

## **ВПЛИВ ФІТНЕСУ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

Фітнес та психологічний стан людини є двома поняттями, які зазвичай не пов'язуються між собою. Проте, на сьогоднішній день існує досить багато наукових досліджень [1, 3, 4], що доводять позитивний вплив фізичної активності на психічне здоров'я людини. У зв'язку з цим, цікавим є питання про те, як фітнес впливає на психологічний стан людини під час воєнного стану. Ця тема є актуальною, оскільки воєнний стан може бути складним періодом для багатьох людей, і вони можуть потребувати додаткової підтримки та заохочення для збереження свого психологічного здоров'я. Під час воєнного стану всі жителі нашої країни, включно зі студентами, перебували у стані психологічного стресу, що негативно позначилося на якості життя. Але в якому б скрутному становищі не опинилися громадяни України, їм теж потрібно шукати можливості та приділяти увагу покращенню свого фізичного та психічного стану, щоб підвищувати моральний дух та впевненість, боротися з ворогом і рухатися до перемоги.

В умовах війни студенти українських вищих навчальних закладів, продовжували навчатися, на тих територіях, де це було можливо, для підвищення свого інтелектуального потенціалу. Багато студентів стали волонтерами або вступили до лав Захисників Вітчизни. Але, як би молоді люди не допомагали своїй країні перемогти її ворогів, важливо було знайти час, щоб зміцнити свою фізичну форму та здоров'я, які є цеглинкою впевненості та незламності духу, викуваного фізичною працею.

Воєнний стан може викликати значний стрес та тривогу у людей, що може вплинути на їх психічний стан. Фітнес може бути корисним засобом для зменшення психологічних наслідків воєнного стану.

Крім того, фітнес може допомогти підтримувати здоровий ритм життя та покращити якість сну. Це може бути особливо корисно під час воєнного стану, коли змінюється розклад дня та може бути складно встановити режим.

Також, фітнес може допомогти людям почуватися більш контрольованими та емоційно-стабільними, що може бути корисним під час воєнного стану, коли люди можуть відчувати втрату контролю над своїм життям та невизначеність щодо майбутнього.

Таким чином, фітнес може бути корисним для покращення

---

---

психологічного стану людини під час воєнного стану, але важливо пам'ятати, що кожна людина унікальна, тому що деякі люди можуть відчувати покращення після фітнес-занять, тоді як інші можуть не відчувати суттєвих змін.

### **Список літератури**

1. Підйом фізичного та психологічного духу в умовах воєнного стану (nubip.edu.ua)

2. Тактична психологія. Марта Пивоваренко про допомогу військовим та цивільним | Українська правда \_Життя (pravda.com.ua)

3. Долаємо паніку. 46 вправ і порад, як стабілізуватися під час війни / Нова українська школа (nus.org.ua)

4. Як позбутися (realist.online) напруги під час війни – поради психолога

*Науковий керівник: Вікторія ГАРНУСОВА  
старший викладач*