

**ПАЛЬЧУК Марія**

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
<https://orcid.org/0000-0003-2774-1960>  
[mpalchuk@uni-sport.edu.ua](mailto:mpalchuk@uni-sport.edu.ua)

**ОБРАЖЕЙ Ольга**

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
<https://orcid.org/0000-0002-1057-3908>  
[oobrazhei@uni-sport.edu.ua](mailto:oobrazhei@uni-sport.edu.ua)

**СУХОМЛИНОВ Рудольф**

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
<https://orcid.org/0000-0002-4086-1433>  
[rsukhomlynov@uni-sport.edu.ua](mailto:rsukhomlynov@uni-sport.edu.ua)

## **КОРЕКЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ ТА СПА-ПРОЦЕДУР**

*Розробка дієвих підходів, спрямованих на покращення психоемоційного стану ветеранів війни обумовлена необхідністю їх соціальної адаптації, покращення загального стану здоров'я після пережитого стресу, фізичних та психологічних травм. Позитивний вплив рухової активності, зокрема засобів фітнесу, на організм людини доведено багаточисленними дослідженнями. Ефективними засобами, які здатні нівелювати негативні наслідки емоційного перенапруження, є СПА-процедури. Актуальним є пошук шляхів комплексного використання засобів СПА та фітнесу. Мета дослідження – обґрунтувати та розробити комплексну фітнес-програму із застосуванням СПА-процедур, спрямовану на нормалізацію психоемоційного стану чоловіків – ветеранів війни та визначити її ефективність. Переважній більшості (78,6 %) чоловіків – ветеранів, притаманний середній рівень стресу. Рівень особистісної тривожності є помірним у 57,2 %, а ситуативної тривожності – у 64,3 %. Отримані дані стали підґрунтям розробки програми, яка передбачає комплексне використання засобів фітнесу (кардіо, силових тренувань та стретчингу) і СПА-процедур. Програма розрахована на три місяці, включає 24 тренування, тривалість кожного з яких складає 60 хв. До програми включено СПА-процедури, які сприятливо впливають на нормалізацію психоемоційного стану людини: антистресовий масаж, обгортання «Магія шоколаду» і кавовий пілінг, підводний душ-масаж, альфа-капсулу, душ Шарко, загальний масаж та фінську лазню (сауну). Ефективність програми доведено позитивною динамікою показників самопочуття, активності та настрою чоловіків – ветеранів війни, а також показниками фізичного та психічного компонентів якості їхнього життя.*

*Ключові слова: військовослужбовці, СПА-процедури, фітнес, психоемоційний стан, якість життя.*

[https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).55](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).55)

### **1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ**

Дослідження в галузі психології, а також фізичної культури і спорту підтверджують негативний вплив стресу на психоемоційний та фізичний стан військовослужбовців, що може спричинити негативний вплив на стан їхнього здоров'я та соціального функціонування [3, 7].

Позитивний вплив рухової активності на психоемоційний стан людини доведено чималою кількістю досліджень [1, 2]. Рухова активність сприяє фізичному і психологічному відновленню ветеранів. Участь у спеціально організованій руховій активності допомагає покращити загальний стан здоров'я, збільшити витривалість та зміцнити м'язи, що особливо важливо після

періоду стресу та психологічного травмування, що є характерним для військовослужбовців [11].

### **2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ**

Аналіз наукової літератури засвідчив, що сьогодні сучасні, інноваційні засоби фітнесу часто є складовими комплексних програм фізкультурно-спортивної реабілітації [10, 12]. Зокрема, О. О. Курбасов, О. В. Юденко, Н. М. Крушинська [5] досліджували інноваційні засоби фізичної терапії та фізкультурно-спортивної реабілітації військових із дисфункціями в колінному суглобі внаслідок бойової травми, О. В. Погонцева, Т. О. Манжеу [8] вивчали питання готовності фахівців з фізичної терапії до впровадження технологій «Body&Mind Fitness», а О. В. Юденко [12] присвятила дослідження

вивченню інноваційного реабілітаційного обладнання в програмах корекції та відновлення функціонального стану опорно-рухового апарату військовослужбовців після тривалого використання засобів індивідуального бронезахисту.

Як зазначають О. В. Андрєєва, К. Г. Козакова [4], ефективним засобами, які здатні нівелювати негативні наслідки емоційного перенапруження, є СПА-процедури. Однак питання їхнього використання як засобу корекції психоемоційного стану ветеранів війни майже не досліджено.

### **3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРІШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ**

Проте, на сьогоднішній день у науковій літературі відсутні дані, котрі доводять ефективність поєданого використання засобів фітнес-тренувань та СПА-процедур з метою нормалізації психоемоційного стану ветеранів війни, що свідчить про актуальність вивчення окресленої проблеми.

### **4. ФОРМУВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ**

Метою статті є обґрунтування та розробка комплексної фітнес-програми із застосуванням СПА процедур, спрямованої на нормалізацію психоемоційного стану чоловіків – ветеранів війни та визначення її ефективності.

В процесі дослідницького пошуку було використано наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, антропометричні методи дослідження, фізіологічні методи дослідження, методи дослідження психоемоційного стану, соціологічні методи дослідження, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики. До експерименту було залучено 14 чоловіків віком 35-42 роки. Тривалість педагогічного експерименту склала 3 місяці.

### **5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ**

З метою всебічної оцінки психоемоційного стану чоловіків – ветеранів війни було використано методику «Шкала

психологічного стресу PSM-25» та тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих), що дозволило всебічно оцінити рівень стресу (низький, середній, високий) та його ознаки (інтелектуальні, поведінкові, емоційні, фізіологічні).

Отримані в процесі використання шкали психологічного стресу PSM-25 дані свідчать про те, що 14,3 % чоловіків, які були залучені до дослідження, притаманний низький рівень стресу, 7,1 % – високий, а переважній більшості (78,6 %) – середній.

В процесі аналізу результатів методики, яка базується на вивченні інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних ознак стресу встановлено, що помірний стрес, котрий можна компенсувати шляхом раціонального використання часу, періодичного відпочинку, пошуку оптимального виходу з ситуації, що склалася, характерний для більшості чоловіків – ветеранів, які взяли участь у дослідженні (57,1 %).

У той же час виявлено, що 42,9 % чоловіків – ветеранів притаманний стрес, що виник як відповідь на досить сильний подразник. Для нього характерне виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму. В цьому випадку потрібно застосовувати спеціальні методи подолання стресу. Варто зазначити, що з-поміж зафіксованих індивідуальних значень у 4 випадках з 6 зафіксована верхня межа (24 бали).

Визначення тривожності, як властивості особистості, має важливе значення, оскільки ця характеристика істотно впливає на поведінку людини. Якщо психологічний тест виявив у учасника експерименту високий рівень особистісної тривожності, то це дає підстави вважати, що він легко впадає в стан тривоги з різних причин, а особливо у значущих для його соціально-психологічного та особистісного статусу ситуаціях [6].

В процесі дослідження було використано методику, котра дозволила визначити рівень особистісної і ситуативної тривожності. В процесі дослідження встановлено, що у більшості учасників експерименту рівень особистісної тривожності є помірним (57,2 %), у 35,7 % – низьким, а ще у 7,1 % – високим.

Аналіз даних, отриманих в процесі оцінки ситуативної тривожності свідчить про те, що

для більшості чоловіків – ветеранів (64,3 %) характерний помірний її рівень, для 21,4 % – низький, а для 14,3 % – високий.

Дані, отримані в процесі оцінки антропометричних показників, а також показників функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем чоловіків – ветеранів 35-42 років стали підґрунтям розробки комплексної програми, котра базується на використанні засобів фітнесу та СПА-процедур.

Програма розрахована на три місяці, протягом яких було проведено 24 тренування (2 тренування на тиждень), тривалість кожного з яких складала 60 хв. Фітнес-компонента програми включає силові та кардіо тренуваннями, а також стретчинг.

Серед безлічі СПА-процедур до складу програми було включено ті, які найбільш сприятливо впливають на нормалізацію психоемоційного стану людини, зокрема:

антистресовий масаж, обгортання «Магія шоколаду» і кавовий пілінг, підводний душ-масаж, альфа-капсулу, душ Шарко, загальний масаж та фінську лазню (сауну). Тривалість та спрямованість СПА-процедур представлена в таблиці 1.

Протягом трьох місяців було проведено 12 силових тренувань, які доповнено вправами зі стретчингу. Кардіо тренування включали ходьбу на біговій доріжці під кутом нахилу 5° зі швидкістю 5 км/год. Тривалість кардіо тренувань складала 60 хвилин.

З метою визначення ефективності розробленої фітнес-програми із застосуванням СПА процедур було здійснено аналіз динаміки показників якості життя, самопочуття, активності та настрою чоловіків – ветеранів війни протягом експерименту.

Таблиця 1

### Характеристика СПА-процедур комплексної програми

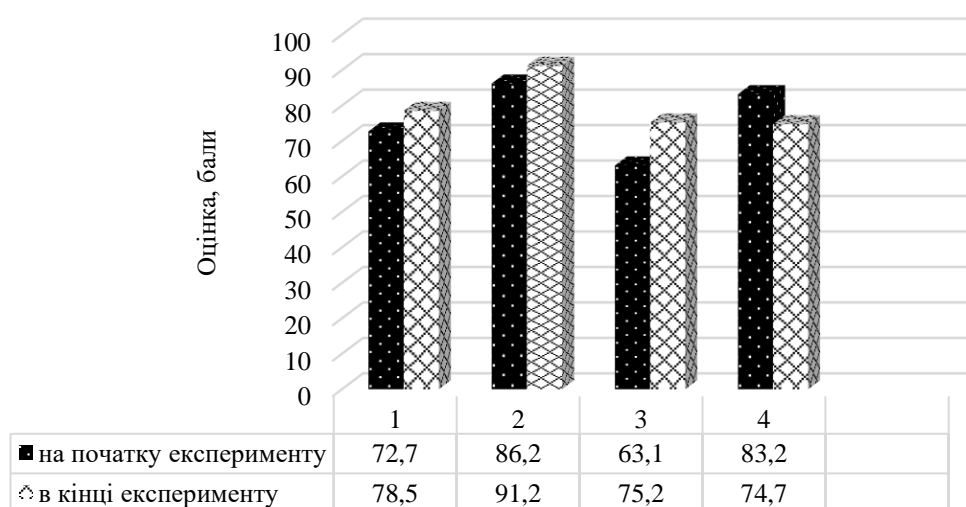
Назва процедури	Спрямованість процедури	Тривалість процедури
Антистресовий масаж	Зниження тілесної напруги, зняття емоційної втоми, поліпшення настрою і загального самопочуття, підвищення стресостійкості, розслаблення, стимуляція роботи імунної системи, органів кровообігу	60 хвилин
Обгортання «Магія шоколаду» і кавовий пілінг	Стимуляція мікроциркуляції, трофіки тканин, нормалізація кровообігу, відлущення відмерлих клітин шкіри	40 хвилин
Підводний душ-масаж	Підвищення пружності, тонізація шкіри та м'язів, активізація кровообігу, насичення організму киснем, поліпшення загального стану організму, покращення самопочуття та настрою	25 – 35 хвилин
Альфа-капсула	Релаксація, швидке і комфортне відновлення сил організму після стресів, зниження тривоги та депресії, хронічної або фізичної втоми	25 – 30 хвилин
Душ Шарко	Прискорення кровообігу, покращення метаболічних процесів, процесів циркуляції крові, підвищення пружності шкіри, загальне оздоровлення та загартування організму	5-15 хвилин
Загальний масаж	Нормалізація функціонального стану нервової та серцево-судинної систем, покращення крово- та лімфообігу в тканинах та органах, усунення застійних явищ, покращення обміну речовин в клітинах та поглинання тканинами кисню	60 хвилин
Фінська лазня (сауна)	Розслаблення тіла, покращення емоційного стану, стимуляція кровообігу та обмінних процесів, здійснення сприятливого впливу на імунну систему та відновлення після значних фізичних навантажень	4-8 хвилин

Аналіз складових якості життя чоловіків – ветеранів війни свідчить про наявність відмінностей між показниками, які

були зафіксовані на початку та наприкінці експерименту. Так, досліджувані показники зросли за шкалами фізичне функціонування,

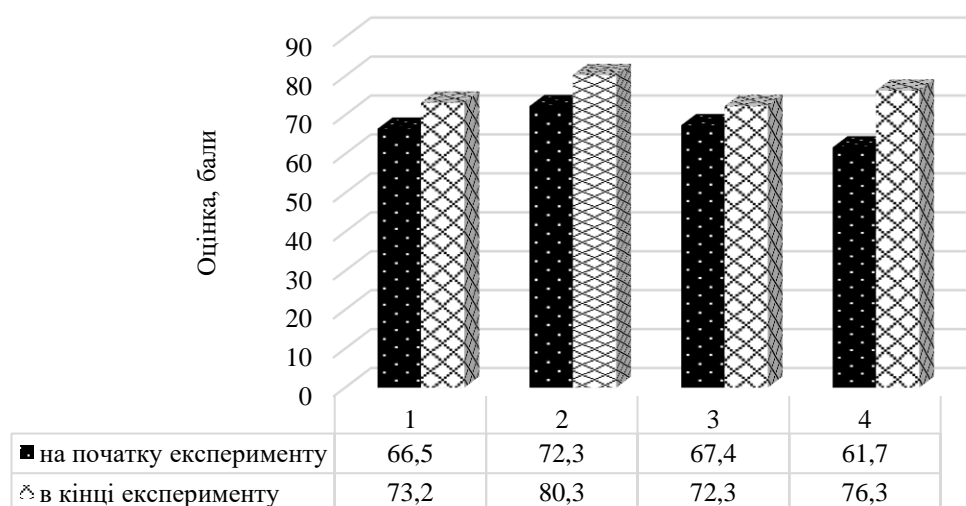
рольове функціонування, яке обумовлене фізичним станом, загальний стан здоров'я, та

знизились за шкалою інтенсивності болю (рис. 1, 2).



**Рис. 1. Динаміка показників фізичного компонента якості життя чоловіків – ветеранів війни 35-42 років:**

- 1 – фізичне функціонування;  
2 – рольове функціонування, обумовлене фізичним станом;  
3 – загальний стан здоров'я;  
4 – інтенсивність болю**



**Рис. 2. Динаміка показників психічного компонента якості життя чоловіків – ветеранів війни 35-42 років:**

- 1 – життєздатність;  
2 – соціальне функціонування;  
3 – рольове функціонування, обумовлене емоційним станом;  
4 – психічне здоров'я**

Привертають увагу показники психічного компоненту якості життя чоловіків – ветеранів війни, що зафіксовані в кінці експерименту, зокрема показники шкали «психічне здоров'я», оскільки виявлено їх найбільший приріст. Зазначене може свідчити про зменшення тривожних та депресивних переживань чоловіків – ветеранів війни, залучених до експерименту.

Слід звернути увагу на те, що на початку експерименту інтегральний показник фізичного компоненту якості життя чоловіків

– ветеранів війни склав 76,3 бали, а наприкінці дослідження – 79,9 бали. Виявлено приріст значень інтегрального показника психічного компоненту якості життя з 67 балів до 75,5 балів.

Основними показниками психоемоційного та функціонального стану є самопочуття, активність і настрої [9].

Оцінка кожного з показників дала змогу виявити наступне – на початку дослідження несприятливий стан самопочуття було виявлено у 57 % чоловіків, активності – 42 %,

настрою – 42 %. Задовільний стан самопочуття було виявлено у 29 % чоловіків, активності – 29 %, а настрою – у 36 %, відповідно. Відсоток чоловіків, у яких було виявлено сприятливий стан досліджуваних показників є найменшим: самопочуття – 14 %, активності – 29 %, настрою – 22 %.

Протягом трьох місяців, впродовж яких залучені до експерименту чоловіки – ветерани війни, займалися за програмою, що включала фітнес-тренування та комплекс СПА-процедур, відбулись позитивні зміни у показниках їхнього самопочуття, активності та настрою.

Так, несприятливий стан самопочуття та настрою було зафіксовано у однакової кількості чоловіків – ветеранів війни – по 14 %, ще у 7 % чоловіків було виявлено несприятливий стан активності.

Задовільним станом охарактеризували власне самопочуття 28 % чоловіків, активність – 35 %, а настроїв – 28 %. Найбільший відсоток чоловіків – ветеранів війни (по 58 %) відзначили сприятливий стан показників власного самопочуття, активності та настрою.

Отримані дані свідчать про те, що залучення чоловіків – ветеранів війни до занять спеціально організованою руховою активністю із застосуванням засобів фітнес-тренувань та СПА-процедур сприятливо вплинуло на показники їхнього психоемоційного стану, зокрема на самопочуття, активність та настроїв.

## **6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ**

Встановлено, що переважній більшості, а саме 78,6 % чоловіків – ветеранів, притаманний середній рівень стресу. Помірний стрес характерний для більшості чоловіків, які взяли участь у дослідженні (57,1 %), а стрес, що виник як відповідь на досить сильний подразник – 42,9 %. Рівень особистісної тривожності є помірним у 57,2 % чоловіків, у 35,7 % – низьким, а ще у 7,1 % – високим. Для більшості чоловіків – ветеранів (64,3 %) характерний помірний рівень ситуативної тривожності, для 21,4 % – низький, а для 14,3 % – високий.

Отримані дані враховано під час розробки програми, яка передбачає комплексне використання засобів фітнесу (кардіо, силових тренувань та стретчингу) і СПА-процедур. Програма розрахована на три місяці, включає 24 тренування, тривалість кожного з яких складає 60 хв. До програми включено СПА-процедури, які сприятливо впливають на нормалізацію психоемоційного стану людини, зокрема: антистресовий масаж, обгортання «Магія шоколаду» і кавовий пілінг, підводний душ-масаж, альфа-капсулу, душ Шарко, загальний масаж та фінську лазню (сауну).

Ефективність програми доведено позитивною динамікою показників самопочуття, активності та настрою чоловіків – ветеранів війни, а також показниками фізичного та психічного компонентів якості їхнього життя.

Перспективи подальших наукових досліджень полягають в обґрунтуванні та розробці програм ментального фітнесу у поєднанні зі СПА-процедурами, котрі спрямовані на нормалізацію психоемоційного стану військовослужбовців.

### **Література**

1. Бишевец Н. Г., Лазакович Ю. І. Рухова активність як медіатор впливу воєнного стресу на стрес - асоційовані стани студентів: результати GLM-аналізу. *Педагогічна Академія : наукові записки*. 2024. № 8. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.131415>.
2. Дзюбенко А. Т. Вплив рухової активності на здоров'я та якість життя осіб із малорухливим стилем життя. *Фізичне виховання, безпека життєдіяльності і сучасні технології виробництва*. 2024. С. 75.
3. Імас Є., Шинкарук О. Реабілітація учасників бойових дій з посттравматичним синдромом засобами кіберспорту як стратегічний напрям державної політики. *STEM-ДЕНЬ: професійна розмова про майбутнє STEM-освіти*. Київ, 2023. С. 65–68.
4. Козакова К., Андреева О. Корекція психоемоційного стану жінок другого зрілого віку засобами SPA-процедур. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2020. Вип. 18. С. 68–71.
5. Курбасов О. О., Юденко О. В., Крушинська Н. М. Інноваційні засоби фізичної терапії та фізкультурно-спортивної реабілітації військових із дисфункціями в колінному суглобі внаслідок бойової травми. *Modern science: problems and innovations : abstracts of the 9th International scientific and practical conference*. Stockholm, 2020. PP. 166–173.

6. Наумік-Гладка К. Г. Маркетингові та психологічні аспекти діяльності SPA-індустрії при готельних комплексах. *Modern Economics*. 2017. № 4. С. 100–106.
7. Платинюк О. Б. Діагностика корекція та профілактика неспсихотичних психічних розладів в учасників бойових дій, які одержали поранення : дис. ... д-ра. Філософії. Харків, 2022. 154 с.
8. Погонцева О. В., Манжеу Т. О. Про готовність фахівців з фізичної терапії до впровадження технологій «Body&Mind Fitness». *Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології – 2018* : матеріали XIX Міжнар. наук.-практ. конф., 4-5 жовтня 2018 р. Одеса, 2018. С. 86–89.
9. Руденок А. І., Антонова З. О., Петяк О. В. Особливості саморегуляції студентів під час дистанційного навчання. *Вчені записки ТНУ ім. В.І. Вернадського*. 2022. № 1 С. 166–171.
10. Христич Д. В., Юденко О. В. Особливості використання обладнання Black-Roll в сучасних програмах фізичної терапії при міофасціальному больовому синдромі. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 2. С. 101–105.
11. Шевчук О. Рухова активність ветеранів війни: шлях до реінтеграції в суспільство. *Реінтеграція ветеранів у цивільне суспільство та перспективи відбудови України* : матеріали VII Міжнар. благодійної наук.-практ. конф., 17 травня 2024 р. м. Луцьк. Луцьк, 2024. С. 102.
12. Юденко О. В. Інноваційне реабілітаційне обладнання в програмах корекції та відновлення функціонального стану ОРА військовослужбовців після тривалого використання засобів індивідуального бронезахисту. *Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності* : матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. з міжнародною участю, 11 травня 2022 р., м. Дніпро. Дніпро, 2022. 453 с.

### References

1. Byshevets N. H., Lazakovych Yu. I. Rukhova aktyvnist yak mediator vplyvu voiennoho stresu na ctres - asotsiirovani stany studentiv: rezultaty GLM-analizu. *Pedahohichna Akademiia : naukovi zapysky*. 2024. № 8. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.131415>.
2. Dziubenko A. T. Vplyv rukhovoї aktyvnosti na zdorovia ta yakist zhyttia osib iz malorukhlyvym stylem zhyttia. *Fizychno vykhovannia, bezpeka zhyttiediiialnosti i suchasni tekhnolohii vyrobnytstva*. 2024. S. 75.
3. Imas Ye., Shynkaruk O. Reabilitatsiia uchasykyv boiovykh dii z posttravmatychnym syndromom zasobamy kibersportu yak stratehichni napriam derzhavnoi polityky. *STEM-DEN: profesiina rozmova pro maibutnie STEM-osvity*. Kyiv, 2023. S. 65–68.
4. Kozakova K., Andriieva O. Korektsiia psykhoemotsiinoho stanu zhinok druhoho zriloho viku zasobamy SPA-protsealur. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky*. 2020. Vyp. 18. S. 68–71.
5. Kurbasov O. O., Yudenko O. V., Krushynska N. M. Innovatsiini zasoby fizychnoi terapii ta fizkulturno-sportyvnoi reabilitatsii viiskovykh iz dysfunktsiimy v kolinnomu suhlobi vnaslidok boiovoi travmy. *Modern science: problems and innovations : abstracts of the 9th International scientific and practical conference*. Stockholm, 2020. RR. 166–173.
6. Naumik-Hladka K. H. Marketynhovi ta psykholohichni aspekty diialnosti SPA-industrii pry hotelnykh kompleksakh. *Modern Economics*. 2017. № 4. S. 100–106.
7. Platyniuk O. B. Diahnostyka korektsiia ta profilaktyka nepsykhotychnykh psykhychnykh rozladiv v uchasykyv boiovykh dii, yakі oderzhaly poranennia : dys. ... d-ra. Filosofii. Kharkiv, 2022. 154 s.
8. Pohontseva O. V., Manzheu T. O. Pro hotovnist fakhivtsiv z fizychnoi terapii do vprovadzhenia tekhnolohii «Body&Mind Fitness». *Suchasni dosiahnennia sportyvnoi medytsyny, fizychnoi reabilitatsii, fizychnoho vykhovannia ta valeolohii – 2018* : materialy XIX Mizhnar. nauk.-prakt. konf., 4-5 zhovtnia 2018 r. Odesa, 2018. S. 86–89.
9. Rudenok A. I., Antonova Z. O., Petiak O. V. Osoblyvosti samorehuliatcii studentiv pid chas dystantsiinoho navchannia. *Vcheni zapysky TNU im. V.I. Vernadskoho*. 2022. № 1 S. 166–171.
10. Khrystych D. V., Yudenko O. V. Osoblyvosti vykorystannia obladdannia Black-Roll v suchasnykh prohramakh fizychnoi terapii pry miofastsialnomu bolovomu syndromi. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (Fizychna kultura i sport)*. 2019. Vyp. 2. S. 101–105.
11. Shevchuk O. Rukhova aktyvnist veteraniv viiny: shliakh do reintehratsii v suspilstvo. *Reintehratsiia veteraniv u tsyvilne suspilstvo ta perspektyvy vidbudovy Ukrainy* : materialy VII Mizhnar. blahodiinoi nauk.-prakt. konf., 17 travnia 2024 r. m. Lutsk. Lutsk, 2024. S. 102.
12. Iudenko O. V. Innovatsiine reabilitatsiine obladdannia v prohramakh korektsii ta vidnovlennia funktsionalnoho stanu ORA viiskovosluzhbovtsiv pislia tryvaloho vykorystannia zasobiv indyvidualnoho bronezakhystu. *Fizychna kultura v universytetskii osviti: innovatsii, dosvid ta perspektyvy rozvytku v umovakh suchasnosti* : materialy Vseukrainskoi nauk.-prakt. konf. z mizhnarodnoiu uchastiu, 11 travnia 2022 r., m. Dnipro. Dnipro, 2022. 453 s.

---

**Abstract****PALCHUK Mariia, OBRAZHEI Olha, SUKHOMLYNOV Rudolf**

National University of Ukraine on Physical Education and Sport

**CORRECTION OF THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF WAR VETERANS BY MEANS OF FITNESS AND SPA PROCEDURES**

*The development of effective approaches aimed at improving the psycho-emotional state of war veterans is due to the need for their social adaptation, improvement of the general state of health after the stress experienced, physical and psychological injuries. A considerable number of studies indicate that physical activity, including fitness training, has a positive effect on a person's physical condition. Effective means that can eliminate the negative consequences of emotional overstrain are SPA procedures. The search for ways of comprehensive use of SPA and fitness equipment is relevant. The purpose of the study is to substantiate and develop a comprehensive fitness program using SPA procedures aimed at normalizing the psycho-emotional state of male war veterans and to determine its effectiveness. The vast majority (78.6%) of male veterans have an average level of stress. The level of personal anxiety is moderate at 57.2%, and situational anxiety is 64.3%. The data obtained served as the basis for developing a program that involves the integrated use of fitness equipment (cardio, strength training and stretching) and SPA procedures. The program is designed for three months, includes 24 training sessions, each lasting 60 minutes. The program includes SPA procedures that have a beneficial effect on the normalization of a person's psycho-emotional state: anti-stress massage, "Magic of Chocolate" wrap and coffee peeling, underwater shower-massage, alpha capsule, Charcot shower, general massage and Finnish bath (sauna). The effectiveness of the program is proven by the positive dynamics of well-being, activity and mood indicators of male war veterans, as well as indicators of the physical and mental components of their quality of life.*

*Keywords: military personnel, SPA procedures, fitness, psycho-emotional state, quality of life*

---

**Стаття надійшла до редакції 11.02.2025 р.**