



**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**

УДК 796.01:159.923

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.14980489>

**Дослідження ефективності програм фізичної активності в зниженні стресу  
та покращенні ментального здоров'я**

**Мицкан Тетяна Степанівна**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, факультету фізичного виховання і спорту, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ, Україна, <https://orcid.org/0000-0002-4164-2961>

**Мегем Олеся Миколаївна**

кандидат педагогічних наук, доцент, завідувачка кафедри біології, здоров'я людини та методики навчання, факультет природничої і фізико-математичної освіти, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, м. Глухів, Україна, <https://orcid.org/0000-0002-1871-8497>

**Коровинський Ігор Олександрович**

аспірант кафедри біології людини, хімії та методики навчання хімії, Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка, м. Суми, Україна, <https://orcid.org/0009-0008-1842-0982>

**Прийнято: 21.02.2025 | Опубліковано: 06.03.2025**



***Анотація:** Мета роботи – дослідження ефективності впливу програм фізичної активності в зниженні стресу та покращенні ментального здоров'я, а також обґрунтування необхідності регулярних тренувань, що чинить позитивний вплив на емоційний стан. Для досягнення поставленої мети використано методи аналізу та синтезу, порівняння та узагальнення. У статті обґрунтовано стресогенність сучасних умов життя внаслідок пандемії коронавірусу та воєнних дій з боку сусідньої країни. Було доведено необхідність застосування фізичної активності з метою зниження проявів стресового стану та покращення ментального здоров'я. Дослідження підтвердили, що для зменшення впливу стресу та покращення ментального здоров'я доцільним є комплексне впровадження різних видів фізичної активності. Це включає такі напрями, як едьютеймент, ментальний фітнес, пілатес, йога та ушу. У межах дослідження було оцінено наукові підходи до аналізу ефективності фізичних вправ як інструменту для зниження психоемоційного напруження, а також їхню роль у профілактиці психічних розладів. Було вивчено вплив аеробних навантажень, силових тренувань, йоги, медитативних практик і комплексних програм на рівень стресу, тривожності та емоційної стабільності. Результати засвідчують, що регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня кортизолу – головного гормону стресу, покращенню настрою завдяки вивільненню ендорфінів і підвищенню загальної психологічної стійкості. Особливо ефективними виявилися комплексні програми, що поєднують фізичні навантаження з релаксаційними техніками та елементами когнітивно-поведінкової терапії. Отримані дані можуть бути корисними для розроблення стратегій підтримання ментального здоров'я, створення індивідуальних і групових програм фізичної активності, а також для практичної діяльності психологів, фітнес-тренерів і медичних фахівців.*

*Ключові слова: фізична культура, формування особистості, духовне виховання, рухова активність, психофізичний стан, емоційний стан.*

## **Research on the Effectiveness of Physical Activity Programmes in Reducing Stress and Improving Mental Health**

**Tetiana Mytskan**

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Theory and Methods of Physical Culture, Faculty of Physical Education and Sports, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University, Ivano-Frankivsk, Ukraine,  
<https://orcid.org/0000-0002-4164-2961>

**Olesya Mehem**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Biology, Human Health and Teaching Methods, Faculty of Science and Physical and Mathematical Education, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University, Hlukhiv, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0002-1871-8497>

**Ihor Korovynskyi**

Postgraduate Student, Department of Biology, Chemistry and Teaching Methods of Chemistry, Sumy State A.S. Makarenko Pedagogical University, Sumy, Ukraine,  
<https://orcid.org/0009-0008-1842-0982>

***Abstract:** The purpose of the study is to investigate the effectiveness of physical activity programmes in reducing stress and improving mental health, as well as to justify the need for regular training, which has a positive impact on the emotional state. To achieve this goal, analysis, synthesis, comparison, and generalisation were used.*



*The article substantiates the stressfulness of modern living conditions as a result of the coronavirus pandemic and military actions by a neighbouring country. The necessity of physical activity to reduce the manifestations of stress and improve mental health has been proved. Studies have shown that a comprehensive implementation of various types of physical activity is advisable to reduce the impact of stress and improve mental health. This includes areas such as exercise, mental fitness, Pilates, yoga and wushu. The study evaluated scientific approaches to analysing the effectiveness of physical exercise as a tool for reducing psycho-emotional stress, as well as its role in preventing mental disorders. The impact of aerobic exercise, strength training, yoga, meditation practices and integrated programmes on stress, anxiety and emotional stability was studied. The results show that regular physical activity helps to reduce cortisol levels, the main stress hormone, improve mood through the release of endorphins and increase overall psychological stability. Comprehensive programmes combining physical activity with relaxation techniques and elements of cognitive behavioural therapy have proven to be particularly effective. The data obtained can be useful for developing strategies for maintaining mental health, creating individual and group physical activity programmes, and for the practical activities of psychologists, fitness trainers, and medical professionals.*

**Keywords:** *physical culture, personality formation, spiritual education, physical activity, psychophysical state, emotional state.*

**Постановка проблеми.** У сучасному світі напруженість, стреси та тривожність постійно зростають, що значною мірою здійснює вплив на психічне та фізичне здоров'я людини. Воєнні конфлікти, соціально-економічна нестабільність, глобалізаційні процеси, а також інформаційний тиск, спричинений активним розвитком цифрових технологій, сприяють накопиченню стресових факторів. Особливо загострилася ця проблематика в Україні внаслідок



повномасштабного вторгнення росії, коли значна частина населення зазнала неминучого психологічного впливу війни. Постійна загроза життю, звуки повітряних тривог, вибухів, утрата близьких та руйнація інфраструктури суттєво підривають емоційний стан і можуть призводити до серйозних психологічних наслідків.

Крім воєнних подій, на психічне здоров'я впливають і загальносвітові тенденції, зокрема високі соціальні стандарти, які формуються під впливом соціальних мереж та масової культури. Постійне прагнення до ідеального способу життя, професійного успіху та високої продуктивності нерідко стає причиною емоційного виснаження, депресивних станів і хронічного стресу. Доведено, що тривалий вплив стресових факторів може спричинити психосоматичні розлади, серед яких головний біль, порушення сну, проблеми з травленням, серцево-судинні хвороби і зниження загального рівня якості життя.

Цим і зумовлюється актуальність дослідження методів, що сприяють зниженню стресу та підтримці ментального здоров'я. Найефективнішим засобом є фізична активність, яка здійснює позитивний вплив на ментальне та емоційне самопочуття, зменшує концентрацію кортизолу (речовини, що спричиняє стрес), сприяє емоційному підйому та зміцнює загальну стресостійкість. Однак питання ефективності різних програм фізичної активності в боротьбі зі стресом потребує детального аналізу, що і є основною метою цього дослідження. Результати роботи можуть бути використані для розроблення комплексних програм поліпшення ментального здоров'я та підвищення якості життя населення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання дослідження ефективності програм фізичної активності в зниженні стресу та покращенні ментального здоров'я неодноразово потрапляло під призму наукових досліджень.



Дослідження А. Дерезенко та О. Никитюк підтверджують, що регулярна рухова діяльність зумовлює вагомі переваги для фізичного, психічного, когнітивного та психосоціального здоров'я, що, безперечно, позитивно впливає на процес навчання. Попри те, що більшу частину доказів одержано з дотичних досліджень, якими демонструються зв'язки між фізичною активністю та різними аспектами здоров'я, емпіричні дослідження також підтверджують ці результати [1; 2].

Експериментальні дані, наведені в дослідженнях К. Мелеги та В. Курбатова, є достатніми для того, щоб укріпити думку про те, що фізична активність є основоположним фактором укріплення фізичного та ментального складників здоров'я [3; 4].

Нещодавно опубліковані матеріали Всеукраїнської міжгалузевої науково-практичної онлайн-конференції І. Бодренкова зі співавторами показали, що заняття фізичною активністю дозволяє не лише зміцнити фізичне здоров'я, але й помітно поліпшувати ментальне здоров'я людей [5].

У роботі А. Коваленко було підтверджено, що внаслідок пережитого стресу можуть виникнути проблеми зі здоров'ям – як з фізичним, так і з ментальним. Провідним чинником активації відновлювального потенціалу являється фізична активність. Багатьма науковими дослідженнями та працями підтверджено, що фізичні вправи – це дієвий метод покращення психічного благополуччя. Також встановлено, що фізичні вправи поліпшують якість сну, підвищують рівень пам'яті та концентрації, нормалізують вагу тіла та покращують самооцінку [6].

У роботі М. Diachenko-Vohun детально розглядається вплив освітніх технологій, спрямованих на збереження здоров'я, на загальний стан здобувачів освіти. Автори підкреслюють, що впровадження таких технологій в освітніх закладах сприяє не лише фізичному благополуччю, але й покращенню



психічного здоров'я студентів. Зокрема, створення здоров'язберезувальної освітньої сфери дає змогу зменшити рівень стресу і тривожності серед здобувачів освіти, що позитивно впливає на їхнє ментальне здоров'я [7].

Фізична активність має вагоме значення в укріпленні здорового способу життя, адже сприяє не лише зміцненню фізичного стану, а й покращенню ментального здоров'я. Як зазначають О. Заболотна (O. Zabolotna), Д. Скальський (D. Skalski), Н. Нестерчук (N. Nesterchuk) та І. Григус (I. Grygus), фізична культура є ключовим елементом здоров'язберезувальної освіти, що впливає на загальне самопочуття людини. Автори підкреслюють, що сучасні підходи до фізичного виховання мають змінюватися, акцентуючи не лише на спортивних досягненнях, а й на гармонійному розвитку особистості. Такий підхід може включати елементи, направлені на зниження стресу та поліпшення психоемоційного стану, що підтверджує ефективність програм фізичної активності як інструменту профілактики психологічних розладів [8].

Т. Гуртова та С. Незгода у своїй роботі розглядають педагогічне підґрунтя покращення ментального здоров'я в процесі фізичного виховання. Вони наголошують, що впровадження відповідних методик фізичної активності може бути досить дієвим у зменшенні рівня стресу серед здобувачів вищої освіти [9].

Ю. Шафорост і Т. Болотникова досліджують едьютейнмент та ментальний фітнес як сучасні напрями фізичної активності й альтернативу звичним фізичним заняттям [10; 11].

Проте існують деякі прогалини в дослідженні цієї теми. Наприклад, недостатньо вивчено, які саме види фізичної активності є максимально результативними для різних категорій людей. Також необхідні додаткові дослідження щодо довготривалого впливу фізичних вправ на рівень стресу та ментальне здоров'я.



Отже, актуальність дослідження полягає у визначенні ефективності різних програм фізичної активності в поліпшенні психоемоційного стану здобувачів вищої освіти, що дозволить розробити більш цілісні та ефективні методики інтеграції фізичної активності в освітній процес.

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми.** Попри значну кількість досліджень, присвячених впливу фізичної активності на ментальне здоров'я та зниження стресу, залишається ряд нерозв'язаних питань. Зокрема, недостатньо вивчено, які саме типи фізичних вправ є найефективнішими для зменшення рівня стресу в різних вікових і соціальних групах. Більшість наукових робіт зосереджено на загальному зв'язку між фізичною активністю та психологічним благополуччям, однак відсутні системні дослідження щодо оптимальної тривалості, інтенсивності та частоти тренувань для досягнення позитивного терапевтичного ефекту. Крім того, бракує довгострокових спостережень, які би підтверджували стійкість позитивних змін у ментальному здоров'ї після припинення участі в програмах фізичної активності.

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** Метою дослідження є визначення ефективності програм фізичної активності в зменшенні рівня стресу та поліпшенні ментального здоров'я, а також обґрунтування оптимальних параметрів фізичних вправ для досягнення позитивного терапевтичного ефекту. Відповідно до поставленої мети були визначені такі завдання дослідження:

1. Провести аналіз наукових підходів щодо впливу фізичної активності на рівень стресу та психоемоційний стан індивідів.
2. Охарактеризувати сучасні види фізичної активності, які виявляють найбільшу ефективність у зниженні стресових проявів.



3. Розробити практичні рекомендації щодо застосування програм фізичної активності як ефективного інструменту для подолання стресу та покращення психоемоційного стану різних соціальних груп.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Спочатку масова захворюваність на Covid-19 із дистанційним режимом навчання та праці, а згодом повномасштабна війна із сусідньою державою з постійною загрозою для життя та здоров'я загострили необхідність пошуку методів збереження та укріплення фізичного і ментального здоров'я. Затяжне нестабільне становище в нашій державі внаслідок впливу зовнішніх та внутрішніх факторів стало відображатися у формі стресу і тривоги, негативного впливу на концентрацію та ефективність діяльності.

Внаслідок впливу негативних зовнішніх факторів спостерігається зменшення фізичної активності населення, зростання стресового напруження, погіршення сну та повноцінного відновлення після розумових навантажень тощо. Через це в сучасних умовах нашого життя першочергового значення набуває проблема укріплення фізичного та ментального здоров'я.

Незважаючи на воєнні дії, повноцінне життя повинно продовжуватися, тож найголовнішим є стабільний психологічний стан, навіть у кризових умовах. І на допомогу тут приходять фізична активність, яка має вагомий позитивний вплив на психічне здоров'я, емоції, зменшуючи рівень стресу та підвищуючи самооцінку [12].

Фізичні вправи впливають на зниження рівня кортизолу – основного гормону, що виділяється під час реакцій організму на стресові фактори. Підвищення кортизолу пов'язане з такими емоційними проявами, як тривога, дратівливість і пригнічення, тому зниження його рівня через фізичні навантаження сприяє поліпшенню загального емоційного стану. Регулярна

фізична активність впливає на рівень серотоніну і дофаміну, які поліпшують настрій та зумовлюють формування стійкого позитивного емоційного фону.

Регулярні фізичні вправи сприяють глибокому та відновлювальному сну. Крім того, підтверджено, що фізична активність допомагає боротися з проявами різних психічних розладів, як-от депресія, тривожність, шизофренія, біполярний розлад і синдром дефіциту уваги з гіперактивністю. Фізична активність також може допомогти вдосконалити адаптаційні можливості організму перед тривалими інтелектуальними навантаженнями завдяки оптимізації функціонування основних систем організму – серцево-судинної, дихальної, центральної та периферичної нервової, ендокринної систем [13]. Вона також допомагає зменшити стрес, покращує концентрацію та робочу продуктивність.

Фізична культура, безперечно, позитивно впливає на психічний стан людини. Покращення самопочуття, зниження втомлюваності та тривожності є важливими факторами для емоційного благополуччя. Своєю чергою стабільні заняття фізичними вправами підвищують психологічну стійкість і допоможуть зберегти спокій у складні дні. Фізична активність у сучасних умовах зумовлена вагомістю і необхідністю проведення організаційних заходів для формування максимально сприятливих умов покращення ментального та фізичного здоров'я. Доцільно відобразити наочно значення фізичної активності в подоланні стресу та покращенні ментального здоров'я (рис. 1).



Рис. 1. Значення фізичної активності в подоланні стресу та покращенні ментального здоров'я

Джерело: власна розробка авторів

Важливо відзначити, що всі компоненти здоров'я взаємозалежні, й порушення в одному може призвести до порушень в іншому, в результаті чого виникають серйозні проблеми, які можуть призвести до змін у психологічному та емоційному стані та зміни системи цінностей. Регулярні фізичні вправи також мають безперечний вплив на профілактику розвитку психоемоційних захворювань. Регулярність тренувань і будь-яких фізичних вправ здатна полегшити симптоми депресивних розладів і стресів, покращити загальну якість



життя, зміцнити самооцінку, соціальні навички та взаємодію із соціумом, а також позитивно вплинути на успіхи в особистому житті.

В аспекті дослідження ролі фізичної активності в покращенні ментального здоров'я доцільно зазначити, що ментальне здоров'я є рівнем психологічного благополуччя, який визначається не лише відсутністю психічних захворювань, а й певними біологічними факторами. Насамперед це стан душевної гармонії, адекватне сприйняття себе та навколишнього світу, відсутність хворобливих психічних проявів. Загалом, ментальне здоров'я акумулює здоровий дух та психіку особи із соціальними складниками. Воно є важливим для здійснення прагнень, реалізації ідей, гарного фізичного стану. Людина не може вважатися фізично здоровою без належного стану ментального здоров'я, які є однаково вагомими складниками загального здоров'я.

Тривалі соціальні та фізичні обмеження через противірусні заходи, карантин, бомбосховища і тривоги вплинули на те, що більше третьої частини жителів нашої держави, зокрема 38% у 2020 році, жили в постійному стресі. Ще 58% заявили про необхідність покращення свого психологічного стану. Дослідження продемонстрували, що нестаток фізичної активності протягом дня та сидяча робота і навчання зумовлюють тривожні та депресивні стани, а фізичні вправи, навпаки, забезпечують позитивні емоції [14]. Причому йдеться не про виснажливі довготривалі навантаження в спортзалах, а про те, що систематичність і постійність будь-якого виду фізичної активності є одним з основних інструментів формування міцного ментального здоров'я, який, трансформуючи хімічні процеси в мозку, допомагає переключитися, зменшити тривожність, зосередитися на позитиві [9, с. 144].

Оптимальний рівень фізичної активності, з урахуванням його обґрунтованого фізіологічного впливу на ментальне здоров'я, відіграє вирішальну роль у залученні людей до фізичного виховання в різних його



проявах та зниженні негативного впливу сидячого способу життя. Тут потрібно враховувати прямий зв'язок фізичної активності, когнітивних функцій та здоров'я мозку. Тому справедливо стверджувати, що фізична активність сприяє не лише збереженню ментального здоров'я, але й поліпшенню когнітивного розвитку протягом усього життя. Загалом, результати емпіричних досліджень засвідчують те, що зростання аеробної підготовленості за допомогою фізичної активності покращує цілісність структури та функцій мозку, що є основоположною базою ментального здоров'я.

В аспекті програми фізичної активності для подолання стресових станів та укріплення ментального здоров'я передбачено формування мотивації та визначення актуального набору видів фізичної активності, серед котрих слід виділити такі, як: гігієнічна гімнастика (кожного дня по 10–30 хвилин); оздоровчі заходи (прогулянки, загартування); активні форми відпочинку (дихальні вправи); самостійні заняття із застосуванням ефективних видів вправ (едьютеймент, ментальний фітнес, пілатес, йога, ушу).

Мотивація до занять фізичною активністю розглядається як значущий фактор, що впливає на психоемоційний стан людини та, відповідно, її ментальне здоров'я. Взаємозв'язок між цими аспектами пояснюється теорією самовизначення. Усвідомлення сутності фізичних вправ та їхньої ролі відбувається на когнітивному та емоційному рівнях, що дозволяє індивіду вибрати оптимальні для себе види активності, задовольняючи потребу в русі як складовій частині збереження психічного благополуччя [15].

Регулярна фізична активність має значний вплив не лише на тілесне, а й на психічне самопочуття. Згідно з оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я, Україна лідирує серед європейських країн за рівнем психічних розладів і поширеністю депресії, а ситуація ще більше погіршується через війну. Включення фізичних вправ у щоденний розпорядок дня значно сприяє



профілактиці депресії, зміцненню нервової системи та підвищенню стійкості до стресу.

Фізична активність діє як природний регулятор емоційного стану, позитивно впливаючи на психічні процеси. Вона допомагає зменшити напруженість, стабілізувати настрій і знизити рівень тривожності. Регулярні заняття спортом не лише впорядковують думки, а й сприяють мінімізації проявів депресії та позбавленню стресових реакцій. Цей позитивний вплив пояснюється активним виробленням ендорфінів, які покращують настрій, загальне самопочуття й водночас забезпечують підтримку імунної системи.

Фізичні навантаження впливають на організм комплексно, залучаючи як тілесні, так і психічні ресурси. Вправи сприяють стабілізації нервових процесів, допомагають збалансувати рівень збудливості та посилюють гальмівні реакції, що важливо для людей з підвищеною чутливістю нервової системи [6, с. 28].

Наукові дані підтверджують, що систематична рухова активність є ефективним засобом профілактики депресії та тривожності. У 2020 році ВООЗ опублікувала оновлені рекомендації щодо фізичної активності, наголошуючи на важливості руху для людей усіх вікових категорій, незалежно від їхнього стану здоров'я. Для дорослих рекомендовано приділяти фізичній активності від 150 до 300 хвилин на тиждень за помірної інтенсивності або від 75 до 150 хвилин за високої інтенсивності. Дітям і підліткам варто щодня приділяти не менше години активного руху [3, с. 80].

Важливо заохочувати до поступового збільшення рухової активності навіть тих, хто не веде активний спосіб життя, оскільки хоча б мінімальні навантаження приносять користь. У цьому контексті заслуговують на увагу результати дослідження, проведеного серед здобувачів вищої освіти факультету здоров'я та фізичного виховання Ужгородського національного університету. В експерименті, що тривав 8 тижнів, взяли участь 30 студентів віком від 17 до 19



років. Учасники виконували аеробні навантаження у формі оздоровчого бігу підтюпцем і ходьби з поступовим збільшенням тривалості та швидкості. Вплив фізичних навантажень оцінювали за рівнем фізичного стану та адаптаційного потенціалу.

Результати показали, що оздоровчий біг є більш ефективним порівняно з ходьбою, незалежно від статі учасників. В юнаків рівень фізичного стану помітно підвищився, тоді як у дівчат залишився стабільним. Водночас адаптаційний потенціал покращився в обох групах, що свідчить про позитивний вплив регулярних занять на загальний функціональний стан організму. Однак для досягнення оптимального рівня адаптації необхідно продовжувати тренування, щоб отримати ще більш виражений оздоровчий ефект.

Щоденна рухова активність у вигляді аеробних вправ у поєднанні із психологічними практиками саморегуляції може стати ефективним способом покращення як фізичного, так і ментального здоров'я. Регулярні заняття, які тривають щонайменше 150 хвилин на тиждень, сприяють підвищенню життєвого тону, покращенню сну, зниженню рівня стресу, а також допомагають впоратися з депресією та тривожністю. Фізичні вправи значно сприяють покращенню когнітивних функцій, зокрема таких, як увага, пам'ять і здатність до мислення, що є надзвичайно важливим для здобувачів освіти у складних умовах воєнного стану. Рухова активність відіграє ключову роль у забезпеченні емоційної стабільності та підтримці психічного здоров'я, сприяючи адаптації до стресових життєвих ситуацій [3, с. 65].

Водночас слід зважати на те, що реакція на фізичну активність є індивідуальною. Наприклад, не кожен може однаково добре сприймати певні види спорту або дотримуватися регулярного режиму тренувань через певні фізичні, психологічні чи соціальні чинники. У такому разі важливо знайти альтернативні методи фізичної активності, як-от едьютеймент, пілатес, йога,

ментальний фітнес, ушу (табл. 1). Адже навіть під час занять такими видами фізичних вправ можна відволіктись від поганих думок, більш усвідомлено пережити момент відчуття тривоги, стресу, депресії [16].

Під час занять необхідно сконцентруватись та усвідомлювати, що ноги торкаються землі, що міцно тримаєшся, зосередитись на ритмі свого дихання та серцебиття. Такі дії допоможуть заспокоїти тривожні думки, зміцнити тіло та розум, зняти м'язове напруження, прискорений пульс. В організмі відбуваються такі зміни, як ріст нейронів, зменшення запалення в мозку, що своєю чергою знижує рівень стресу та надає відчуття спокою, тіло розслаблюється та посилає в мозок позитивні сигнали для підвищення настрою, що є ключем до зниження тривоги, стресу та депресії, увага переключається від негативних думок на позитивні.

Таблиця 1

Методи фізичної активності для покращення психологічного і ментального здоров'я

| Метод             | Опис  | Особливості  |
|-------------------|---|--|
| Едьютеймент       | Методика подання навчального матеріалу через ігрові та розважальні технології             | Підвищує мотивацію здобувачів освіти, робить навчання цікавим та доступним                           |
| Ментальний фітнес | Комплекс безпечних фізичних вправ, що поєднує рухову активність із ментальними практиками | Включає йогу, ушу, пілатес, фітнес-йогу, стретчинг тощо. Акцент на концентрації, диханні, релаксації |
| Пілатес           | Метод тренувань, що базується на гармонії між тілом і розумом                             | Покращує опорно-руховий апарат, гнучкість, кровообіг, дихання  |
| Фітнес-йога       | Поєднання йоги та фітнесу без духовного складника   | Включає статичні вправи на розтягування, спрямовані на розвиток м'язового балансу та гнучкості       |



|                          |  |   |
|--------------------------|--|---|
| Китайська гімнастика ушу | Комплекс вправ, що поєднує бойові мистецтва, дихальну гімнастику та психорегулювальні вправи | Розвиває силу, гнучкість, координацію, витривалість і уважність |
|--------------------------|--|---|

Важливо приділити особливу увагу кожному з методів фізичної активності, детально проаналізованих у таблиці 1.

Едьютеймент є інноваційною формою організації освітнього процесу, за якої навчальний матеріал інтегрується з ігровими та розважальними елементами. Актуальність цієї технології значно зростає, оскільки вона ефективно стимулює мотивацію, перетворюючи фізичну активність на захопливий і доступний процес. Застосування едьютейменту в проведенні естафет пропонує нові перспективи для розвитку фізичної культури. Завдяки інтерактивним елементам естафети можуть бути перетворені на діяльність, яка гармонійно поєднує навчання і розваги, сприяючи активнішій участі здобувачів освіти і підвищуючи їх інтерес до занять. Кожна естафета може включати елементи, які вимагають від учасників застосування знань, отриманих на уроках фізичної культури, що своєю чергою підвищує їх залученість і зацікавленість. Едьютейнмент-естафети поєднують ключові аспекти цієї освітньої технології: свободу діяльності, творчу імпровізацію, командну співпрацю, набуття соціального досвіду та впровадження ігрових цілей у реальні ситуації.

Однією з найбільш відомих методик є пілатес – система, яка інтегрує виконання фізичних вправ із ретельним контролем дихання та зосередженням уваги. Завдяки такій комплексній взаємодії пілатес позитивно впливає на загальний стан організму: стимулює кровообіг, сприяє укріпленню м'язової тканини та підвищенню гнучкості. Унікальність цього підходу полягає в прагненні досягнення балансу між фізичною активністю та внутрішньою



гармонією, що дозволяє поглибити усвідомлення власного тіла та покращити взаємодію з ним.

Фітнес-йога поєднує в собі елементи йоги та фітнесу, акцентуючи на статичних розтягуваннях і свідомій концентрації під час виконання вправ. Вона орієнтована на зміцнення м'язового корсета, покращення балансу й підвищення гнучкості. Основний вплив цих вправ спрямований на розвиток фізичних і психічних якостей без залучення медитаційних чи духовних практик [11, с. 27].

Китайська гімнастика ушу націлена на комплексний розвиток фізичних і когнітивних здібностей. Використовуючи техніки дихання, координаційні вправи та спеціальні рухові практики, вона сприяє підвищенню сили, витривалості й концентрації. Такий підхід корисний для людей різного віку та рівня фізичної підготовки, оскільки сприяє зміцненню здоров'я та зниженню рівня стресу.

Ментальний фітнес є однією з найбезпечніших форм фізичних навантажень, що включає практики, спрямовані на поєднання руху та свідомої концентрації. Його методичні підходи ґрунтуються на цілісному поєднанні фізичних вправ та психоемоційного налаштування, що сприяє вдосконаленню координації, зміцненню м'язової системи, розвитку гнучкості та навичок контролю над тілом. Ефективність ментального фітнесу можна суттєво збільшити за умови впровадження програм, які інтегрують рухові вправи з елементами усвідомленого управління власним тілом. Основна мета цих програм полягає в забезпеченні фізичного та ментального здоров'я, а також підвищенні загального рівня фізичної культури серед населення.

Сучасні програми ментального фітнесу можна класифікувати за функціональним спрямуванням. Вони охоплюють тренування для розвитку серцево-судинної системи, зміцнення м'язів, удосконалення рухових навичок і балансування діяльності нервової системи. Кожен із цих підходів сприяє



гармонізації психоемоційного стану та допомагає знижувати рівень стресу. У сучасних умовах збереження ментального здоров'я набуває особливої актуальності, оскільки це важливий інструмент для протидії наслідкам стресу.

Отже, недостатність фізичної активності може призвести до порушень когнітивних функцій, зниження здатності до концентрації уваги та розвитку депресивних станів. Регулярні фізичні вправи дозволяють уникати подібних негативних наслідків і сприяють формуванню здорового суспільства.

**Висновки.** Дослідження доводять, що фізична активність є ефективним засобом для покращення емоційного благополуччя і боротьби зі стресом. Регулярні заняття, незалежно від їх інтенсивності, сприяють зниженню рівня гормону стресу, покращенню настрою і зменшенню проявів тривожності. Тому фізична активність відіграє ключову роль у підтриманні психологічного здоров'я та загального самопочуття. Результати досліджень також указують на комплексний позитивний вплив фізичної активності завдяки стимуляції вироблення гормонів – ендорфінів та серотоніну, що сприяє покращенню емоційного фону та стабілізації психологічного стану.

Підтверджено гіпотезу про позитивний вплив фізичних вправ на ментальне здоров'я, а також визначено низку найбільш ефективних практик для боротьби зі стресом, серед яких едьютеймент, ментальний фітнес, пілатес, йога, ушу та стретчинг. Однак дослідження не є вичерпним, і подальші розвідки можуть бути присвячені аналізу впливу таких факторів, як вік, стать, рівень фізичної підготовки та індивідуальні особливості психоемоційного фону людини. Отже, отримані результати можуть бути корисними для розроблення ефективних програм фізичної активності, орієнтованих на зниження рівня стресу та поліпшення психологічного стану населення, що є особливо важливим в умовах сучасних соціальних викликів.

### Список використаних джерел

1. Дерезенко А., Журавель О. А. Переваги фізичної активності. *The 9th International scientific and practical conference “Modern research in world science”* (November 28–30, 2022). Lviv, Ukraine: SPC “Sci-conf.com.ua”, 2022. С. 1163–1165. URL: [https://www.researchgate.net/profile/Tetiana-Obikhod/publication/365926415\\_Kiberbezpeka\\_Ukraini\\_i\\_zasobi\\_ii\\_realizacii/links/638916eb2c563722f2299e3f/Kiberbezpeka-Ukraini-i-zasobi-ii-realizacii.pdf#page=1166](https://www.researchgate.net/profile/Tetiana-Obikhod/publication/365926415_Kiberbezpeka_Ukraini_i_zasobi_ii_realizacii/links/638916eb2c563722f2299e3f/Kiberbezpeka-Ukraini-i-zasobi-ii-realizacii.pdf#page=1166) (date of access: 09.01.2025).
2. Никитюк О., Церковна О. Фізична культура: основи здоров'я та щастя кожної людини. *Universum*. 2023. № 5. С. 182–187.
3. Мелега К. Роль регулярної фізичної активності у зміцненні фізичного та ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у період воєнного стану. *Сучасний стан і перспективи вдосконалення національної системи фізичного виховання і спорту в умовах війни та у післявоєнний період: збірник матеріалів II науково-практичної конференції 19-20 квітня 2023 року, присвяченої 75-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*, Ужгород, 2023. С.62-67. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/59520/1/Тези%20до%2075%20кафедри%20ФВ%20%281%29.pdf#page=62> (дата звернення: 09.01.2025).
4. Курбатова В. О. Вплив фізичних навантажень на психічне здоров'я людини. *Освіта та технології для розвитку суспільства: збірник тез доповідей LIX Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти* (Україна, м. Харків, 18-22 листопада 2024 року). Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2024. С. 296-297. URL: [https://science.uipa.edu.ua/wp-content/uploads/2024/12/Collection-of-abstracts-of-reports-LIX\\_2024.pdf#page=296](https://science.uipa.edu.ua/wp-content/uploads/2024/12/Collection-of-abstracts-of-reports-LIX_2024.pdf#page=296) (дата звернення: 09.01.2025).



5. Бодренкова І. О., Шепеленко Т. В., Акімова М. Є. Ментальне здоров'я молоді та профілактика запобігання психічних розладів на заняттях фізичного виховання. *Україна на шляху відновлення: завдання науки і освіти в європеїзації держави: матеріали Всеукраїнської міжгалузевої науково-практичної онлайн-конференції*. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2023. С. 240–247. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740811/1/Збірник%20матеріалів%20конференції\\_\\_17-19%2005%202023.pdf#page=240](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740811/1/Збірник%20матеріалів%20конференції__17-19%2005%202023.pdf#page=240) (дата звернення: 09.01.2025).
6. Коваленко А. Вплив регулярних фізичних навантажень на емоційний стан здобувачів освіти. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал*. 2024. № 1. С. 27–31. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/19799/1/7.pdf> (дата звернення: 20.02.2025).
7. Diachenko-Bohun M., Hrytsai N., Grynova M., Grygus I., Muszkieta R., Napierała M., Zukow W. Characteristics of healthbreakers in the conditions of realization of health-safety technologies in education structures. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2019. № 8(3.1). P. 1–8.
8. Zabolotna O., Skalski D., Nesterchuk N., Grygus I. Health-related good of physical culture and health education. *Rehabilitation & Recreation*. 2019. № 5. P. 53–58.
9. Гуртова Т., Незгода С. Педагогічні основи корекції ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2023. Т. 11. № 4. С. 20–25.
10. Шафорост Ю., Гречуха С., Шафорост А. Едьютейнмент в естафетах: інновації в навчанні фізичної культури. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 10(44). С. 682–694.
11. Болотникова Т. Г., Резнічук І. А., Кушніренко А. О., Хрон А. М., Степанчук В. В. Ментальний фітнес як сучасний напрямок фізичної культури.

*Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. № 4(177). С. 25–29. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).04) (дата звернення: 09.01.2025).*

12. Овчарук В., Максимчук Б., Станєва С., Максимчук І. Спортивно-масова робота університетів: освітньо-виховний потенціал світових та українських ЗВО. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 1(47). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1\(47\)-833-844](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1(47)-833-844) (дата звернення: 09.01.2025).

13. Овчарук В., Максимчук Б., Золочевський В., Романенко О. Динаміка цінностей фізичного самовдосконалення здобувачів вищої освіти в освітній інноватиці України. *Освітні обрії*. 2024. № 58(1). С. 110–116.

14. Zhong W., Zhang G. Mental simulation to promote exercise intentions and behaviors. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article 589622. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.589622> (date of access: 09.01.2025).

15. Путівцев А., Церковна О. Фізична культура як фактор збереження та покращення психічного здоров'я людини. *Матеріали конференцій МНЛ*. 2023. С. 691–693. URL: <https://archive.liga.science/index.php/conference-proceedings/article/view/657/665> (дата звернення: 09.01.2025).

16. Борозенна А. М., Сірий О. М. Вплив фізичного виховання на зменшення стресу та покращення психічного здоров'я. *Наука і молодь у XXI сторіччі* : збірник матеріалів ІХ Міжнародної молодіжної науково-практичної інтернет конференції (м. Полтава, 30 листопада 2023 року). Полтава: ПУЕТ, 2023. С. 925–927. URL: [https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/12/nauka-i-molod\\_2023.pdf](https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/12/nauka-i-molod_2023.pdf) (дата звернення: 09.01.2025).