5.Stepanovskyi V. S. Diialnist Sluzhby bezpeky Ukrainy yak subiekta zabezpechennia natsionalnoi bezpeky v umovakh voiennoho stanu [Activities of the Security Service of Ukraine as a subject of ensuring national security under martial law]. Analitychno-porivnialne pravoznavstvo. 2023. S. 298–302. [in Ukrainian].

6.Turchynov A. V., Pylypets O. V., Harkavyi O. A. Shliakhy pidvyshchennia y udoskonalennia fizychnoi pidhotovky maibutnikh ofitseriv natsionalnoi hvardii Ukrainy na osnovi vykorystannia fizychnykh vprav funktsionalnoho bahatoborstva (krosfit) [Ways to improve and perfect the physical training of future officers of the National Guard of Ukraine based on the use of physical exercises of functional all-around (CrossFit)] // Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh : zb. nauk. pr. Zaporizhzhia: KPU, 2018. Vyp. 60. T. № 1. 224 s. [in Ukrainian].

7.Gobbo, L. A., Langer, R. D., Marini, E., Buffa, R., Borges, J. H., Pascoa, M. A., Cirolini, V. X., Guerra-Júnior, G., & Gonçalves, E. M. (2022). Effect of Physical Training on Body Composition in Brazilian Military. International journal of environmental research and public health, 19(3), 1732. https://doi.org/10.3390/ijerph19031732 [in English].

8.Security Service of Ukraine as a component within the system of combating organized crime and corruption : monograph / Yu. R. Havdo et al.; ed. by Prof. H. V. Novytskyi; transl. from Ukr.: O. S. Sobolieva et al. Kyiv : National Academy of Security Service of Ukraine, 2021. 164 p. [in English].

Стаття надійшла до редакції / Received 03.05.2026
Прийнята до друку / Accepted 14.05.2026
Опубліковано / Published 29.05.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.05(205).23

Сергієнко Ю.П.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
https://orcid.org/0000-0003-1019-6513
Антоненко С.А.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
https://orcid.org/0000-0001-7987-9035
Рудюк В.Л.
магістр 1 курсу, факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Юсупов О.І.
бакалавр 4 курсу, факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ У ПРОЦЕСІ ПОБУДОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ОЗДОРОВЧОГО СПРЯМУВАННЯ

У роботі розглядаються питання використання фітнес-технологій, щодо побудови тренувальних занять у фітнесі. Планування занять з елементами фітнесу може відбуватись на основі спортивних та рекреаційних фітнес-технологій, що вплинуть на мотиваційну сферу до занять фізичними вправами та на покращенні показників фізичного і психічного стану людини.

Дослідження проводилося, на базі спортивного клубу «Smidyuk Akademy» м. Ірпінь, у період з 15.09.2025 – 27.10.2025. У дослідженні взяли участь (n=10) жінок, віком (30±6 років). Навантаження складалось за наступною схемою - 3 тренування в тиждень (через день). Основні принципи побудови фізичних навантажень: прогресивне навантаження; суперсерії, ізольовані вправи; контрольована техніка; акцент на відчуття м'язів.

Саме розвиток фітнес-індустрії та зростання популярності різних видів оздоровчих тренувань потребують науково обґрунтованих підходів до дозування, структури та інтенсивності фізичних навантажень, що є важливим для підвищення ефективності занять, забезпечення їх безпечності та досягнення оздоровчого ефекту.

***Ключові слова**: фітнес, фізичне навантаження, фітнес-технології, фітнес-програми, жінки.*

Serhiienko Yurii,* Antonenko Serhii, Rudiuk Viktoriia, Yusupov Oleksandr *« Formation of physical load in the process of building health-oriented fitness programs». *The paper examines the features of the application of fitness technologies in the process of building and organizing fitness training sessions. Planning of classes using fitness elements can be carried out on the basis of sports-oriented and recreational fitness technologies, which contribute to increasing motivation for systematic physical exercise, and also have a positive effect on the indicators of the physical and psycho-emotional state of a person.*

The study was conducted on the basis of the sports club "Smidyuk Akademy" (Irpin) in the period from 09/15/2025 to 10/27/2025. 10 women (n=10) aged 30±6 years participated in the study. The training process was organized according to the scheme of three classes per week with an interval of one day between training sessions. The construction of physical activity was based on the following principles: gradual (progressive) increase in load, use of supersets and isolated exercises,

adherence to controlled technique of performing movements, as well as focusing on the feeling of working target muscle groups.

The development of the modern fitness industry and the growing popularity of various forms of health-improving physical activity necessitate the use of scientifically based approaches to dosing, structuring and regulating the intensity of physical activity.

The use of digital tools makes it possible to systematically collect, process and analyze information on the physical condition and activity level of clients. Such indicators include heart rate, level of physical activity, duration and quality of sleep, indicators of body recovery, as well as the dynamics of individual progress during the training process. This allows trainers to monitor physiological parameters in real time and take into account the individual characteristics of the body, the level of physical fitness and the goals set when planning and adjusting training programs. It is the individualization of fitness programs, which is implemented through the use of modern fitness technologies, that contributes to the optimal balancing of physical activity, regulation of their intensity and volume, as well as the rational selection of exercises taking into account age, gender, physical condition, level of fitness, functional capabilities of the body and the characteristics of body composition.

Keywords: *fitness, physical activity, fitness technologies, fitness programs, women.*

Постановка проблеми. Організм жінки має цілий ряд морфологічних та функціональних особливостей. Чоловіки істотно переважають жінок за показниками росту, маси тіла, розвитку м'язів. Так, наприклад, вага м'язової тканини у жінок, які не займаються спортом, складає 35%. А у чоловіків – 40-45% від ваги тіла. Маса серця у жінок на 10-15% менша, ніж у чоловіків. Ці морфологічні особливості в основному, обумовлюють функціональні відмінності: у жінок знижений систолічний та хвилинний об'єм кровообігу, а ЧСС на 7-15 уд./хв. більша ніж у чоловіків[1, с.151;5, 6].

З віком та сидячою роботою у більшості жінок з'являються деякі проблеми відносно будови тіла, а особливо це проявляється на ногах, сідницях, животі, руках, стегнах. Тому постає проблема щодо створення фітнес-програм для адекватного та ефективного підбору засобів, методів, організаційних форм занять, завдяки яким можливо покращити фізичну підготовленість, зовнішній вигляд, стан здоров'я та удосконалення функціонального стану[1, с.151].

Аналіз досліджень цієї проблеми. Аналіз науково-методичної літератури вказує на те, що існує значна кількість робіт, які присвячені організації тренувальних занять з фітнесу, а саме: вплив використання сучасних засобів фітнесу на розвиток фізичних якостей юних спортсменок зі спортивної аеробіки (Ю.В. Голенкова І.Ю. Кіраш); використання поліненасичених жирів спортсменками категорії фітнес у змагальному періоді підготовки (А.В. Симченко, О.О. Довгич); фітнес-програма для корекції надмірної ваги тіла у жінок (Ю.П. Сергієнко, С.В. Крупеня, В.П. Чаплигін, А.О. Овдейчук); оздоровчий вплив занять аквафітнесом на організм жінок першого зрілого віку (А. Гакман. С. Дудіцька, А. Слобожанінов, О. Ковтун); формування рухової активності студентської молоді засобами функціонального фітнесу (О.М. Лаврентьєв, О.В. Буток, О.В. Деркач) та інші науковці.

Мета дослідження. Направлена на вивчення проблем щодо формування побудови тренувальних занять у фітнесі.

Завдання дослідження: 1. Теоретично дослідити проблему впливу занять фітнесом на організм жінок.

2. Дослідити сучасні технології які зустрічаються у спорті та фітнес-індустрії.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Актуальність дослідження полягає в тому, що в сучасних умовах значно зростає потреба у різних груп населення у підтриманні здоров'я. Що направлено на підвищенні рівня фізичної підготовленості та профілактиці різних захворювань. Так малорухливий спосіб життя, значні психоемоційні навантаження та недостатній рівень рухової активності негативно впливають на фізичний стан людини, що призводить до зростання поширеності серцево-судинних, опорно-рухових та інших захворювань.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Неостанню роль при організації тренувань у фітнесі відіграє кругове тренування. Їх можна виконувати як в залі та вдома, воно вдало забезпечує поєднання анаеробного та аеробного навантаження, завдяки чому виявляється позитивний вплив на серцево-судинну систему, підвищується витривалість, ефективніше досягаються поставлені цілі (круговий метод тренувань допомагає підготуватися до подальших навантажень, спалити більше калорій, підвищити тонус м'язів).

Кругові тренування - це метод побудови тренінгу від складного до легкого з вправами, що послідовно виконуються. До них можна віднести кросфіт-комплекси, HIIT (високо інтенсивні інтервальні тренування), функціональні комплекси та інші).

Так як акцент робиться на базові вправи і задіяні різні групи м'язів. Цей метод тренувань часто використовують при розробці групових програм для тих, хто хоче схуднути. Більш активне спалювання калорій за рахунок високого темпу та виконання багато-суглобових вправ, що задіють велику кількість м'язових груп[3, 7, 8].

Підчас організації тренувань є можливість включення в одне коло тренування вправ на всі групи м'язів. Цей метод має доступність, як для новачків та і професіоналів (достатньо регулювати інтенсивність занять, кількість вправ у колі та тривалість перерв). При круговому тренуванні переважно виконують базові багато-суглобові вправи, що задіють кілька м'язових груп. Схема тренування вибудовується від складного до простого. Залежно від мети та підготовленості спортсмена комплекс може включати 2-5 кіл із 5-7 вправ. Тренування триває від 15 хвилин.

В (Табл.1) наведений приклад організації тренувального заняття за коловим методом.

Таблиця 1

Приклад кругового тренування

Програма базового кругового тренування на всі групи м'язів	Час виконання вправи	Інтенсивність виконання вправи	Показники ЧСС при різних завданнях тренування
станова тяга	3 підходи/ 10-20 повторень	Для регулювання інтенсивності кругової програми можна зменшувати/збільшувати кількість вправ, кількість підходів, вагу обтяжень у силових тренуваннях, обмежувати тривалість кола тощо.	Під час тренування важливий темп, орієнтуйтеся на пульсові значення: пульс не повинен перевищувати максимального для вашого віку (розраховується так: 220-вік). Для новачків та для тим, хто давно не займався, варто почати з 50-60% від max. При схудненні повинно проводитися в жироспалюючий пульсовій зоні - 60-70% від max. За спостереженнями фітнес-інструкторів кардіовитривалість підвищується за підтримки пульсу в межах 70-80%.
випади	3 підходи/ 10-20 повторень		
зворотна гіперекстензія	3 підходи/10-20 повторень		
витягування каната	3 підходи/30-45 сек.		
махи гирею	3 підходи/10-20 повторень		

Кругові тренування не призначені для забезпечення гіпертрофії м'язів (хоч і дозволяють включити в роботу майже всі м'язові групи), вони спрямовані на розвиток силової та швидкісної витривалості, допомагають при схудненні та надають тонусу м'язам[3,7,8].

В (Табл. 2) розглянемо приклади тренувальних програм для тренажерної зали або в домашніх умовах та ефективні програми для чоловіків і жінок за круговим методом тренувань із силовими навантаженнями у вигляді власної ваги та обтяжень для спортсменів з різним рівнем підготовки[6].

Таблиця 2

Організація фітнес-тренувань за коловим методом в тренажерній залі або вдома

Види тренувальних програм*		**Види рівнів підготовленості****		
Зал атлетичної гімнастики	**Виконання вправ в домашніх умовах**	**Початковий рівень**	**Середній рівень**	**Достатній рівень**
Присідання у тренажері Сміта, 15 разів.	«Криголам» - зміна способів пересування (біг, ходьба, стрибки, перекати) тощо.	Свинги з гирей із присіду, 15 разів.	Випади з гантелями по 12 разів на кожну ногу. 30 секунд.	Присідання зі штангою, 15 разів;
Підтягування прямим хватом, 10 разів.	Джампінг-джек з човниковим бігом.	Застрибування на куб, 10 разів.	Застрибування на короб, 30 секунд.	Берпі, - 45 секунд;
Згинання та розгинання рук у порі лежачи, 10 разів (урізноманітнюйте круговий тренінг різними варіантами та вихідними положеннями).	Біг в упорі на прямих ногах.	Віджимання зі зведенням лопаток та витягуванням рук, 10 разів.	Станова тяга, 12 разів. ,	Жим штанги лежачи - 15 разів;
Берпи без згинань та розгинань рук, 10 разів.	Скелелаз у динаміці.	Динамічна планка з переходом опори з пензля на передпліччя, 10 разів.	Берпі, 30 секунд.	Скручування з метбольним мячем, - 45 секунд;
Застрибування на короб, 10 разів.	Напівберпі.	Стрибки у різножці (з випаду), по 10 разів на кожну ногу.	Скручування на підлозі, по 12 разів на кожну ногу.	Підтягування, - 15 разів.
Вправи виконуються послідовно, пауза робиться лише між колами.		Хвилі з канатами, 30 секунд.	Підтягування.	

Примітки: * - кругові програми для зали є ефективними вправами для м'язів ніг, спини, рук, преса. Тренування складається з 6 вправ та 4 тренувальних кіл;

- кругові програми для дому вправи виконуються по 30 с. і відпочинок 10 с. З збільшенням рівня підготовленості, кругове тренування виконується без відпочинку - по 45 секунд на вправу, 5 кіл, відпочинок між колами 60 секунд.

** - для початківців достатньо 6 вправ та трьох кіл;

- вага у середньому 60-70% від 1 ПМ (повторного максимуму).

Але існують протипоказання при занятті методом кругового тренування, а саме:

- ✓ при травмах та розтягуваннях;
- ✓ у разі порушення роботи вестибулярного апарату;
- ✓ при патологіях серцево-судинної та дихальної систем, опорно-рухового апарату;
- ✓ протягом перших трьох місяців після пологів;
- ✓ під час реабілітації після операції[3,4].

Дозування фізичного навантаження залежить від правильне дозування фізичного навантаження, що формується за індивідуальними особливостями людини, їх стану здоров'я, рівні підготовленості та мети занять. З розвитком технологій будь-якої спрямованості допомагають у фітнесі або у інших видах спортивної діяльності використовувати інтелектуальні електронні пристрої, які можна носити на тілі або інтегрувати в одяг, в тренажери, для різних цілей. Вони можуть генерувати та зберігати дані про користувача, що відкриває нові можливості для моніторингу здоров'я.

Це дозволяє зробити фізичну активність безпечною та ефективною. Основними складовими під час організації фітнес-занять, виступають наступні показники:

- ✓ складності техніко-тактики дій;
- ✓ тривалості тренування;
- ✓ темпу виконання вправ;
- ✓ тривалості пауз для відпочинку між підходами;
- ✓ ступеня нервово-м'язової напруженості;
- ✓ емоційного фактору;
- ✓ метеорологічних умов гри (якщо заняття проводяться просто неба).

Під час оздоровчих занять рухова діяльність характеризується різною інтенсивністю, аеробними та анаеробними механізмами енергозабезпечення. Саме тому дуже важливим є контроль за рівнем фізичного навантаження під час занять. За показниками ЧСС заняттях аеробного режиму розрізняють навантаження трьох рівнів: мале (при показниках ЧСС 80-100 уд./хв); середнє (100-120 уд./хв); велике (120-140 уд./хв)[2,3].

Так більшість сучасних наручних годинників можуть відстежувати основні показники здоров'я, що дозволяє користувачам та фітнес інструкторам стежити за показниками займаючихся. Моніторити свій стан та прогрес тренувань, вносити позитивні зміни у фітнес-режим, дієту та тренування на основі статистичних даних. Такі пристрої здатні вимірювати якість сну та частоту серцевих скорочень у стані спокою, що може бути важливим індикатором рівня стресу. В елітному спорті технології, що носяться, використовуються для відстеження перетренованості спортсменів, що покращує надання медичних послуг та залучення пацієнтів у процес лікування[9, 10, 11].

У (Табл. 3) наведені максимально допустимі показники ЧСС під час використання в оздоровчому тренуванні. Показники ЧСС свідчать про аеробно-анаеробний режим фізичного навантаження. В оздоровчо-рекреаційних заняттях рівень фізичного навантаження значно менший, допускається підвищення ЧСС від вихідного рівня на 60 %. Про надмірне фізичне навантаження в оздоровчих заняттях свідчать: тремор рук та ніг, вираз втоми на обличчі, погіршення постави, зниження активності, скарги на втому та ін. Фахівцю, який проводить заняття, слід обов'язково брати всі названі ознаки до уваги й застосовувати різні методичні прийоми для оптимального дозування навантаження.

Таблиця 3

Максимально допустимі показники ЧСС при організації тренувальних занять

Рівень ФС	**Вік (років)**				
	20-29	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-69**
Низький	175-180	165-170	155-160	-	-
Нижче середнього	180-185	170-175	160-165	-	-
Середній	185-190	175-180	165-170	150-155	140-145
Вище середнього	190-195	190-195	170-175	155-160	145-150
Високий	195-200	185-190	175-180	160-165	150-155

До них належать:

- ✓ спрощення навантаження;
- ✓ скорочення тривалості виконання вправи;
- ✓ зменшення темпу виконання вправи;
- ✓ зменшення ваги;
- ✓ вчасність пауз для відпочинку;
- ✓ послаблення емоційного фактору;

Слід приділяти увагу відновленню ЧСС після завершення ігрового заняття. У добре фізично підготовлених людей ЧСС знижується з 160-170 до 120-130 уд./хв за 60-80 с, у непідготовлених – за 2-3 хвилини і більше.

Висновки. Роль фітнес-технологій в організації фітнес тренувань зростає з кожним днем. Різноманіття форм фітнес-занять сприяють активному впровадженню сучасних технологічних рішень у тренування. Використання новітніх фітнес-технологій не лише підвищує зацікавленість до занять, а й сприяє отриманню позитивних емоцій, мотивує до самостійної фізичної активності.

Перспективи подальших досліджень можуть бути спрямовані на визначення оптимального поєднання різних видів фітнес-програм (аеробних вправ, силових тренувань, відновлювальних практик), що дозволить створювати більш збалансовані програми, для збільшення фізичної активності різних груп населення.

Література

1. Глотова А.О. Сучасні технології побудови тренувальних занять у фітнесі. Матеріали науково-методичного семінару в рамках виконання ініціативної теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації «Сучачні перспективи розвитку фізичної культури і спорту України» [Електронне видання] : збірник матеріалів (м. Ірпінь, 13 листопада 2025 р.). – Ірпінь : Державний податковий університет, 2025. С.151-154. – PDFформат; інституційний репозитарій. URL: https://lnk.ua/0dX8oovRr

2. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я.Дніпро, 2016. №3. С. 109-114.

3. Лаврентьєв О.М., Євтушенко І. М., Буток О.В., Деркач О.В., Тарасенко Д. В. (2025). Формування рухової активності студентів віком 17-25 років засобами функціонального фітнесу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (1(186), 81-86. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).16

4. Линець М. Шейпінг у системі фізичного виховання студенток. Теорія і методика фізичного виховання. Київ, 2002. № 2. С. 42-44.

5. Пирогова Є.А., Іващенко Л.Я., Страпко Н.П. Вплив фізичних вправ на працездатність та здоров'я людини. – К.: Здоров'я, 1996. – 152 с.

6. Співак Ю.П. Особливості фізичного навантаження жінок першого періоду зрілого віку в різних умовах. Матеріали науково-методичного семінару з міжнародною участю в рамках виконання ініціативної теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації «Сучачні перспективи розвитку фізичної культури і спорту України» [Електронне видання] : збірник матеріалів (м. Ірпінь, 24 листопада 2023 р.). – Ірпінь : Державний податковий університет, 2023. – С. 322-330. URL: https://lnk.ua/jFjb1e5Qv

7. Тимчик С. Г., Зацеркляна, К. (2024). Особливості тренування жінок в силових видах спорту: методи і засоби. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (6(179), 218-222. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).41

8. Тимчик С. Г., Бриксін О. О., Омелянчук Є. П. (2021). Вплив різних типів навантажень на серцево-судинну й м'язову системи в процесі занять фізичним вихованням на відділенні атлетичної гімнастики. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (5(136), 128-132. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).30

9. Potop V., Boloban V., Triboi V., Goraschenco A. (2017) Correlative analysis of the biomechanical characteristics and performances achieved by junior gymnasts in balance beam events/ Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy, Journal Vol. 13, № 2(48) 2017. – P. 30-35.

10. Kioko L.K. Wearable Technology for Health Monitoring: Design and Applications. – 2024. P.32-35.

11. Soltani S., Tuunanen T., Hönigsberg S. Going Beyond Tracking: Understanding the Fitness Technology Use Persistence. – 2024.

Reference

1.Glotova A.O. (2025). Suchasni tekhnolohii pobudovy trenuvalnykh zaniat u fitnesi.[Modern technologies for building training sessions in fitness] Materialy naukovo-metodychnoho seminaru v ramkakh vykonannia initsiatyvnoi temy kafedry tekhnolohii ozdorovlennia ta fizkulturno-sportyvnoi reabilitatsii «Suchachni perspektyvy rozvytku fizychnoi kultury i sportu Ukrainy» [Elektronne vydannia] : zbirnyk materialiv (m. Irpin, 13 lystopada 2025 r.). – Irpin : Derzhavnyi podatkovyi universytet, 2025. S.151-154. – PDFformat; instytutsiinyi repozytarii. URL: https://lnk.ua/0dX8oovRr

2.Krutsevych,T., Panhelova, N.(2016) Suchasni tendentsii shchodo orhanizatsii fizychnoho vykhovannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh.[Modern trends in the organization of physical education in higher educational institutions] Sportyvnyi visnyk Prydniprovia.Dnipro, 2016. №3. S. 109-114.

3.Lavrentiev O.M., Yevtushenko I. M., Butok O.V., Derkach O.V., Tarasenko D. V. (2025). Formuvannia rukhovoi aktyvnosti studentiv vikom 17-25 rokiv zasobamy funktsionalnoho fitnesu.[Formation of motor activity of students aged 17-25 years by means of functional fitness] Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15, 1(186), 81-86. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).16

4.Lynets M.(2002) Sheipinh u systemi fizychnoho vykhovannia studentok. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. Kyiv, 2002. № 2. S. 42-44.

5.Pirogova E.A., Ivashchenko L.Ya., Strapko N.P. (1996). Vplyv fizychnykh vprav na pratsezdatnist ta zdorovia liudyny.[The influence of physical exercises on the working capacity and health of a person] K.: Zdorovia, 152 s.

6.Spivak Y.P. (2023). Osoblyvosti fizychnoho navantazhennia zhinok pershoho periodu zriloho viku v riznykh umovakh.[Peculiarities of physical activity of women of the first period of mature age in different conditions] Materialy naukovo-metodychnoho seminaru z mizhnarodnoiu uchastiu v ramkakh vykonannia initsiatyvnoi temy kafedry tekhnolohii ozdorovlennia

ta fizkulturno-sportyvnoi reabilitatsii «Suchachni perspektyvy rozvytku fizychnoi kultury i sportu Ukrainy» [Elektronne vydannia] : zbirnyk materialiv (m. Irpin, 24 lystopada 2023 r.). – Irpin : Derzhavnyi podatkovyi universytet, 2023. – S. 322-330. URL: https://lnk.ua/jFjb1e5Qv

7.Tymchyk S. H., Zatserkliana, K. (2024). Osoblyvosti trenuvannia zhinok v sylovykh vydakh sportu: metody i zasoby.[Peculiarities of training women in power sports: methods and means] Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15, (6(179), 218-222. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).41

8.Tymchyk S. H., Bryksin O. O., Omelianchuk Ye. P. (2021). Vplyv riznykh typiv navantazhen na sertsevo-sudynnu y miazovu systemy v protsesi zaniat fizychnym vykhovanniam na viddilenni atletychnoi himnastyky.[The influence of different types of loads on the cardiovascular and muscular systems during physical education classes at the athletic gymnastics department] Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15, (5(136), 128-132. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).30

9.Potop V., Boloban V., Triboi V., Goraschenco A. (2017) Correlative analysis of the biomechanical characteristics and performances achieved by junior gymnasts in balance beam events / Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy, Journal Vol. 13, № 2(48) 2017. P. 30-35.

10. Kioko L.K. (2024) Wearable Technology for Health Monitoring: Design and Applications. – 2024. P.32-35.

11. Soltani, Sanaz; Tuunanen, Tuure; and Hönigsberg, Sarah, (2024) "Going Beyond Tracking: Understanding the Fitness Technology Use Persistence" (2024). ECIS 2024 Proceedings. 18. https://aisel.aisnet.org/ecis2024/track18_healthit/track18_healthit/18

Стаття надішла до редакції / Received 03.05.2026
Прийнята до друку / Accepted 18.05.2026
Опубліковано / Published 29.05.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.05(205).24

Соболенко А.І.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національного технічного університету України
"Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського"м. Київ
https://orcid.org/0000-0001-7374-5351
Кузнєцова О. Т.,
доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри медико-біологічних дисциплін .
Навчально-наукового інституту охорони здоров'я
Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне
https://orcid.org/0000-0003-0536-421X

ФОРМУВАННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ

У статті теоретично обґрунтовано формування психофізичної стійкості студентів закладів вищої освіти засобами спортивної боротьби. На основі аналізу, узагальнення та систематизації наукових джерел з'ясовано сутність психофізичної стійкості як інтегральної характеристики особистості, що поєднує функціональні, психоемоційні, когнітивно-регуляторні та морально-вольові прояви. Визначено, що формування цієї якості в системі фізичного виховання зумовлюється сукупною дією біологічних, психологічних, педагогічних, соціальних чинників і чинників рухової активності. Узагальнено структурні складові психофізичної стійкості студентів та охарактеризовано чинники, що впливають на її розвиток. Обґрунтовано, що спортивна боротьба має значний потенціал у формуванні психофізичної стійкості студентської молоді, оскільки поєднує фізичне навантаження, координаційну складність, ситуаційну варіативність, вимоги до самоконтролю, оперативності рішень і вольової мобілізації. Наукова новизна дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні формування психофізичної стійкості студентів засобами спортивної боротьби, уточненні її структурних складових і систематизації чинників цього процесу в умовах фізичного виховання. Зроблено висновок, що спортивну боротьбу доцільно розглядати як ефективний засіб комплексного впливу на особистість студента та важливий чинник формування його психофізичної стійкості.

***Ключові слова**: студентська молодь; фізичне виховання; спортивна боротьба; саморегуляція; психофізична підготовка.*

***Sabalenko A.I., Kuznetsova O.T. Formation of psychophysical stability of higher education students by means of sports wrestling.** The article theoretically substantiates the formation of psychophysical stability of higher education students by means of sports wrestling. Based on the analysis, generalization, and systematization of scientific sources, the essence of psychophysical stability is clarified as an integral characteristic of personality that combines functional, psycho-emotional, cognitive-regulatory, and moral-volitional manifestations. It is determined that the formation of this quality in the system of physical education is conditioned by the combined influence of biological, psychological, pedagogical, social, and motor activity factors. The structural components of students' psychophysical stability are generalized, and the factors*