УДК 796.01
Шинкаренко С.О.[1], Кириченко О.В.[2]
[1] студ. гр. УФКС-415 НУ «Запорізька політехніка»
[2] старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ МЕНТАЛЬНОГО ФІТНЕСУ НА ПСИХІЧНЕ ТА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

С.О. Шинкаренко, О.В. Кириченко

У сучасних умовах інтенсивного розвитку суспільства, зростання інформаційного навантаження та підвищення рівня стресу особливої актуальності набуває проблема збереження та зміцнення психічного здоров'я молоді [3; 5]. Зокрема, студенти закладів вищої освіти перебувають у середовищі постійних когнітивних та емоційних викликів, що потребує пошуку ефективних засобів підтримання їхнього психологічного благополуччя [1]. У цьому контексті дедалі більшого значення набуває ментальний фітнес як сучасний напрям оздоровчих практик.

Ментальний фітнес розглядається як система вправ і методів, спрямованих на розвиток когнітивних здібностей, емоційної стійкості, концентрації уваги та загального психоемоційного стану людини [7; 8]. Його впровадження у систему фізичного виховання та оздоровлення студентської молоді відкриває нові можливості для підвищення ефективності навчального процесу, зниження рівня стресу та формування здорового способу життя [6]. Таким чином, дослідження особливостей складання програм з ментального фітнесу є важливим і своєчасним.

У сучасній науковій літературі поняття ментального фітнесу розглядається як відносно новий напрям, що поєднує елементи психології, педагогіки та фізичної культури [3]. Воно охоплює систему заходів, спрямованих на розвиток когнітивних функцій, емоційної регуляції та психічної витривалості людини [5]. У зв'язку з цим ментальний фітнес можна трактувати як складову загального здоров'я, яка забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

З огляду на сучасні підходи, ментальний фітнес включає розвиток таких компонентів, як увага, пам'ять, мислення, емоційна стабільність та здатність до саморегуляції. Ці складові є взаємопов'язаними та формують основу психологічної стійкості людини [2; 4]. Відповідно, регулярне виконання спеціально підібраних вправ сприяє покращенню когнітивних процесів та зниженню рівня тривожності [7].

Особливістю ментального фітнесу є його інтегративний характер, оскільки він поєднує як психологічні техніки (медитація, візуалізація, дихальні вправи), так і елементи фізичної активності. Такий підхід дозволяє комплексно впливати на організм людини, забезпечуючи гармонійний розвиток як психічної, так і фізичної сфер. У результаті підвищується рівень адаптації до стресових ситуацій та покращується загальне самопочуття.

Важливо зазначити, що ментальний фітнес активно впроваджується у різні сфери життєдіяльності, зокрема в освіту, спорт та професійну діяльність. У контексті студентського середовища він виступає ефективним засобом профілактики емоційного вигорання, підвищення концентрації уваги та оптимізації навчальної діяльності. Саме тому дослідження сутності ментального фітнесу є необхідним етапом для подальшого обґрунтування програм його практичного застосування.

Отже, ментальний фітнес є важливою складовою сучасної системи оздоровлення, що сприяє розвитку психічних процесів та забезпечує ефективну адаптацію людини до умов сучасного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.

2. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Львів : Світ, 2016. 632 с.

3. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 528 с.

4. Москалець В. П. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2013. 416 с.

5. Савчин М. В. Загальна психологія : підручник. Київ : Академвидав, 2018. 344 с.

6. Baumeister R. F., Vohs K. D. Handbook of Self-Regulation. New York : Guilford Press, 2016. 654 p.

7. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living. New York : Delta Publishing, 2013. 720 p.

8. Ratey J. J. Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain. New York : Little, Brown and Company, 2008. 294 p.