

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИМИ ВИДАМИ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

Калетнік В.С.

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Анотація. Фізична активність має потужний вплив на психічне здоров'я, сприяючи зниженню стресу, тривожності та депресії. У статті розглянуто наукові дослідження, які підтверджують ефективність кардіотренувань, йоги та групових занять для покращення емоційного стану. Підкреслюється значення тренувань як важливого інструменту профілактики та підтримки психічного благополуччя.

Ключові слова: фізична активність, емоційний стан, тренування, стрес, фітнес.

Summary. Kaletnik V.S. The Impact of Physical and Wellness Activities in the Fitness Industry on a Person's Emotional State. Physical activity has a powerful impact on mental health, helping to reduce stress, anxiety, and depression. The article discusses scientific studies that confirm the effectiveness of cardio training, yoga, and group classes to improve the emotional state. The importance of training as an important tool for prevention and support of mental well-being is emphasized.

Keywords: physical activity, emotional state, training, stress, fitness.

Вступ. У сучасному світі проблеми психічного здоров'я, стрес, тривожність і депресія, стали поширеними. За даними ВООЗ, ці стани є основними причинами втрати працездатності людей. Фізична активність відома своїм позитивним впливом на психічне благополуччя людини, але потребує глибшого дослідження її механізмів і оптимальних методів.

Регулярна фізична активність пов'язана з широким спектром переваг для здоров'я. Дані досліджень [8], проведених у США у 2016 році свідчать про те, що лише близько 20% дорослих і молоді старшого шкільного віку відповідають чинним рекомендаціям щодо аеробної фізичної активності. Міністерство охорони здоров'я та соціальних служб США скликало Консультативний комітет із рекомендацій щодо фізичної активності на 2018 рік (PAGAC), щоб переглянути та узагальнити поточні наукові дані щодо

взаємозв'язку між фізичною активністю та здоров'ям. Звіт комітету слугує основою «Рекомендацій щодо фізичної активності для американців». Нові висновки даного звіту значно розширюють перелік переваг для здоров'я, які можна віднести до фізичної активності. Крім того, надано більш конкретні рекомендації щодо досягнення переваг для здоров'я, сприяння збільшенню фізичної активності населення за рахунок занять різними видами фізкультурно-оздоровчих занять [8].

Мета дослідження. Вивчити за даними літературних джерел вплив занять фізкультурно-оздоровчими видами фітнес-індустрії на психічне здоров'я людей, визначити ефективні типи тренувань для зменшення стресу та покращення настрою.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження використовувався аналіз літературних джерел

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична активність позитивно впливає на психічне здоров'я завдяки біологічним і психологічним механізмам. Біологічний аспект характеризується тим, що фізичні вправи стимулюють вироблення нейромедіаторів, таких як ендорфіни, серотонін і дофамін, які сприяють зниженню рівня тривожності та підвищенню настрою. Зокрема, дослідження Головченко Л.В. [2] підтверджують той факт, що регулярні тренування зменшують ризик депресії на 30%. Психологічний аспект характеризується тим, що фізичні вправи підвищують впевненість у собі, допомагають відволіктися від негативних думок і поліпшують сприйняття власного тіла.

Засоби кардіотренування такі, як біг, плавання та велоспорт виявилися найбільш ефективними для боротьби з депресією. Дослідження Університету Лафборо показало, що регулярні кардіотренування зменшують депресивні симптоми на 45% [7].

За допомогою йоги та медитативних практик можна суттєво знизити рівень стресу через зменшення концентрації кортизолу та покращення

роботи нервової системи. 12-тижневе дослідження Американської асоціації психологів [1] підтвердило покращення психологічного стану у 78% учасників.

Заняття у групах створюють соціальну підтримку, яка є ключовим фактором зниження тривожності. 65% учасників групових тренувань повідомляли про краще самопочуття порівняно з індивідуальними заняттями [3].

Хоча силові вправи менш ефективні для боротьби зі стресом, ніж кардіо чи йога, силові тренування сприяють підвищенню самооцінки й зниженню симптомів помірної тривожності людей. Для зменшення стресу Хуртенко О., Дмитренко С., Хоронжевський Л., Кириченко В. [6] в своїх дослідженнях рекомендують регулярні заняття йогою 2-3 рази на тиждень у поєднанні з дихальними вправами. Для боротьби з депресією ефективно застосовувати кардіотренування (біг, плавання, велосипедний спорт) тривалістю 30-40 хвилин тричі на тиждень, що допоможе не лише підвищити рухову активність, а й покращити настрій.

Для підтримки соціального зв'язку доцільно відвідувати групові тренування, фітнес-індустрії або командні види спорту. Такі заняття сприяють підвищенню мотивації до занять фізичними вправами та створенню позитивного емоційного стану. Комбінування кардіо занять, силових вправ і йоги забезпечить найбільший ефект для емоційного та фізичного благополуччя [5].

Сфера оздоровчого фітнесу має свою специфіку, тому від фахівців з фізичної культури і спорту, які професійно реалізуються в даному напрямку, безпосередньо залежить бажання відвідувачів систематично займатися видами фізкультурно-оздоровчих напрямків фітнес-індустрії. Особливості, які притаманні конкретній посаді, професіоналізм інструктора тренажерної зали або тренера групових занять дозволяє виправдати очікування, які завжди є у клієнтів, з приходом у новий фітнес-клуб або

переходом з інших клубів [4].

Висновки. Регулярна фізична активність є дієвим інструментом у боротьбі зі стресом, тривожністю та депресією. Кардіотренування, йога та групові заняття найбільш ефективні для емоційного благополуччя людей. Рекомендовано впроваджувати фізичну активність у повсякденне життя людей для підтримки психічного здоров'я.

Список використаної літератури.

1. Американська асоціація психологів. Йога як інструмент зменшення стресу. 2020. URL: <https://www.apa.org>.
2. Головченко, Л. В. Роль фізичної активності у підтримці психічного здоров'я людини. *Український науковий журнал*, 2020, № 4(15), с. 112–120.
3. Дмитренко, С., Сидоренко, Т., Забіяка, С. Ефективність застосування функціонального тренінгу в сучасних умовах освітнього процесу. *Особливості викладання дисципліни Фізичне виховання в сучасних умовах: матеріали круглого столу* [Електронний ресурс]. Вінниця, 2023, вип. 5, с. 20–22.
4. Хуртенко, О., Дмитренко, С., Ковальчук, А., Шпильчук, В. Характеристика професійної діяльності інструктора тренажерної зали. *Перспективи та інновації науки*, 2024, № 3(37), с. 687–700.
5. Хуртенко, О. В., Дмитренко, С. М., Герасимишин, В. П. Впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в систему фізичного виховання студентів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наукових праць*, Вінниця: ТОВ «Планер», 2019, вип. 7(26), с. 38–43.
6. Хуртенко, О., Дмитренко, С., Хоронжевський, Л., Кириченко, В. Використання інноваційних фітнес технологій у процесі відновлювальних занять кваліфікованих боксерів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наукових праць Міжнародної науково-практичної конференції*, Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019, вип. 8(27), с. 239–244.

7. Sharma, A., Madaan, V., Petty, F. Exercise for Mental Health. *Primary Care Companion Journal of Clinical Psychiatry*, 2006, № 8(2), с. 106–112.
8. The Scientific Foundation for the Physical Activity Guidelines. URL: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jpah/16/1/article-p1.xml>.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Кондратюк А.О.

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла
Коцюбинського*

Анотація. У статті розглянуто сучасні підходи щодо удосконалення фізичного стану студентської молоді.

Ключові слова: студенти, фізичний стан, функціональна підготовленість, фізична підготовленість.

Summary. Kondratiuk A.O. Modern Approaches To Improving The Physical Condition Of Student Youth. The article examines modern approaches to improving the physical condition of student youth.

Keywords: students, physical condition, functional fitness, physical fitness.

Вступ. Фізичний стан студентів є важливим компонентом загального здоров'я та життєдіяльності [1, 5]. Під час навчання у вищих навчальних закладах молодь часто стикається з малорухливим способом життя, нерегулярним режимом дня, високим рівнем стресу та незбалансованим харчуванням. У зв'язку з цим зростає потреба у зміцненні стійкості організму студентів до негативного впливу цих факторів, а також в поліпшенні їх фізичного стану за допомогою засобів фізичного виховання.

Мета дослідження – на основі аналізу літературних джерел розглянути можливості удосконалення фізичного стану студентів засобами фізичного виховання.