

УДК 796.015.132

Глухенька Д. М.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»

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

У сучасних умовах війни в Україні молодь, особливо здобувачі вищої освіти, стикається із значним навантаженням: тривогою, нестабільністю, обмеженим доступом до звичних форм фізичної активності. У таких обставинах завдання підтримки та відновлення як фізичного, так і психічного здоров'я набуває первинного значення. Одним із найефективніших способів подолання стресу є рухова активність, яка поєднує фізичне навантаження з психологічною розрядкою.[1;2]

Регулярні фізичні вправи сприяють нормалізації роботи нервової системи, зниженню рівня кортизолу-гормону стресу, покращенню настрою та якості сну. Доведено, що навіть короткі заняття фізичною культурою допомагають стабілізувати емоційний стан, зменшити тривожність і підвищити стійкість організму до психічного навантаження.[3]

З точки зору психічного здоров'я рухова активність виступає як ефективний компонент превенції тривожних станів, депресій, порушення сну та адаптаційних розладів. Українські науковці зазначають, що у воєнний період рухова активність стає не лише оздоровчим, а й адаптаційним чинником, який підтримує працездатність і сприяє психологічній стійкості.[1;4]

У контексті війни це має особливу актуальність: дослідження «Здоров'я та рухова активність українців під час повномасштабної війни» виявило, що воєнні події впливають і на фізичне, і на психічне здоров'я населення, а рухова активність має компенсаторну функцію. В таких умовах, коли доступ до спортивної інфраструктури обмежений, ефективними стають домашні форми фітнесу: дихальні вправи, йога, пілатес, функціональні тренування та короткі кардіо-комплекси. Ці види активності не потребують спеціального обладнання, але сприяють зниженню рівня тривоги, відновленню внутрішньої рівноваги й покращенню загального самопочуття.[5]

Для студентської молоді особливо важливо:

- забезпечити регулярність — навіть 15-20 хвилин активності щодня має позитивний ефект;
- комбінувати типи вправ: аеробні + силові/функціональні + вправи на розтяжку/мобільність;
- враховувати психологічний компонент — фокус не лише на тіло, а й на відчуття контролю, покращення настрою, зниження тривоги;
- адаптувати умови — урахувати обмежений простір, ефективним рішенням може стати онлайн-формат занять.[2;3]

Отже, фітнес у період війни — це не лише спосіб тримати тіло в тонусі, але й вагомий механізм підтримки психічного здоров'я, збереження життєвої стійкості, соціальної активності та контролю над власним станом. Для студентки, яка прагне поєднати навчання, майбутню професію і особисту стійкість — регулярна рухова активність може стати важливою інвестицією у майбутнє.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гуля А. О., Почерніна М. Г. «Вплив фізичної активності на психічне здоров'я» // Фізична активність і якість життя людини : матеріали III науково-практичної заочної конференції. Харків, 06 травня 2022 р. С. 100–102.
2. Мельничук А. «Дослідження особливостей фізичної активності студентської молоді» // Physical culture sports and health of the nation. 2024. DOI:10.31652/2071-5285-2024-17(36)-80-87.
3. Волинець А. «Роль фізичної активності у підтриманні психічного здоров'я осіб з професійним вигоранням: системний огляд літератури» // УКУ. 2025.
4. Воробйова А. V., Василенко М. М. «Здоров'я та рухова активність українців під час повномасштабної війни з Росією» // Rehabilitation and Recreation. 2024. DOI:10.32782/2522-1795.2024.18.3.14
5. <https://vn.cdc.gov.ua/news/yak-psyhichne-zdorov-ya-pov-yazane-z-fizychnoyu-aktyvnistyu/>