

ОЗДОРОВЧІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО
ВІДНОВЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИHEALTH FITNESS TECHNOLOGIES AS A MEANS OF PSYCHO-EMOTIONAL
RECOVERY IN WAR CONDITIONS

У статті проаналізовано види оздоровчих фітнес-технологій як засіб психоемоційного відновлення в умовах війни. Зазначено, що стан фізичного та психічного здоров'я населення України набуває особливої гостроти через війну України з Росією. Виявлено, що наявна ситуація обтяжується високими показниками захворюваності, різного роду травмами, зниженням якості медичного обслуговування, погіршенням екологічної та демографічної ситуації, морально-духовною кризою населення України. Зазначено, що психічні стани це реакція функціональних систем на зовнішні та внутрішні впливи, яка спрямована на досягнення корисного для організму результату з метою адаптації до конкретних умов існування, збереження цілісності організму та забезпечення його життєдіяльності в конкретних ситуаціях. Водночас доведено, що психічні стани характеризуються як єдністю переживання та поведінки в певному відрізку часу, так і своєю єдністю переживання і діяльності, вони впливають на її перебіг. Зазначено, що сучасним засобом покращення стану здоров'я є фітнес та різноманітні фітнес-технології, основним засобом дії яких є фітнес-програми. Так, за останні роки можна охарактеризувати стрімким розвитком у світі новітніх фітнес-технологій різного спрямування, серед яких оздоровчі фітнес-технології стали найпопулярнішим засобом оздоровлення населення України. Доведено, що активно застосовуючи різноманітні фізичні вправи можна покращити фізичний та психоемоційний стан. Зазначено, що внаслідок різноманітності фітнес-програм та потреб в оновленні й варіативності тренувань виникають нові напрямки – фітнес-гібриди. Висвітлено, що імпульсом створення сучасних фітнес-технологій є соціокультурний запит, і як відповідь на це, поява певних інновацій у різних видах оздоровчої фізичної культури. Саме вони разом із традиційним вітчизняним та зарубіжним досвідом під впливом соціокультурних факторів активно сприймаються фітнес-індустрією, переробляються та складають ідеологічну основу фітнес-технологій. Подано наявну базову класифікацію фітнес-програм, яка є основним засобом психоемоційного відновлення та покращення як психічного так і фізичного стану.

Ключові слова: фітнес, оздоровчий фітнес, фітнес-технології, оздоровчі фітнес-технології, здоров'я, здоровий спосіб життя, психоемоційний стан, психоемоційне відновлення.

The article analyzes the types of health fitness technologies as a means of psycho-emotional recovery in the conditions of war. It is noted that the state of physical and mental health of the population of Ukraine is becoming particularly acute due to Ukraine's war with Russia. It was revealed that the existing situation is burdened by high rates of morbidity, various types and types of injuries, a decrease in the quality of medical care, a deterioration of the ecological and demographic situation, and a moral and spiritual crisis of the population of Ukraine. It is noted that mental states are the reaction of functional systems to external and internal influences, which is aimed at achieving a result useful for the organism in order to adapt to specific conditions of existence, preserve the integrity of the organism and ensure its vital activity in specific situations. At the same time, it has been proven that mental states are characterized both by the unity of experience and behavior in a certain period of time, and by their unity of experience and activity, they influence its course. It is indicated that modern means of improving health are fitness and various fitness technologies, the main means of action of which are fitness programs. Thus, the recent years can be characterized by the rapid development in the world of the latest fitness technologies of various directions, among which health fitness technologies have become the most popular means of improving the health of the population of Ukraine. It has been proven that actively using various physical exercises can improve the physical and psycho-emotional state. It is noted that due to the diversity of fitness programs and the need for updating and variability of training, new directions are emerging – fitness hybrids. It is highlighted that the impetus for the creation of modern fitness technologies is a socio-cultural demand, and as a response to this, the emergence of certain innovations in various types of health-improving physical culture. It is they, together with traditional domestic and foreign experience under the influence of socio-cultural factors that are actively perceived by the fitness industry, processed and make up the ideological basis of fitness technologies. The available basic classification of fitness programs is presented, which is the main means of psycho-emotional recovery and improvement of both mental and physical condition.

Key words: fitness, health fitness, fitness technologies, health fitness technologies, healthy, healthy lifestyle, psycho-emotional state, psycho-emotional message.

УДК 796.412+796.01:159.9/355.241.22
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/71.2.12>

Максимова К.В.,
канд. пед. наук,
доцент кафедри здоров'я, фітнесу
та рекреації
Харківської державної академії
фізичної культури

Соїна І.Ю.,
канд. філол. наук,
доцент кафедри української
та іноземних мов
Харківської державної академії
фізичної культури

Петрусенко Н.Ю.,
доцент кафедри української
та іноземних мов
Харківської державної академії
фізичної культури

Постановка проблеми у загальному вигляді. Пріоритетним завданням кожної держави є формування в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я свого оточення як найвищих суспільних та індивідуальних цінностей. На сьогодні, проблема стану фізичного та

психічного здоров'я населення України набуває особливої гостроти, оскільки йде війна з Росією вже два роки і наявна ситуація обтяжується високими показниками захворюваності, різного роду травмами, зниженням якості медичного обслуговування, погіршенням екологічної та демографічної

ситуації, морально-духовною кризою населення України [2].

Проблема здоров'я та здорового способу життя населення України в умовах війни набула такої актуальності, що сьогодні ми говоримо про неї, як про глобальну загрозу всієї нації. Через постійні обстріли стан здоров'я людей стрімко погіршився, зокрема це стосується психоемоційного стану всього населення України. Поступове усвідомлення на державному рівні значущості цієї проблеми, а також профілактики, збереження, підтримки та відновлення здоров'я нації передбачає знаходження дієвих шляхів психоемоційного відновлення населення України в умовах війни [3].

Сьогодні питання підтримання психічного здоров'я особистості є вкрай актуальним. Життєдіяльність в умовах повномасштабної війни вплинула на погіршення стану фізичного та психічного здоров'я населення України.

За даними Національного інституту стратегічних досліджень, 71% українців відчувають стрес або сильну знервованість. Основними причинами виступають: повномасштабна війна з Росією (72%), фінансові складнощі (44%). З-поміж аспектів війни, які спричиняються до стресу або сильної знервованості, на першому місці перебуває безпека близьких (63%) і втрата роботи або джерела доходу (42%) [4]. Таким чином, психоемоційного відновлення потребує більша частина населення України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми впливу оздоровчих фітнес-технологій на стан здоров'я людей різного віку (Ю. Усачов, В. Григор'єв, В. Давидов) [3].

Деякі науковці, шукають нові підходи до складання оздоровчих фітнес-програм; опрацьовують питання оптимізації дозування фітнес-навантажень з урахуванням типологічних, психофізіологічних і соціальних особливостей людей різного віку та статі; визначають результативні форми організації діяльності та методичні прийоми і засоби, що активізують інтерес населення України до занять фітнесом (М. Булатова, С. Іванчикова, С. Кириленко) [4].

Аналіз останніх наукових джерел щодо здоров'я, психоемоційного та фізичного здоров'я зокрема, а також корекції здорового способу життя населення України про постійну увагу вчених різних галузей до цієї проблеми на методологічному, теоретичному та практичному рівнях [1].

Так, у сучасній психолого-педагогічній літературі В. Антікова, Л. Байкова, І. Боднар, Ю. Бойчук, І. Брехман Д. Воронін, С. Гаркуша, Г. Грибан, Н. Грибок, Г. Карпенко, М. Носко, О. Файчук та інші вважають, що останнім часом стрімке погіршився стан здоров'я населення, зокрема, студентської молоді [7].

Треба зауважити, що вивченням проблеми оздоровчих фітнес-технологій та їх впливом на стан здоров'я населення України займалися Л. Вовк, М. Гончаренко, М. Гриньова, В. Григор'єв, В. Горашук, Н. Грибок, Г. Капранова, Ж. Малахова, Ю. Мельник, Ю. Усачов та інші [6]. Однак, питання впливу оздоровчих фітнес-технологій на психоемоційний стан населення України в умовах війни, ще не було предметом окремого вивчення.

Мета статті – проаналізувати оздоровчі фітнес-технології як засіб психоемоційного відновлення в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. В результаті проведеного нами наукового дослідження було виявлено, що у психологічній науці немає чіткого й однозначного трактування поняття «психоемоційний стан». Дослідники використовують низку термінів, зокрема: «психічний стан», «емоційний стан», «психоемоційний стан» та ін [1].

Так, психічні стани це реакція функціональних систем на зовнішні та внутрішні впливи, яка спрямована на досягнення корисного для організму результату з метою адаптації до конкретних умов існування, збереження цілісності організму та забезпечення його життєдіяльності в конкретних ситуаціях [10].

Водночас доведено, що психічні стани характеризуються як єдністю переживання та поведінки в певному відрізку часу, так і переживання і діяльності, вони впливають на її перебіг [10]. Заслужують на увагу виокремлені функціональні рівні психічних станів: фізіологічний, моторний, емоційний, когнітивний, поведінковий, соціальний [2].

Водночас психоемоційний стан є індикатором психологічного благополуччя особистості. Тому метою нашого дослідження було виявлення впливу оздоровчих фітнес-технологій на психоемоційний стан населення України в умовах війни.

Останні роки можна охарактеризувати стрімким розвитком у світі новітніх фітнес-технологій різного спрямування. Оздоровчі фітнес-технології стали найпопулярнішим засобом оздоровлення населення України. Фітнес-технології передусім це технології, що забезпечують результативність в заняттях фітнесом [6]. Більш точно їх можна визначити як сукупність певних методів, прийомів, формованих в певний алгоритм дій, який реалізується певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесу, сучасного інвентарю та обладнання [5].

Внаслідок різноманітності фітнес-програм та потреб в оновленні й варіативності тренувань, виникає новий напрямок – *фітнес-гібриди*. Об'єднання фітнес-напрямків розпочалося ще

у 80-х роках і на наш час набуває дедалі більшої популярності та розповсюдження. Необмежена кількість фітнес-гібридів дає фітнес-тренеру змогу застосувати їх як додаткові засоби рекреативної та психорегулятивної спрямованості.

Нині постає проблема психологічного відновлення населення України до тих непростих ситуацій, з якими доводиться стикатися в умовах війни. Психологи стверджують, що в нашому суспільстві панують психологічна депресія, невірноваженість, відчай і нерідко – агресія через постійні обстріли та воєнні події [8].

Водночас із освітою одним із важливих завдань нашої держави є підготовка населення України до подолання труднощів життя, навчання протидії стресовим станам та ситуаціям, регуляції власних емоційних перенавантажень в умовах війни.

Враховуючи вищенаведене, закономірним результатом пошуку ефективних шляхів вирішення виявлених проблем стає впровадження та ефективного використання сучасних оздоровчих фітнес-технологій як засобу психоемоційного відновлення населення України в умовах війни.

Відомо, що імпульсом створення сучасних фітнес-технологій є соціокультурний запит, і як відповідь на це, поява певних інновацій у різних видах оздоровчої фізичної культури [7]. Саме вони разом із традиційним вітчизняним та зарубіжним

досвідом під впливом соціокультурних факторів активно сприймаються фітнес-індустрією, переробляються та складають ідеологічну основу фітнес-технологій.

Існуюча базова класифікація фітнес-програм є основним засобом психоемоційного відновлення та покращення як психічного так і фізичного стану. До неї належать: *кардіотренування, силові тренування, танцювальні тренування, тренування з елементами бойових мистецтв, тренування у водному середовищі із використанням спеціального обладнання, психорегульовані тренування* [6].

Так, **кардіотренування** – найбільш розроблений, стійкий фітнес-гібрид, із чітко регламентованою системою, змістом якої є загальнорозвивальні й гімнастичні вправи, спеціальні елементи аеробіки та їх модифікацій. Основне призначення – розвиток витривалості, підвищення можливостей кардіореспіраторної системи (табл. 1).

В основу **силових тренувань** покладено синтез використання засобів силового тренування: кондиційної гімнастики, атлетичної гімнастики та бодібілдингу. Спрямована на покращення форм будови тіла, тобто корекцію фігури. На заняттях широко застосовують різне обладнання: гантелі, штанги, еспандери, медболи та інше (табл. 2).

Змістом танцювальних тренувань є танцювальні рухи на основі базових кроків. Специфічна риса

Таблиця 1

Кардіотренування як різновид фітнес-програм

1.	Аеробіка – система вправ з циклічних видів спорту, що пов'язана з проявом витривалості, спрямована на підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем.
2.	Аеробна гімнастика – поєднання засобів гімнастики і танців з музикою, без пауз для відпочинку.
3.	Аерофітнес – система, яка заснована на елементах аеробіки, каланетики, стретчингу, шейпінгу.
4.	Бодітонінг – тренування локальних м'язових груп у режимі на витривалість.
5.	Джогінг – це одна з форм бігу в повільному неквапливому темпі.
6.	Експрес-фітнес – складається з базових вправ аеробіки та фітнесу.
7.	Кенгуру-аеробіка – поєднання ходьби та бігу у спеціальному взутті XO-Lopers з прикріпленими пружними пластинами до підшви черевика.
8.	Кросробіка – заняття циклічною аеробікою на бігових доріжках.
9.	Крос-фіт – це своєрідний інтервальний високоінтенсивний тренінг.
10.	Сайкл (сайклінг спіннінг, RPM) – високоінтенсивне кардіотренування на велотренажері.
11.	Скіппінг, роуп-скіппінг – комбінація стрибків, акробатичних та танцювальних елементів з однією або двома скакалками.
12.	Слайд-аеробіка – всебічна фізична підготовка на основі рухів ніг ковзанярського спорту.
13.	Слім-джим – система вправ, що об'єднує елементи аеробіки, хореографії, каланетики і бодібілдингу.
14.	Спінбайк-аеробіка (спіннінг, сайклінг) – з використанням спеціального велотренажеру.
15.	Степ-аеробіка – виконання нескладних за координацією рухів руками і ногами з використанням степ-платформи.
16.	Хай-імпакт – використовуються прості рухи, стрибки, біг на місці.
17.	Хай-лоу-імпакт – змішаний напрямок хай- і лоу-імпакт.
18.	Фітнес мікс – поєднує у собі і дихальні вправи з йоги, і елементи з аеробіки та пілатесу, і навіть інтенсивні рухи з фіт-боксу.
19.	Флексислім – складається з функціонального тренінгу і пілатесу.
20.	Функціональний тренінг – комплекс вправ для опрацювання всіх груп м'язів, спалювання жирів, розвитку сили та силової витривалості.

цього напрямку – використання засобів, які відповідають певному жанру. Важливою особливістю її є застосування під час занять великої кількості музичних інтерпретацій у поєднанні з використанням специфічних рухів, які відрізняються за технікою.

Танцювальні технології фітнесу розвиваються і змінюються дуже стрімко, що обумовлено модою на музичні стилі (латина, східні танці, джаз, рагга, хаус та ін.), які власне і служать основою для творчості при створенні цих гібридів (табл. 3).

Таблиця 2

Силові тренування як різновид фітнес-програм

1.	Боді-бар – із застосуванням штанги помірної ваги у вигляді гімнастичної палиці.
2.	Боді-блейд – силова аеробіка із використанням гнучких мечів.
3.	Боді-денс – синтезує силову та танцювальну аеробіку.
4.	Боді-контрол – силові тренування із використанням ручного інвентарю.
5.	Боді-памп, памп-аеробіка – це силова аеробіка атлетичної спрямованості з використанням штанги різної ваги.
6.	Інтервальне тренування – силові тренування з чергуванням навантаження та відпочинку.
7.	Каланетика – основу становить вправи статичного характеру та в подальшому на розтягнення різних груп м'язів.
8.	Ловер-боді, аппер-боді – спрямоване на розвиток верхньої частини тіла.
9.	TRX петлі – функціональне тренування, побудоване на роботі з власною вагою, з застосуванням TRX петель.
10.	Слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг – це система вправ, що поєднує елементи класичної аеробіки, шейпінгу, каланетики, бодібілдингу та хореографії.
11.	Супер-стронг – силова аеробіка, заснована на використанні важких палиць – бодібар, а також різного інвентарю (амортизаторів, гантелей).
12.	Терра-аеробіка (тераробіка) – силова аеробіка з використанням гумового джгута (терабанда), яка впливає на розвиток усіх груп м'язів тулуба, рук та ніг. Варіацією є заняття з еспандером або гумовою стрічкою.
13.	Фітбол – силові тренування із використанням великого гімнастичного м'яча для поліпшення постави та зміцнення усіх груп м'язів.
14.	Фіт-прес – для розвитку м'язів живота.
15.	Флексі – бар – із використанням гнучкої штанги для балансування та вібрації рухів.
16.	Хелсі-бек – заняття для корекції постави, укріплення м'язів спини та профілактики захворювань хребта.
17.	Шейпінг, боді-шейпінг – система, що є сполученням засобів аеробіки та атлетичної гімнастики і бодібілдингу.
18.	Шейпінг-тренінг – сполучення класичного шейпінгу із елементами хореографії
19.	Фітбол – виконання фізичних вправ на спеціальному гумовому м'ячі.

Таблиця 3

Танцювальні тренування як різновид фітнес-програм

1.	Аероданс – використання елементів хореографії класичного танцю та балету.
2.	Афро-джаз, афро-аеробіка – з елементами народних африканських танців.
3.	Бейлі денс, оріентел – у основу якого покладено варіації східних танців.
4.	Боді-балет – характеризується поєднанням елементів базової аеробіки та класичного танцю (балетного екзерсису).
5.	Джаз-модерн – передбачає виконання амплітудних пластичних рухів, які повністю відображають характер джаз-музики.
6.	Латина, сальса, самба, зумба – з елементами латиноамериканських танців.
7.	Леді-денс – поєднання джазу, східних танців, модерну, латини, балету та акробатики.
8.	Памп-аеробіка – використання спортивних снарядів (перекладина, міні-штанги, гантелі).
9.	Пол-денс – виконання гімнастичних та акробатичних рухів на пілоні.
10.	Рівер-денс – з використанням елементів ірландських танців; рок-н-рол – енергійний, розважальний клас танцювальної аеробіки, який передає стрибковими швидкими рухами стиль рок-н-ролу.
11.	Сіті-джерм, стріт-джерм – складні хореографічні сполучення танцювального характеру, у процесі вивчення вони об'єднуються в композиції за типом довільних вправ.
12.	Стрип-пластика – поєднує класичну, джазову і сучасну хореографію розтяжками та пластикою.
13.	Танго-аеробіка – застосовуються варіації основних рухів та па латиноамериканського танцю танго.
14.	Фанк, Хіп-хоп, кардіо-фанк, стріт-денс, модерн-денс – запозичує рухи з суперпопулярних танців (хіп-хоп, реп, хаус, свінг, фанк), пов'язаних з певним музичним чи руховим стилем.

Тренування з елементами бойових мистецтв є фітнес-гібридом, який представляє собою ефективним засіб тренування усіх частин тіла, кардіо-респіраторної системи, що сприяє розвитку витривалості, сили, координації та швидкості рухів.

Програми занять розроблено на основі найефективніших технік цілої низки протиборств: карате, кікбоксінгу, тайчі, таеквандо, боксу та інших. Основні переваги, які дають підстави вважати ці заняття чудовим засобом оздоровчих тренувань: новий стиль виконання аеробних вправ, а також використання різних варіацій рухів та їх комбінацій; можливість для людини здобути, окрім оздоровлення, ще й навички самозахисту (табл. 4).

Тренування у водному середовищі із використанням спеціального обладнання є безпечним видом для здорових і з відхиленнями у здоров'ї людей. Досягнутий у процесі водного тренування позитивний результат залежить від подолання опору води при виконанні рухів, що призводять до комплексної дії на зміцнення м'язів та зв'язок,

тренування швидкісно-силових можливостей, розвиток витривалості і гнучкості, збільшення та рухливості грудної клітини, формування правильної постави й загалом стрункої фігури [8]. Широко використовується різне обладнання та інвентар: жилети, пояси, манжети, весла, циліндри, гантелі, планки, диски, м'ячі, рукавиці, ласти та інше (табл. 5).

Психорегулювальні тренування це фітнес-гібридні тренування, призначені для розвитку окремих функцій організму й концентрації уваги. Будується на основі вправ, що розвивають гнучкість та рухомість суглобів, координацію рухів, також застосовуються дихальні вправи, прийоми релаксації і медитацій. Вправи можуть носити статичний, динамічний, активний та пасивний характер (табл. 6).

Походження більшості цих систем наділило їх спільною зі східними філософськими системами рисами, які полягають в тому, що в них організм людини розглядається як єдине ціле. У зв'язку з цим, тренування

Таблиця 4

Тренування з елементами бойових мистецтв як різновид фітнес-програм

1.	А-бокс, бокс-аеробіка – будується на використанні серії рухів з постійною зміною позиції і різноманітними переміщеннями, що імітують дії боксера на рингу.
2.	Аеробоксинг – виконання суміші вправ (аеробіки, боксу, кікбоксу) під динамічну музику («бій з тінню»).
3.	Бодікомбат – розроблено на основі найефективніших технік цілої низки протиборств: карате, кікбоксінга, тайчі та таеквандо.
4.	Капоейро – афробразильське бойове мистецтво з елементами танцю, музики і акробатики.
5.	Кара-Т-робика – застосування в середньо інтенсивних заняттях характерних для карате прийомів.
6.	Кендо – японське фехтування на бамбукових мечях.
7.	Кікс-аеробіка – синтез рухів боксера та каратиста.
8.	Пілокс – поєднання пілатесу і кікбоксінгу.
9.	Тай-бо, кі-бо, фіт-бо – заснований на східних єдиноборствах, боксі, кікбоксінгу.
10.	Тай Чі – це різновид стародавніх китайських бойових мистецтв.

Таблиця 5

Тренування у водному середовищі із використанням спеціального обладнання як різновид фітнес-програм

1.	Аква-байк – вправи, що імітують їзду на велосипеді.
2.	Аква-боксинг – заняття з елементами боксу, карате і кікбоксінгу.
3.	Аква-джим – використання спеціальних водних тренажерів.
4.	Аква-джогінг – імітація бігу у воді.
5.	Аква для початківців – мінімальні навантаження, всі рухи представлені у простих комбінаціях.
6.	Аква-інтервал – для розвитку серцево-судинної системи.
7.	Аква-команда – заняття в парах.
8.	Аква-опір – використання опору води з використанням спеціального обладнання: гантелей, перчаток, аква-поясу тощо.
9.	Аква-релакс – вправи на розтяжку і розслаблення різних груп м'язів.
10.	Аква-сила – силовий клас для опрацювання м'язів пресу та спини.
11.	Аква-стретчинг – вправи для гнучкості, що дозволяє максимально швидко та ефективно скорегувати контури тіла.
12.	Аква-фліппер – різні варіанти дистанційного та підводного плавання.
13.	Аква-формінг – загальноукріплююча та оздоровча гімнастика.
14.	Аква-аеробіка – виконання аеробних вправ у воді під мужичиний супровід.

Психорегулювальні тренування як різновид фітнес-програм

1.	Флай-йога – класична хатха-йога з використанням гамака та різних тілесних практик.
2.	Бодіслім – поєднання аеробіки, степ і дабл-степ-аеробіки, силової і танцювальної аеробіки, шейпінгу і фітбол-тренінгу, стретчингу, дихальної гімнастики, елементів різних танцювальних стилів, пілатесу і йоги.
3.	Бодітонік – елементи йоги, пілатесу, силових і аеробних тренувань.
4.	Бодіфлекс – це дихальна гімнастика.
5.	Гімнастика для суглобів – поєднання вправ йоги, пілатеса, стретчингу та виробничої гімнастики.
6.	Йога – це гармонійний розвиток тіла, духа і розуму.
7.	Йога-аеробіка – поєднання статичних та динамічних асан, дихальних вправ, релаксації та стретчингу. Основа йоги-аеробіки базується на двох напрямках:
8.	Йогалатес – поєднання йоги і пілатеса.
9.	Кундаліні-йога – система вправ, метою якої є примусити енергію кундаліні підніматися з нижньої частини хребта.
10.	Пілатес – розвиток гнучкості всіх м'язів тіла та поєднання йоги, балету та ізометричних вправ.
11.	Стретчинг – система положень певних частин тіла, що спеціально фіксуються для покращення еластичності м'язів та розвитку рухливості в суглобах.
12.	Флекс – розвиток гнучкості у поєднанні з засобами психоемоційної регуляції.
13.	Фітнес-йога – визначається також як активна йога, де асани чітко побудовані в блоки (сполучення) та виконуються безперервно під повільний темп музики релаксаційного характеру.
14.	Хатха-йога – поєднання поз фізичного тіла, дихальних практик і вправ по керуванню внутрішньою енергією.
15.	Тай-Чі – клас аеробіки з елементами китайської дихальної гімнастики у-шу, який складається з повільних безперервних рухів, що формують поставу та координацію. Існує декілька підвидів цієї гімнастики, але ціль їх єдина – підтримка міцного здоров'я та продовження життя.
16.	Цигун – стародавнє китайське мистецтво саморегуляції енергії Ци.

спрямовується не на вдосконалення окремих сторін фізичної підготовленості, чи тренування локальних груп м'язів або певних систем організму, а на розвиток вміння інтегрувати весь його наявний руховий і ментальний потенціал для максимально точного і ефективного виконання вправи. Вправи, що складають зміст даних занять сприяють удосконаленню координаційних можливостей, покращують відчуття власного тіла [9].

Всі вищезазначені фітнес-програми є потужним та дієвим засобом психоемоційного відновлення населення України. Кожен вид фітнес-програм виконує свої цілі та завдання, і має свій особливий вплив на психоемоційний стан студентів.

Висновки. Таким чином, проведений аналіз впливу різних видів фітнес-технологій на психоемоційний стан студентів в умовах війни свідчить про те, що існуючі різноманітні фітнес-програми є потужним та дієвим засобом відновлення психоемоційного стану в умовах війни. Зазначено, що одним із важливих завдань нашої держави є підготовка населення, зокрема студентів України до подолання труднощів життя, навчання протидії стресовим станам та ситуаціям, регуляції власних емоційних перенавантажень в умовах війни.

Виявлено, різноманітність фітнес-програми за класифікаційною базою, яка дає можливість обрати оптимальний вид фітнес-тренувань відповідно до психоемоційного вподобання студента, який вирішив займатися оздоровчими фітнес-програмами з метою психоемоційного відновлення.

Перспективами подальших досліджень є аналіз впливу оздоровчих фітнес-програм на психоемоційний стан студентів різного віку.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 52 с.
2. Кічук А.В. Деякі особливості змін у психоемоційному здоров'ї студентів та факторів, які їх обумовлюють при карантинних обмеженнях. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. № 3 (53). Т. 3. С. 5–18.
3. Кузнецов М.А., Фоменко К.І., Кузнецов О.І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності : монографія. Харків : ХНПУ, 2015. 338 с.
4. Максимова К.В., Мулик К.В. Актуальні питання збереження та зміцнення здоров'я студенток 17–21 років вищих навчальних закладів за рахунок фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск 10. 2017. С. 301–311.
5. Максимова К.В. Антропологічний підхід щодо вивчення поняття «здоров'я» та «здорового способу життя» з позиції педагогічної аксіології в процесі формування фітнес-культури студентів. Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій «Інноваційна Педагогіка». Науковий журнал випуск 3. Одеса 2018. С. 136–139.

6. Максимова К.В. Моніторинг стану соматичного здоров'я студенток I курсів вищих навчальних закладів м. Харкова. *Міжнародний науковий журнал «Інтернаука»/ International Scientific Journal «Inter-nauka»*. № 7(29)/2017. Київ 2017. С. 30–34.

7. Максимова К. В. Питання модернізації методичної системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів засобами фітнес-культури. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Інноваційні наукові дослідження у галузі педагогіки та психології». 2–3 лютого м. Запоріжжя, 2018 р. С. 140–142.

8. Максимова К.В. Роль і місце фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять в системі діяльності

вищих навчальних закладів м. Харкова. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт/ Випуск 5 (87)17. С. 71–74.

9. Соїна І.Ю., Петрусенко Н.Ю., Максимова К.В. Організаційно-педагогічні принципи формування культури здоров'я майбутніх фітнес-тренерів. *Інноваційна педагогіка*. Випуск 35. Видавничий дім «Гельветика» 2021. С. 129–132.

10. Karim J. Emotional Intelligence and Psychological Distress: Testing the Mediatory Role of Affectivity. *Europe's Journal of Psychology*. 2009. Vol. 4. P. 20–39.