

Список використаних джерел:

1. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*. URL: <https://bjsm.bmj.com/content/57/18/1203>
2. The Effect of Exercise on Mental Health: Coping with Stress and Anxiety Through Physical Activity (Systematic review). *Poltekita Journal of Health*. URL: <https://ojs.polkespalupress.id/index.php/JIK/article/view/3615>
3. The effect of physical exercise on depression among college students: a systematic review and meta-analysis. *PeerJ*. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39329135/>
4. The effect of physical activity and life events on mental health of college students: the mediating role of psychological vulnerability. *BMC Psychology*. URL: <https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-025-02539-w>
5. Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: longitudinal study. *BMC Public Health*. URL: <https://bmcp ublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-024-18082-z>

***Анотація:** The paper provides a comprehensive analysis of physical activity as an effective preventive factor against stress and depression among university students. Based on contemporary systematic reviews and meta-analyses, the biological, psychological, and social mechanisms underlying the positive impact of exercise on mental health are examined. The role of regular aerobic and combined exercise programs in reducing anxiety, depressive symptoms, and psychological distress is substantiated. Physical activity is considered as an essential component of an integrated strategy aimed at promoting students' emotional well-being and enhancing their adaptive capacity within the academic environment.*

***Ключові слова:** physical activity, stress, depression, mental health, university students, prevention, anxiety, adaptation, emotional resilience.*

Науковий керівник:

Охрімчук І.В.

*викладач кафедри фізичного виховання та БЗВП
Миколаївський національний аграрний університет*

УДК 793:159.9:613.86

**МОВА ТІЛА ТА МОВА ЕМОЦІЙ: ТАНЦІ ЯК ШЛЯХ ДО ГАРМОНІЗАЦІЇ
МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я**

Зюкіна Юлія,

здобувач вищої освіти спеціальності D1 Облік і оподаткування гр Б1/1
Миколаївський національний аграрний університет
м. Миколаїв, Україна

Анотація: досліджено танець як поєднання мови тіла та мови емоцій у контексті гармонізації ментального здоров'я. Розглянуто сучасні, бальні, латиноамериканські та народні стилі, показано їхній різний вплив на психоемоційний стан людини.

Ключові слова: танці, хіп-хоп, джаз-фанк, брейк-данс, вальс, танго, квікстеп, сальса, бачата, гопак, ірландський танець, фламенко

Фізичне виховання – це не лише перегони на швидкість чи змагання, не лише ігри з м'ячем чи логічне вирішення задач на шаховій дошці. Це мистецтво, найяскравіший прояв якого втілюється у танцях – мистецтві руху під різноманітні такти музики.

Танці – це комплексне аеробне та силове тренування, що містить у собі мистецтво рухів у такт музики та фізичне навантаження, яке покращує координацію рухів, рівновагу, гнучкість, пластичність та витривалість.

Найпоширеніші види танцювальної активності – це сучасні (хіп-хоп, джаз-фанк, брейк-данс), бальні (вальс, танго, квікстеп), латиноамериканські (сальса, бачата), народні (гопак, ірландські танці, фламенко) [1], [2].

Хіп-хоп – це танець вулиць та свободи, у якому люди висловлюють себе та розповідають свої історії. Виник ще на початку 1970-х років у Нью-Йорку, США в районі Бронкс. Його засновником вважають ямайського діджея Кула Герка, на честь якого танець отримав своє прізвисько [1].

Джаз-фанк – це грайливий, динамічний танець, акцент у якому належить сильним електрифікованим звукам та присутністю аналогових синтезаторів. Виник у США на початку 1970-х [1].

Брейк-данс – це танець, який поєднує в собі елементи латиноамериканських танців, бойового мистецтва та гімнастичних трюків. Виник у 1970-х у США на вулицях, на рівні з хіп-хопом та джаз-фанком [1].

Вальс – це вид парного бального танцю, що виконується переважно у закритій позиції. Виник на межі XVIII – XIX століть у Австрії. У сучасну програму латиноамериканських танців входить швидкий віденський вальс та повільний вальс, який виконується лише у закритій позиції [1].

Танго – це жанр бального танцю, що виник в Аргентині, у якому є синтез афроамериканського, іспанського, африканського та італійського коріння. Танго – це чуттєва суміш рухів, у якому партнери, обіймаючи одне одного, виражають глибокий емоційний зв'язок між собою та власними тілами [1].

Квікстеп («швидкий крок») – швидкий фокстрот, який виник на початку 1920-х. Це легкий танець з багатьма різними кроками і підстрибуваннями, виконуваний у дуже швидкому темпі [1].

Сальса – це парний кубинський танець, який виник у Африці. Під час танцю верхня частина корпусу майже нерухома, у той час як талія, стегна і ноги

працюють на всі сто відсотків. Сальсі притаманний характерний крок «basic step», який виконується на чотири ударні ритми [1], [2].

Бачата – це парний домініканський танець, який належить до клубної латини. Це синтез північноамериканських і європейських танцювальних стилів. Бачата виконується у чотири кроки на кожен такт з акцентом на останньому [1], [2].

Гопак – це традиційний український козацький танець з безліччю складних присідань, махів ногами та стрибків. Виконується переважно чоловіками у сольних партіях [1].

Ірландський танець – це традиційний танець з елементами чечітки, що виник в Ірландії у XVIII – XX століттях. Існує два різновиди виконання цього танцю: стрибковий та степовий [1].

Фламенко – це традиційний танець, що виник на півдні Іспанії. Це поєднання мавританського, європейського та циганського стилю музики. Його виконують дівчата й жінки, одягнені у довгі спідниці під акомпанемент гітари і кастаньєт. Для фламенко характерні рухи рук, особливо кистей та вистукування ритму підборів [1].

Танці мають неодмінний вплив на ментальне здоров'я людини, оскільки вони допомагають подолати хронічні стреси та затяжні депресії. Регулярні заняття допомагають запобігти хворобі Альцгеймера та проблемам у роботі гіпокаму – частині мозку, яка відповідає за пам'ять. Під час танців у мозку виділяються три гормони радості: ендорфін, дофамін та окситоцин, які сприяють покращенню емоційного та психічного стану людини [3].

Отже, танці – це більше, ніж фізична активність: вони поєднують мистецтво слухати музику та виражати емоції через рухи. Завдяки цьому танцювальна практика стає не лише способом підтримки фізичного здоров'я, а й дієвим інструментом для розвитку внутрішньої стійкості та гармонізації ментального стану.

Список використаних джерел:

1. Гончаренко А. Популярні види і тилі танців: все про сучасну хореографію. Блог Покупон. URL: <https://blog.pokupon.ua/populjarnye-vidy-i-stili-tancev-vse-o-sovremennoj-horeografii/#3> (дата звернення 01.03.2026)
2. Види латиноамериканських танців. Lago Family. URL: <https://lagofamily.com.ua/vidi-latinoamerikanskih-tanciv/> (дата звернення 01.03.2026)
3. Користь танців для людини. New Art. URL: <https://new-art.com.ua/uk/korist-tantsiv-dlya-lyudini/> (дата звернення 01.03.2026)

Анотація: *Dance is examined as a combination of body language and emotional language in the context of harmonizing mental health. Contemporary, ballroom, Latin American, and folk styles are considered, and their different effects on a person's psycho-emotional state are demonstrated.*

Ключові слова: *dancing, hip-hop, jazz-funk, breakdancing, waltz, tango, quickstep, salsa, bachata, hopak, Irish dancing, flamenco*

Науковий керівник:

Петренко Н.В.,

*завідувач кафедри фізичного виховання та базової загальновійськової підготовки, кандидат педагогічних наук, доцент
Миколаївський національний аграрний університет*

УДК 796:355.01:316.6

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧАСТИНА НАЦІОНАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Корнієнко Таїсія,

*здобувач вищої освіти спеціальності D1 Облік і оподаткування
Миколаївський національний аграрний університет
м. Миколаїв, Україна*

Анотація: *під час війни постійний стрес призводить до різноманітних захворювань, не лише психічних, а фізичних. Регулярна фізична активність є ключем до підтримки власного здоров'я. Існує безліч різноманітних та усім доступних вправ для підтримки організму та збереження працездатності, а свідоме ставлення до активного способу життя допоможе витримати усі навантаження пов'язані з війною.*

Ключові слова: *спорт, рух, війна, фізичне навантаження, здоров'я, вправи, стрес.*

В період воєнного часу людина щодня проживає страх, біль і злість. Ці емоції поступово виснажують не лише психіку, а і фізичне здоров'я. Організм потребує додаткової підтримки, щоб витримати таке навантаження.

Для цього дуже важливо дбати про всі ключові складові фізичного здоров'я, а саме їхній баланс дає змогу відчувати себе більш-менш повноцінно. Навіть якщо повноцінне життя зараз здається недосяжним, наша країна саме сьогодні найбільше потребує сильних і здорових людей [1].

Фізична активність - це набір рухів, без яких неможливе нормальне буття людства. Вона значно підіймає працездатність, зміцнює здоров'я, сприяє розвитку тіла та забезпечує правильну роботу серцево-судинної, дихальної, ендокринної та інших систем організму. Крім того, рух збуджує нервово-м'язовий апарат і покращує передачу рефлексів від м'язів до внутрішніх органів.

У воєнний час лікарі наполегливо радять не відмовлятися від фізичних вправ і приділяти їм щонайменше 30 хвилин щодня. Такий підхід допомагає