвих навичок для здобувачів, щоб справлятися зі стресом протягом усього життя.

Ключові слова: здобувачі, здоров'я, стрес-менеджмент, фітнес-йога.

Abstract. Stress is a global public health problem. In Ukraine, due to the long-term war, its level among the population is even higher. It is a major source of health problems. Fitness-yoga offers one possible way to reduce stress levels. That is, it can be an important life skills tool for learners to cope with stress throughout their lives.

Key words: applicants, fitness-yoga, health, stress-management.

Зміцнення здоров'я та профілактика захворювань є важливим національним пріоритетом. Застосування програм з оздоровчого фітнесу, зокрема фітнес-йоги, в закладах вищої освіти є ключовим елементом багатогранного суспільного підходу, необхідного для вирішення проблеми малорухомого способу життя та пов'язаних з ним захворювань. Заклади вищої освіти є ідеальним місцем для сприяння формуванню навичок здорового та активного способу життя молодого покоління. Для забезпечення цього необхідно максимально залучати здобувачів вищої освіти до фізкультурно-оздоровчих занять, які засновані на найбільш популярних видах рухової активності з використанням сучасних фітнес-

технологій [1-3, 5]. Регулярні заняття фітнес-йоогою можуть значно зменшити відчуття стресу та тривоги, а також покращити емоційне благополуччя здобувачів закладів вищої освіти. Також фітнес-йога має потенціал покращення загального самопочуття і якості життя. Фітнес-йога може бути ефективним засобом для збільшення оздоровчої рухової активності молоді в університетських умовах. Вона є ефективним довгостроковим засобом поліпшення здоров'я [4, 6, 7].

Відомо, що стрес, як правило, є реакцією на подразник, який сприймається як загрозливий, щось, що активує симпатичну частину вегетативної нервової системи. У реакції на стрес задіяна гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова система, яка запускається у відповідь на стресор, що призводить до каскаду фізіологічних, поведінкових і психологічних ефектів, головним чином у результаті вивільнення кортизолу та катехоламінів. Загально визнано, що стрес, якщо його не контролювати, може бути причиною поганого ментального та фізичного здоров'я молодого покоління, викликаючи такі розлади як тривога та депресія, які можуть тривати у дорослому віці. Також, стрес може призводити до неправильного вибору, пов'язаного зі здоров'ям, наприклад курінням, вживанням алкоголю та нездоровим харчуванням, а хронічний стрес може призвести до захворювання в результаті порушення імунної та серцево-судинної системи, ожиріння, діабету другого типу тощо [2, 7]. Ці рівні стресу не тільки впливають на здоров'я молоді, але й погіршують їхній досвід у здобутті вищої освіти та успішність. Це серйозна проблема громадського здоров'я. Патологічні наслідки таких змін підкреслюють потребу в ефективних стратегіях управління стресом, які можуть не тільки пом'якшити симптоми, пов'язані зі стресом, але також можуть запобігти розвитку цих патологій. Однією з таких стратегій є фітнес-йога, яка в останні десятиліття все частіше використовується в західному світі як засіб стрес-менеджменту [1, 3-6].

Практика фітнес-йоги забезпечує безпечний, науково обґрунтований та підтверджений, дієвий та ефективний набір навичок стрес-менеджменту. Заняття фітнес-йоогою зменшують стрес і пов'язаний з ним дискомфорт, тим самим позбавляючи потреби застосовувати нездорові форми поведінки. Тренування на основі фітнес-йоги нормалізують функцію вегетативної нервової системи шляхом відхилення як симпатичного, так і парасимпатичного індексів у бік більш «нормальної» середньої області контрольних значень. Заняття з фітнес-йоги пригнічують гіперзбудження симпатичної нервової системи через вісь гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи, збільшують парасимпатичну активацію через комплекс блукаючого нерва та зменшують алоstaticтчне навантаження, щоб

допомогти стабілізувати вегетативну нервову систему. Завдяки заняттям з фітнес-йоги відновлюється симпатико-парасимпатичний баланс [2, 3, 5].

Завдяки повторюваним заняттям фітнес-йоогою відбувається вміла оптимізація вегетативного контролю у відповідь на стресори під час практики асан та поза межами заняття – утримання збудження на нижчому рівні під час опосередкованого стресом виклику, підтримання позитивної оцінки та підкріплення, допомагаючи людині залишатися розслабленою з меншими зусиллями, сприяння швидкому відновленню систем організму під час стресу. Із часом регулярні заняття фітнес-йоогою привчають нервову систему бути менш реактивною під час періодів стресу. Загальна передумова сучасних занять фітнес-йоогою полягає в тому, що практика різних поз може допомогти зменшити фізичний та емоційний стрес. Академічні досягнення залежать від ментального та фізичного здоров'я здобувачів: зменшивши рівень стресу молодих людей, можна покращити їхнє навчання. Коли активується парасимпатична нервова система, як це відбувається під час практики фітнес-йоги, зосередженість і концентрація підвищуються, і, як наслідок, це покращує академічну успішність [1, 4, 6, 7].

Висновки: Заклади вищої освіти стикаються з високим рівнем стресу серед здобувачів у всьому світі, а в Україні ця проблема загострилась з початком повномасштабної війни. Високий рівень дистресу негативно впливає на благополуччя, академічну успішність. Це є справжньою проблемою громадського здоров'я і має серйозні наслідки. Такий стан справ вимагає ефективних утручань із тривалим ефектом, які потенційно можуть знизити рівень стресу та поліпшити ментальне та фізичне здоров'я молодих людей. Заклади вищої освіти є важливим місцем для формування навичок зі стрес-менеджменту здобувачів. Застосування фітнес-йоги є дієвим та економічно ефективним способом надати молодим людям профілактичний ресурс для доступу до переваг фітнес-йоги для ментального та фізичного здоров'я. Таким чином, фітнес-йога може бути важливим інструментом життєвих навичок для здобувачів, щоб справлятися зі стресом і саморегуляцією під час війни та в перспективі протягом усього життя.

Список використаних джерел

1. Воловик Н. Фітнес-йога для правильної постави : навч.-метод. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. 77 с.
2. Воловик Н. Фітнес-йога: «Привітання сонця» : навч.-метод. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ : Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2025. 52 с.

3. Воловик Н. Фітнес-йога для здоров'я попереку : навч.-метод. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2025. 69 с.
4. Castellote-Caballero Y., Carcelén-Fraile M. D. C., Aibar-Almazán A., Rivas-Campo Y., González-Martín A. M. Yoga as a therapeutic approach to mental health in university students: a randomized controlled trial. *Frontiers in public health*. 2024. 12. 1406937.
5. Hagen I., Hagen O. The impact of yoga on occupational stress and wellbeing: exploring practitioners' experiences. *Frontiers in public health*. 2024. 12. 1352197.
6. Hagen I., Skjelstad S., Nayar U. S. Promoting mental health and wellbeing in schools: the impact of yoga on young people's relaxation and stress levels. *Frontiers in psychology*. 2023. 14. 1083028.
7. Maity S., Abbaspour R., Bandelow S., Pahwa S., Alahdadi T., Shah S., Chhetri P., Jha A. K., Nauhria S., Nath R., Nayak N., Nauhria S. (2024). The psychosomatic impact of Yoga in medical education: a systematic review and meta-analysis. *Medical education online*. 2024. 29(1), 2364486.