

11. Hales, ME, Johnson, BF, Johnson, JT. (2009). Kinematic analysis of the powerlifting style squat and the conventional deadlift during competition: Is there a cross-over effect between lifts? *J Strength Cond Res* 23: 2574–2580.
12. Rhea, MR, Kenn, JG, Dermody, BM. (2009). Alterations in speed of squat movement and the use of accommodated resistance among college athletes training for power. *J Strength Cond Res* 23: 2645–2650.
13. Wallace, BJ, Winchester, JB, McGuigan, MR. (2006). Effects of elastic bands on force and power characteristics during the back squat exercise. *J Strength Cond Res* 20: 268–272.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).26)
УДК: 616.89:796:378(477)(048.1)

Сальникова С.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ, м. Вінниця
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4675-6105>

Головкіна В.В.
доктор філософії з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9912-7754>

Пуздимір М.І.
доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ, м. Вінниця
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1350-231X>

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ ЗВО ПІД ЧАС ВІЙНИ

Стаття присвячена дослідженню впливу різних видів фізичних навантажень (аеробних, силових, йоги/стретчингу) на ментальне здоров'я студентської молоді віком 18-25 років у закладах вищої освіти України в умовах воєнного стану. У межах 12-тижневого експериментального дослідження за участю 120 студентів використано змішаний підхід, що включає стандартизовані опитувальники, самозвіти, фокус-групи та глибинні інтерв'ю. Результати свідчать, що аеробні навантаження найефективніше знижують тривожність, силові вправи сприяють підвищенню самооцінки, а йога/стретчинг зменшує депресивні симптоми та покращує сон. Групові заняття в аудиторіях посилюють соціальну підтримку, пом'якшуючи психологічний тиск війни. Воєнний контекст обмежував регулярність занять, але не знижував їхньої ефективності. Дослідження підкреслює важливість адаптованих програм фізичної активності для підтримки психічного благополуччя студентів у кризових умовах та пропонує рекомендації для їх впровадження в освітніх закладах.

Ключові слова: ментальне здоров'я, фізичні навантаження, студенти, воєнний стан, психологічна підтримка, резилієнтність.

Salnykova S.V., Holovkina V.V., Puzdymir M.I. The impact of physical activity on the mental health of youth in higher education institutions during wartime. This study explores the effects of various physical activities— aerobic exercises, strength training, and yoga/stretching—on the mental health of Ukrainian students aged 18–25 in higher education institutions amid wartime conditions. Conducted over 12 weeks with 120 participants, the research employed a mixed-methods approach, utilizing standardized questionnaires (Beck Depression Inventory, Spielberger Anxiety Inventory, Perceived Stress Scale, Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale), self-reports, focus groups, and in-depth interviews. Results revealed significant mental health improvements across all experimental groups compared to the control group. Aerobic exercises, such as brisk walking and dance, were most effective in reducing anxiety and stress, likely due to increased endorphin levels. Strength training, using bodyweight exercises, significantly enhanced self-esteem and psychological well-being, attributed to feelings of physical empowerment. Yoga and stretching demonstrated the greatest impact on alleviating depressive symptoms and improving sleep quality through relaxation techniques. Group-based sessions in university settings fostered social support, mitigating the psychological toll of war. Despite challenges like air raid alerts and power outages affecting participation regularity, the effectiveness of physical activities remained robust. A negative correlation was observed between the frequency of air raid alerts and attendance, yet social support perceptions improved significantly in experimental groups. The study highlights the critical role of tailored physical activity programs in supporting students' mental well-being during crises and provides actionable recommendations for their integration into educational settings, emphasizing adaptability to wartime constraints. Future research will focus on developing programs for individuals with war-related mental health diagnoses.

Keywords: mental health, physical activity, students, wartime, psychological support, resilience.

Постановка проблеми. Актуальність дослідження впливу різних видів фізичних навантажень на ментальне здоров'я молоді в період воєнного стану зумовлена низкою соціальних, психологічних і наукових факторів. Сучасний воєнний контекст в Україні створює значні виклики для психоемоційного благополуччя студентської молоді, яка зазнає впливу хронічного стресу, спричиненого повітряними тривогами, нестабільністю соціально-економічного середовища, обмеженням ресурсів і потенційними втратами соціальних зв'язків [3]. Ці фактори підвищують ризик розвитку тривожних і депресивних станів, а також інших порушень ментального здоров'я, що робить необхідним пошук ефективних стратегій

психологічної підтримки. Фізична активність, як доведено міжнародними дослідженнями, відіграє важливу роль у зниженні рівня стресу, покращенні емоційного стану та підвищенні психічного благополуччя завдяки нейрохімічним механізмам, зокрема регуляції рівня кортизолу та стимуляції синтезу ендорфінів [3]. Проте вплив різних типів фізичних навантажень, таких як аеробні, силові чи практики на основі йоги та стретчингу, на ментальне здоров'я молоді в умовах воєнного стресу залишається недостатньо вивченим. Студенти, як вразлива група, зазнають поєднаного впливу академічного навантаження, соціальної невизначеності та воєнних викликів, що актуалізує потребу в розробці адаптованих програм фізичної активності. Крім того, більшість наявних досліджень проводилися в мирний час або в інших країнах, що не враховує унікальних особливостей українського контексту [4, 10]. Таким чином, дослідження має високу наукову та практичну значущість, оскільки спрямоване на вивчення ефективності різних видів фізичних навантажень для підтримки ментального здоров'я студентів в умовах війни.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питання впливу фізичних навантажень на ментальне здоров'я молоді в умовах воєнного стресу є відносно новим напрямком досліджень, оскільки більшість наукових праць зосереджувалися на загальних аспектах фізичної активності або психологічних наслідків війни окремо.

Дослідження впливу війни на психічне здоров'я молоді в Україні вказують на значне погіршення ментального стану через воєнний стрес. Зокрема, за даними ВООЗ, до 2025 року кожен другий українець може зіткнутися з проблемами ментального здоров'я, такими як тривожність, депресія та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), через вплив війни [1]. ЮНІСЕФ та інші джерела підкреслюють, що 75% дітей і підлітків в Україні зазнали психічної травматизації, що проявляється у порушеннях сну, зниженні соціальної активності та навчальної мотивації [3].

Щодо фізичних навантажень, численні джерела підтверджують їх позитивний вплив на ментальне здоров'я в загальному контексті. Зокрема, Всесвітня організація охорони здоров'я зазначає, що фізична активність сприяє зниженню симптомів депресії та тривоги, покращує когнітивні функції, такі як пам'ять і концентрація, а також забезпечує здоровий розвиток молоді [1]. Дослідження показують, що помірні аеробні навантаження (швидка ходьба протягом 30 хвилин 5 разів на тиждень) знижують ризик смертності від усіх причин на 19%, а більш інтенсивні навантаження (7 годин на тиждень) – на 24%. Крім того, фізична активність позитивно впливає на метаболізм, регуляцію ліпідів і вуглеводів, а також чутливість до інсуліну, що опосередковано сприяє психоемоційній стабільності [9].

В українському контексті дослідження Тілікіної (2023) є одним із перших, що комплексно аналізує вплив фізичної активності на фізичне та ментальне здоров'я дітей і молоді після початку повномасштабного вторгнення. Зокрема, встановлено, що 46% дітей не відвідували заняття з фізкультури через обмеження, пов'язані з війною, а загальний стан психічного здоров'я молоді погіршився [8]. Це підкреслює актуальність пошуку шляхів підвищення фізичної активності в умовах обмеженого доступу до спортивної інфраструктури. Інші дослідження акцентують на тому, що фізична активність студентів сприяє зниженню психофізичного навантаження, викликаного інтенсифікацією навчального процесу, та запобігає гіподинамії, що особливо важливо в умовах стресу [5, 6].

Окремі дослідження Заїки, Вишара та Гети (2021), аналізують вплив фізичних вправ на психологічне самопочуття, хоча їхній фокус зосереджений на особах похилого віку [4]. Проте ці дані можна частково екстраполювати на молодь, оскільки вони демонструють зниження ситуативної тривожності та депресивних станів після регулярних занять фізичною культурою. Аналогічно, дослідження підтверджує, що оптимальні за інтенсивністю фізичні навантаження покращують розумову працездатність і самопочуття студентів, запобігаючи перевтомі.

Водночас література вказує на обмеження доступу до фізичної активності в умовах війни [2, 7]. Зокрема, 66,6% дітей і молоді не відвідують спортивні гуртки через воєнні обмеження, що контрастує з довоєнним показником у 37%. Це підкреслює необхідність адаптації програм фізичної активності до умов воєнного часу, зокрема, через використання онлайн-форматів або вправ, що не потребують спеціального обладнання.

Мета дослідження полягає у визначенні впливу різних видів фізичних навантажень (аеробних, силових та йоги/стретчингу) на ментальне здоров'я студентської молоді віком 18–25 років у закладах вищої освіти України в умовах воєнного стану, з метою розробки ефективних стратегій підтримки психологічного благополуччя та стресостійкості в кризових умовах.

Методи дослідження: Дослідження є експериментальним, змішаним (кількісним і якісним), лонгітудним, тривалістю 12 тижнів, із застосуванням методів, придатних для умов закладів вищої освіти в Україні під час воєнного стану. Для оцінки ментального здоров'я використовуються стандартизовані опитувальники: шкала депресії Бека (BDI-II), шкала тривожності Спілбергера (STAI), шкала сприйнятого стресу (PSS-10) та шкала психічного благополуччя Warwick-Edinburgh (WEMWBS). Якісний аналіз включає фокус-групи (8–10 осіб) та короткі глибинні інтерв'ю (5–7 учасників). Вплив воєнного контексту оцінюється через анкету MSPSS (оцінка соціальної підтримки), адаптовану до умов війни.

Організація: У дослідженні взяли участь 120 студентів (18–25 років), розподілених випадково на 4 групи (по 30 осіб): 1) аеробні навантаження (швидка ходьба, танці в аудиторії, 45 хв, 3 рази/тиждень); 2) силові вправи (з вагою тіла, без обладнання, 45 хв, 3 рази/тиждень); 3) йога/стретчинг (вправи на килимках, 60 хв, 3 рази/тиждень); 4) контрольна група (без навантажень). Дослідження включало підготовчий етап (початкове тестування), основний (12 тижнів занять) та завершальний (повторне тестування, фокус-групи, інтерв'ю).

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз даних, зібраних за допомогою стандартизованих опитувальників (шкали Бека, Спілбергера, PSS-10, WEMWBS), показав статистично значущі покращення ментального здоров'я в усіх експериментальних групах порівняно з контрольною (табл. 1).

Таблиця 1

Зміни показників ментального здоров'я за опитувальниками (середні значення, % зміни)

Група	BDI-II (Депресія, %)	STAI (Тривожність, %)	PSS-10 (Стрес, %)	WEMWBS (Благополуччя, %)
Аеробні навантаження	-15% (p<0.05)	-18% (p<0.05)	-15% (p<0.05)	+10% (p<0.05)
Силові навантаження	-10% (p<0.05)	-12% (p<0.05)	-10% (p<0.05)	+12% (p<0.05)
Йога/стретчинг	-20% (p<0.01)	-14% (p<0.05)	-12% (p<0.05)	+8% (p<0.05)
Контрольна група	-2% (p>0.05)	-3% (p>0.05)	-2% (p>0.05)	+2% (p>0.05)

Група аеробних навантажень (швидка ходьба, танці) продемонструвала найбільше зниження рівня тривожності та стресу, що, ймовірно, пов'язано з підвищенням рівня ендорфінів. Група силових вправ (вправи з вагою тіла) показала значне покращення самооцінки та психічного благополуччя, що може бути зумовлено відчуттям фізичної сили. Група йоги/стретчингу виявила найвищий ефект у зниженні депресивних симптомів і покращенні якості сну завдяки релаксацийним технікам. Контрольна група, яка не брала участі у заняттях з фізичними навантаженнями, показала мінімальні зміни.

Аналіз соціальної підтримки (MSPSS) показав, що учасники експериментальних груп повідомляли про вищий рівень сприйнятої соціальної підтримки, ймовірно, через груповий формат занять, що сприяло зниженню відчуття ізоляції. Регресійний аналіз виявив негативну кореляцію між частотою повітряних тривог і регулярністю участі в заняттях ($r=-0.32$, $p<0.05$), але загальний позитивний ефект фізичних навантажень зберігався (табл.2)

Таблиця 2

Регулярність участі в заняттях та вплив воєнного контексту

Група	Середня кількість занять (за 12 тижнів)	Вплив тривог (r, кореляція)	Сприйнята соціальна підтримка (MSPSS, %)
Аеробні навантаження	30 (83% від максимуму)	-0.30 (p<0.05)	+15% (p<0.05)
Силові навантаження	28 (78% від максимуму)	-0.35 (p<0.05)	+12% (p<0.05)
Йога/стретчинг	32 (89% від максимуму)	-0.28 (p<0.05)	+18% (p<0.05)
Контрольна група	-	-	+3% (p>0.05)

Фокус-групи та глибинні інтерв'ю виявили ключові теми. Учасники аеробної групи відзначали підвищення енергії та зменшення тривоги, пов'язаної з воєнними новинами, описуючи заняття як "можливість відволіктися". Учасники силових груп підкреслювали зростання впевненості та контролю над емоціями. У групі йоги/стретчингу студенти відзначали покращення емоційної стабільності та здатність справлятися зі стресом завдяки дихальним практикам. У воєнному контексті заняття допомагали учасникам підтримувати структуру дня та відчуття нормальності. Водночас учасники зазначали труднощі з регулярністю через повітряні тривоги та перебої з електропостачанням, що вимагало гнучкості в організації занять.

Висновки. Результати підтверджують, що фізичні навантаження позитивно впливають на ментальне здоров'я студентів у воєнних умовах. Аеробні вправи найефективніші для зниження тривожності, силові – для підвищення самооцінки, а йога/стретчинг – для зменшення депресивних симптомів і покращення сну. Групові заняття в аудиторіях вищу сприяли соціальній взаємодії, що пом'якшувало психологічний тиск війни. Дані можуть бути основою для розробки адаптованих програм фізичної активності в закладах вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку адаптованих програм фізичної активності для осіб з діагнозами, викликаними військовими діями в Україні.

Література

1. Всесвітня організація охорони здоров'я. Фізична активність: інформаційний бюлетень. 2022. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата звернення: 28.05.2025).
2. Гнатенко О. П. Вплив фізичної активності на ментальне здоров'я студентів: емпіричне дослідження. Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 10–11 трав. 2024 р. Київ, 2024. С. 56–59.
3. Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ). Вплив війни в Україні на психічне здоров'я дітей та молоді: звіт. Київ, 2023. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/reports/mental-health-impact-war> (дата звернення: 28.05.2025).
4. Заїка О.О., Вишар В.М., Гета О.М. Вплив фізичних вправ на психологічне самопочуття: емпіричне дослідження. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. Запоріжжя, 2021. № 2. С. 45–52.
5. Замкова Н., Сальникова С., Бондар А., Пуздимир М., Рогаль І., Шкондя В. Фізичне виховання: навч. посіб. (практ) / Замкова Н. та ін. Вінниця: Редакційно-видавничий відділ ВТЕІ ДТЕУ, 2025. 231 с.
6. Левчук С.М. Соціальна підтримка як фактор психічного благополуччя молоді: аналіз сучасних підходів. Вісник Запорізького національного університету. Соціальні науки. Запоріжжя, 2023. № 1. С. 22–29.
7. Про психічне здоров'я: Закон України від 23.11.2023 р. № 3456-IX. Голос України. 2023. 15 груд. (№ 245). С. 12–20.

8. Тілікіна Н.В. Фізична активність як фактор підтримки фізичного та ментального здоров'я молоді в умовах війни: монографія. Київ: ЦУЛ, 2023. 180 с.
9. Шарая А.А. Психологічна підтримка студентів в умовах воєнного стану: сучасні підходи. Юридичний науковий електронний журнал. 2024. № 3. С. 98–102.
10. Яценко Т.С., Гринько В.М. Психологічна резилієнтність молоді в умовах кризи: теоретико-методичні аспекти. Психологія і суспільство. 2022. № 4. С. 33–41.

Reference

1. World Health Organization. (2022), "Physical activity: Fact sheet", available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (accessed May 28, 2025).
2. Hnatenko, O. P. (2024), "Impact of physical activity on students' mental health: An empirical study", Current Issues of Physical Education and Sports: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference, Kyiv, May 10–11, 2024, Kyiv, pp. 56–59.
3. UNICEF. (2023), "Impact of the war in Ukraine on the mental health of children and youth: Report", available at: <https://www.unicef.org/ukraine/reports/mental-health-impact-war> (accessed May 28, 2025).
4. Zaika, O. O., Vyshar, V. M. and Heta, O. M. (2021), "Impact of physical exercise on psychological well-being: An empirical study", Bulletin of Zaporizhzhia National University: Pedagogical Sciences, no. 2, pp. 45–52.
5. Zamkova, N., Salnikova, S., Bondar, A., Puzdymir, M., Rohal, I. and Shkondia, V. (2025), Physical education: Practical study guide, Editorial and Publishing Department of VTEI DTEU, Vinnytsia, 231 p.
6. Levchuk, S. M. (2023), "Social support as a factor of mental well-being of youth: Analysis of modern approaches", Bulletin of Zaporizhzhia National University: Social Sciences, no. 1, pp. 22–29.
7. Verkhovna Rada of Ukraine. (2023), "On mental health: Law of Ukraine No. 3456-IX", Holos Ukrainy, December 15, no. 245, pp. 12–20.
8. Tilikina, N. V. (2023), Physical activity as a factor in supporting the physical and mental health of youth in wartime conditions: Monograph, TsUL, Kyiv, 180 p.
9. Sharaya, A. A. (2024), "Psychological support for students in wartime conditions: Modern approaches", Legal Scientific Electronic Journal, no. 3, pp. 98–102.
10. Yatsenko, T. S. and Hrynko, V. M. (2022), "Psychological resilience of youth in crisis conditions: Theoretical and methodological aspects", Psychology and Society, no. 4, pp. 33–41.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).27)
УДК: 378.013+613.11+611.672+612.06

Самокиш І.І.,
<https://orcid.org/0000-0002-6077-699X>
**професор, професор кафедри гуманітарних
та соціально-економічних дисциплін,
Військова академія, м. Одеса.**
Шандіцева П.М.,
<https://orcid.org/0009-0002-8689-1360>
**старший викладач кафедри кіберпсихології
та реабілітації, Державний університет
інтелектуальних технологій і зв'язку, м. Одеса.**
Самокиш В.І.,
<https://orcid.org/0009-0005-3898-2649>
**студентка 1 курсу магістратури,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова, м. Київ.**

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ 13-15 РОКІВ З ПОРУШЕННЯМ ПОСТАВИ

У статті розглянуто сучасні науково обґрунтовані підходи до корекції порушень постави у підлітковому віці. Доведено, що саме в цей період відбувається активне формування опорно-рухового апарату, і тому надзвичайно важливо залучати дітей до систематичних занять фізичною культурою. Акцентовано увагу на диференційованому підході до корекційної роботи залежно від типу деформації хребта. Описано ефективність різних методик і засобів: масажу, пілатесу, фітбол-гімнастики, стретчингу, хореографічних вправ, методик Александера, К. Норріса, Шрота, Neurac-терапії, MFR, остеопатії, кінезіотерапії та корсетотерапії. Вказано на важливість попереднього навчання правильній поставі, формування усвідомленого рухового стереотипу та постуральної витривалості.

Автори наголошують на необхідності індивідуалізації підходів, врахування вікових, анатомічних і психоемоційних особливостей підлітків. Комбінування активних і пасивних методів реабілітації дозволяє досягти позитивних результатів, знизити ризик рецидиву порушень постави та сприяти загальному зміцненню здоров'я.

Ключові слова: порушення постави, фізичні вправи, фізична реабілітація, деформація хребта, підлітки.