9. Yastreb, Ya. (2022). Finansuvannia fizychnoi kultury i sportu. [Financing of physical culture and sports]. Scientia fructuosa. 2022; 144(4): 134–142. DOI: https://doi.org/10.31617/1.2022(144)10 [in Ukrainian].
10. Ivanova, O. (2021). Analysis of the system of public administration in the field of physical culture and sports in Ukraine. Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series Economics. 2021; 8(1): 46 – 57. DOI: https://doi.org/10.52566/msu-econ.8(1).2021.46-57

Стаття надійшла до редакції / Received 20.02.2026
Прийнята до друку / Accepted 11.03.2026
Опубліковано / Published 24.03.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03(202).28

Сундукова І.В.
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури та медико-біологічних дисциплін,
Центральноукраїнський державний університет імені В.Винниченка, м. Кропивницький
https://orcid.org/0000-0002-0130-0318
Бур'яноватий О.М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри спортивних ігор та масових видів спорту,
Центральноукраїнський державний університет імені В. Винниченка, м. Кропивницький
https://orcid.org/0000-0002-9566-4250
Радіонова О.Л.
викладач кафедри фізичної культури та медико-біологічних дисциплін,
Центральноукраїнський державний університет імені В. Винниченка, м. Кропивницький
https://orcid.org/0000-0003-1943-6181

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ ФІТНЕС-ПРОГРАМ НА ЕМОЦІЙНУ СТІЙКІСТЬ СПОРТСМЕНІВ

Мета *статті полягає у теоретичному обґрунтуванні та аналізі психологічних механізмів впливу фітнес-програм напряму Mind & Body на формування й розвиток емоційної стійкості спортсменів. У статті визначено емоційну стійкість, як здатність людини зберігати внутрішню рівновагу, контролювати емоційні реакції та ефективно діяти в ситуаціях стресу, перевтоми та емоційного напруження. Висвітлено фітнес-програми типу Mind & Body, що ґрунтуються на принципі цілісного впливу на організм людини. До таких програм належать: пілатес, фітнес-йога, функціональний тренінг з елементами релаксації, стретчинг. Фітнес-програми напряму Mind & Body мають комплексний характер і спрямовані на гармонійне поєднання фізичної активності з психічною саморегуляцією. Їх спільною рисою є усвідомленість рухів, контроль дихання, розвиток тілесної чутливості та інтеграція релаксаційних методик у структуру тренування. Вони виступають ефективним засобом підтримання фізичного здоров'я, підвищення працездатності та формування гармонійної взаємодії між тілом та психікою спортсмена.*

Ключові слова: *емоційна стійкість, фітнес-програми, пілатес, фітнес-йога, функціональний тренінг, стретчинг.*

Sundukova Iryna, Burianovatyi Oleksandr, Radionova Olena «Psychological mechanisms of the influence of fitness programs on the emotional stability of athletes». *The purpose of the article is to theoretically substantiate and analyze the psychological mechanisms of the influence of fitness programs of the Mind & Body direction on the formation and development of the emotional stability of athletes. The article defines emotional stability as a person's ability to maintain internal balance, control emotional reactions and act effectively in situations of stress, fatigue and emotional tension. Fitness programs of the Mind & Body type are highlighted, which are based on the principle of a holistic effect on the human body. Such programs include: Pilates, fitness yoga, functional training with elements of relaxation, stretching. The main advantages of Pilates are the activation of deep muscles; the formation of correct posture; emphasis on concentration, which in turn contributes to psycho-emotional stability and the prevention of fatigue. The characteristic features of fitness yoga are: asanas; breathing practices (pranayama); meditation; development of flexibility and stress resistance, which affect the ability of athletes to self-control. The combination of training and relaxation components of functional training contributes to the formation of a conscious attitude towards one's own body, maintaining performance and preventing functional disorders associated with excessive loads in highly qualified athletes. Stretching with relaxation elements is aimed at relaxing muscles and the nervous system, combining slow execution of movements; deep breathing; relieving psycho-emotional tension; preventing muscle cramps, is effective for preventing stress and overfatigue. Fitness programs in the Mind & Body direction are comprehensive in nature and aimed at a harmonious combination of physical activity with mental self-regulation. Their common feature is awareness of movements, breathing control, development of bodily sensitivity and integration of relaxation techniques into the structure of training. They are an effective means of maintaining physical health, increasing performance, and forming a harmonious interaction between the athlete's body and psyche.*

Key words: *emotional resilience, fitness programs, Pilates, fitness yoga, functional training, stretching.*

Постановка проблеми. Емоційна напруженість особливо часто спостерігається у висококваліфікованих спортсменів. Сучасний спорт характеризується підвищеним рівнем психоемоційних навантажень, що зумовлює необхідність формування емоційної стійкості у спортсменів. Емоційна напруга в певних межах допомагає спортсмену у вирішенні професійних завдань, тому що при цьому відбувається мобілізація резервів організму. Надмірна напруга, як і відсутність емоційного тонусу, несприятливо позначається на ефективності роботи. Причому цілком очевидно, що однакова якість діяльності у деяких спортсменів досягається ціною різного психоемоційного зусилля. Синдром «емоційного вигоряння» за відсутності систематичної роботи з його профілактики починає проявлятися у спортсменів задовго до змагальної діяльності ще під час навчально-тренувальних занять. Після переживання негативних емоцій у період змагальної діяльності у багатьох спортсменів значно знижується мотивація подальшого спортивного розвитку.

На сьогоднішній день значно зростає інтерес до використання фітнес-програм як інструменту підтримання психоемоційного благополуччя. Так, цілеспрямовані психолого-педагогічні та тренувальні впливи здатні покращувати емоційну стійкість, вольові якості й загальну психічну надійність спортсменів. Особливої актуальності це набуває в умовах впровадження інноваційних фітнес-програм, зокрема концепції «Розумне тіло» (Mind & Body), яка поєднує фізичний, психологічний і ментальний розвиток особистості спортсмена, його емоційну стійкість, що є запорукою збереження працездатності, мотивації, психічного здоров'я та стабільних результатів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. В останні роки більшість дослідників аналізують комбінацію рухової активності, технік усвідомленості та дихальних методик. Деякі дослідження акцентують свою увагу на поєднанні тілесних практик та психотехнік. У науковому дослідженні Т. Синиця [3] характеризує ментальний фітнес як засіб підвищення рівня гімнастичної підготовки й зміцнення психологічної стійкості спортсменів. Дослідники Т. Мицкан, О. Мегем та І. Коровинський [2] обґрунтовують результативність спеціально розроблених програм фізичної активності щодо зменшення рівня стресу та покращення ментального здоров'я.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та проаналізувати психологічні механізми впливу фітнес-програм напряму Mind & Body на формування й розвиток емоційної стійкості спортсменів.

Виклад основного матеріалу. Психологічна стійкість виступає важливою комплексною характеристикою особистості спортсмена. В ній поєднано цілий комплекс здібностей, широке коло різнорівневих явищ тощо. Серед численних якостей, які мають бути сформовані у спортсмена, як одне з найбільш значущих можна виділити психологічну стійкість.

Слово «стійкий» у багатьох мовах світу означає «стабільний, твердий, міцний». Термін stability перекладається як: 1) стійкість, стабільність, стан рівноваги; 2) постійність, твердість; а mental stability - психічна стабільність (стійкість). У словнику А. Ребера [7] «стійкий» розуміється як характеристика індивіда, поведінка якого визначає надійність та послідовність дій. Його антонім – термін «нестійкий», що має в психології кілька значень. Два основні такі: 1) «нестійкий» – це індивід, що демонструє безладні та непередбачувані моделі поведінки та настрої; 2) «нестійкий» – це індивід, схильний демонструвати невротичні, психотичні або просто небезпечні для інших моделі поведінки [7].

Психологічну стійкість доцільно розглядати як співмірність, рівновагу сталості та мінливості особистості. Саме сталість основних життєвих принципів і цілей, домінуючих мотивів, методів поведінки, реагування у типових ситуаціях. Мінливість проявляється в динаміці мотивів, появі нових способів поведінки, пошуку певних способів діяльності, виробленні нових форм реагування на ситуації. При такому розгляді в основі психологічної стійкості особистості лежить гармонійна (пропорційна) єдність сталості особистості та її динамічності, які доповнюють одна одну що дозволяє людині протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я та працездатність у різних випробуваннях.

Емоційна стійкість визначається, як здатність людини зберігати внутрішню рівновагу, контролювати емоційні реакції та ефективно діяти в ситуаціях стресу, перевтоми та емоційного напруження [7]. У спортивній діяльності вона проявляється у:

- здатності контролювати тривожність перед навантаженням;
- стійкості до невдач;
- збереженні мотивації;
- адекватній самооцінці;
- вмінні управляти емоційними станами під час тренувального процесу.

Низький рівень емоційної стійкості призводить до емоційного вигорання, зниження результативності та втрати інтересу до занять певним видом спорту. Саме психологічно комфортні форми фізичної активності здатні відновити втрачений інтерес до систематичних занять спортом. Фітнес-програма «Розумне тіло» (Mind & Body) поєднує фізичні вправи з елементами усвідомленого руху, контролю дихання, концентрації уваги та емоційної саморегуляції, що сприяє не лише фізичному розвитку, а й покращенню психоемоційного стану спортсменів. Така інтеграція фізичного й психічного компонентів робить заняття більш привабливими, оскільки вони можуть реалізввати швидкий суб'єктивний результат у вигляді зменшення напруження, підвищення настрою та відчуття внутрішнього балансу.

Програми Mind & Body є ефективним засобом для зняття стресу, покращення не лише фізичного, а й психічного здоров'я. В даному комплексі вправи можуть адаптуватися до різного рівня підготовленості, віку та стану здоров'я, що знижує страх невдачі й формує позитивний досвід рухової діяльності. Крім того, використання усвідомлених рухових практик сприяє формуванню внутрішньої мотивації, коли заняття сприймаються не як обов'язок, а як засіб саморозвитку, турботи про здоров'я та відновлення ресурсів організму.

Фітнес-програми типу Mind & Body ґрунтуються на принципі цілісного впливу на організм людини, що включає: свідоме виконання рухів; контроль дихання; розвиток тілесної усвідомленості; поєднання фізичних вправ із

психорегуляційними методами; формування гармонії між тілом і психікою. До таких програм належать: пілатес, фітнес-йога, функціональний тренінг з елементами релаксації, стретчинг.

Методика пілатесу ґрунтується на принципі свідомого контролю рухів і роботи м'язів, де провідну роль відіграє зосередженість і взаємодія психічних та фізичних процесів. Більшість фахівців вважають, що ця система спрямована на комплексне залучення всього тіла, формує вміння відчувати його потреби та забезпечує гармонійне поєднання фізичного й ментального стану. Регулярні заняття сприяють корекції постави, покращенню процесів дихання й насичення організму киснем, а також позитивно впливають на емоційне самопочуття завдяки активізації вироблення ендорфінів. Окрім цього, дана практика розвиває рухову координацію, гнучкість і силову витривалість, водночас виступаючи ефективним профілактичним засобом щодо порушень опорно-рухового апарату, зокрема проблем хребта та суглобів [1].

Основними рисами даної методики є: активація глибоких м'язів; формування правильної постави; акцент на концентрацію, що в свою чергу сприяє психоемоційній стабільності та профілактиці перевтоми.

Фітнес-йога розглядається як інноваційний і сучасний напрям рухової активності, що поєднує традиційні практики з динамічним підходом до виконання асан у процесі тренування. Таке поєднання змінює уявлення про можливості сучасного фітнесу та розширює його оздоровчий потенціал. Регулярне виконання комплексу вправ сприяє зміцненню м'язів, підвищенню їх гнучкості, зменшенню больових відчуттів і зниженню рівня стресу, а також покращує загальну витривалість і працездатність організму. Фітнес-йога гармонійно об'єднує статичні та динамічні асани разом із дихальними вправами, що робить її ефективним засобом зміцнення серцево-судинної та дихальної систем, розвитку координації рухів у поєднанні фізичних вправ та психоемоційної рівноваги [4].

Характерними особливостями фітнес-йоги є: асани; дихальні практики (пранаяма); медитація; розвиток гнучкості та стресостійкості, що впливають на здатність спортсменів до самоконтролю.

Функціональний тренінг, доповнений релаксаційними техніками, забезпечує комплексний вплив на організм: сприяє вдосконаленню сили, витривалості, координації та стабілізаційних можливостей опорно-рухового апарату, водночас нормалізуючи процеси збудження і гальмування в центральній нервовій системі. Така інтеграція фізичного навантаження і відновлювальних практик дозволяє зменшити прояви перевтоми, підвищити стресостійкість і покращити загальне самопочуття [5]. Поєднання тренувальних і релаксаційних компонентів сприяє формуванню усвідомленого ставлення до власного тіла, підтриманню працездатності та профілактиці функціональних порушень, пов'язаних із надмірними навантаженнями у висококваліфікованих спортсменів.

Стретчинг базується на розтягуванні м'язів у стані розслаблення або на чергуванні напруження і розслаблення під час виконання вправ. Він забезпечує комплексний позитивний вплив на організм: не лише сприяє розвитку гнучкості, але й покращує зовнішній вигляд та загальний стан здоров'я. Регулярні заняття підвищують рухливість суглобів, полегшують доставку поживних речовин до тканин і сприяють формуванню правильної постави. Стретчинг з елементами релаксації спрямований на розслаблення м'язів та нервової системи, що поєднує в собі повільне виконання рухів; глибоке дихання; зняття психоемоційного напруження; профілактика м'язових затисків, є ефективним для профілактики стресу та перевтоми [6].

У практиці фітнес-тренувань ефективними засобами розвитку емоційної стійкості є: вправи на усвідомлене дихання; статичні та плавні рухи; вправи на розвиток концентрації; музичний супровід із релаксаційним ефектом; вправи на розтягування в поєднанні з психічним розслабленням; позитивні афірмації; короткі психоемоційні паузи під час заняття. Такі засоби сприяють зниженню рівня тривожності, нормалізації психоемоційного стану та підвищенню стресостійкості.

Емоційна стійкість спортсменів є невід'ємною складовою ефективного та безпечного тренувального процесу. Її забезпечення можливе лише за умови комплексного підходу, що поєднує фізичні вправи, психорегуляційні методики, індивідуалізацію навантажень та психологічну підтримку. Реалізація таких програм не лише підвищує рівень фізичної підготовленості, а й сприяє збереженню психічного здоров'я та формуванню стресостійкої, гармонійно розвиненої особистості спортсмена.

Висновки. Фітнес-програми напряму Mind & Body мають комплексний характер і спрямовані на гармонійне поєднання фізичної активності з психічною саморегуляцією. Їх спільною рисою є усвідомленість рухів, контроль дихання, розвиток тілесної чутливості та інтеграція релаксаційних методик у структуру тренування. Такі програми, як пілатес, фітнес-йога, функціональний тренінг із елементами відновлення та стретчинг, здатні не лише покращити фізичні показники (силу, гнучкість, координацію, витривалість), а й позитивно впливають на емоційний стан, сприяють зниженню стресу та профілактиці перевтоми.

Таким чином, напрями Mind & Body виступають ефективним засобом підтримання фізичного здоров'я, підвищення працездатності та формування гармонійної взаємодії між тілом та психікою спортсмена.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробленням й апробацією комплексних програм психофізичної підготовки, що інтегрують фізичні вправи з методами психорегуляції, та вивчення їх довготривалого впливу на психічне здоров'я, спортивну результативність і профілактику емоційного вигорання спортсменів.

Література

1. Єракова Л. А., Томіліна Ю.І. Обгрунтування підходів до побудови оздоровчих програм з пілатесу для жіночого контингенту. Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у фізкультурній освіті. 2015. No29. С. 128–131.

2. Мицкан Т., Мегем О., Коровинський І. Дослідження ефективності програм фізичної активності в зниженні стресу та покращенні ментального здоров'я. Педагогічна Академія: наукові записки. 2025. № 16. С.1-22 URL: https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/731/625 (дата звернення: 02.02.2026)

3. Синиця Т. Ментальний фітнес як один із сучасних напрямів оздоровчої фізичної культури. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2018. С. 227–233. https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/167250

4. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум. Укладачі: В.В.Білецька, І.Б.Бондаренко. К.: НАУ, 2013. 52 с.

5. Шинкарьова О. Д., Отравенко О. В., Шинкарьова Н. Г.Функціональний тренінг у сфері фізичної культури і спорту. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки № 1, 2025. С. 119-127. DOI https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-1-119-127

6. Norris C. M. The Complete Guide to Stretching. 4th ed. London : Bloomsbury Sport, 2015. 288 p.

7. Reber A. S. The Penguin Dictionary of Psychology. 4th ed. Harmondsworth, Middlesex, UK : Penguin Books, 2009. 848 p.

References

1. Yerakova, L. A., & Tomilina, Yu. I. (2015). Obgruntuvannia pidkhodiv do pobudovy ozdorovchykh prohram z pilatesu dlia zhinochoho kontynhentu [Substantiation of approaches to developing Pilates-based health programs for women]. *Suchasni problemy zdorovia ta zdorovoho sposobu zhyttia u fizkulturnii osviti, 29*, 128–131. [in Ukrainian]

2. Mytskan, T., Mehem, O., & Korovynskyi, I. (2025). Doslidzhennia efektyvnosti prohram fizychnoi aktyvnosti v znyzhenni stresu ta pokrashchenni mentalnoho zdorovia [Study of the effectiveness of physical activity programs in reducing stress and improving mental health]. *Pedahohichna akademiia: Naukovi zapysky, 16*, 1–22. https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/731/625 [in Ukrainian]

3. Synytsia, T. (2018). Mentalnyi fitnes yak odyn iz suchasnykh napriamiv ozdorovchoi fizychnoi kultury [Mental fitness as one of the modern directions of health-oriented physical culture]. In *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia* (pp. 227–233). https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/167250 [in Ukrainian]

4. Biletska, V. V., & Bondarenko, I. B. (Comp.). (2013). *Fizychne vykhovannia. Ozdorovchyi fitnes: Praktykum* [Physical education. Health fitness: Practical manual]. Natsionalnyi aviatsiinyi universytet. [in Ukrainian]

5. Shynkarova, O. D., Otravenko, O. V., & Shynkarova, N. H. (2025). Funktsionalnyi treninh u sferi fizychnoi kultury i sportu [Functional training in the field of physical culture and sport]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni nauky, 1*, 119–127. DOI https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-1-119-127 [in Ukrainian]

6. Norris, C. M. (2015) The Complete Guide to Stretching. 4th ed. London : Bloomsbury Sport. 288 p [in English].

7. Reber, A. S. (2009) The Penguin Dictionary of Psychology. 4th ed. Harmondsworth, Middlesex, UK : Penguin Books, 848 p [in English].

Стаття надішла до редакції / Received 17.02.2026
Прийнята до друку / Accepted 11.03.2026
Опубліковано / Published 24.03.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03(202).29

Супруненко М.В.
доцент, кандидат педагогічних наук,
Київський національний університет культури і мистецтв, м. Київ,
https://orcid.org/0000-0001-6618-025X
Коломєйцева О.М.
старший викладач,
Київський національний університет культури і мистецтв м. Київ,
https://orcid.org/0000-0002-0517-4435

АНАТОМІЧНІ ТА ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ТЕХНИЦІ ПЛАВАННЯ

В статті наведено, що плавання – це комплекс складних висококоординованих рухів. Це – локомоція, тобто переміщення у просторі всього тіла. Працюють сотні м'язів. Вже тільки тому взаємодіє величезна кількість сил: завдяки багатосуглобовості рухомих ланцюгів тіла та багатству їх ступенів свободи між усіма частинами їх ланцюгів: стопами, гомілками, стегнами, плечима, передпліччям тощо. Ситуація ще більше ускладнюється тим, що плавальні локомоції виконуються в умовах гіпогравітації, в середовищі з високою щільністю та в горизонтальному положенні. Все це вимагає найскладнішої системи керування рухами. Оскільки система умов при організації рухових дій плавця суворо специфічна і жорстко впливає на організм плавця, так само визначена і його ***віддзеркалююча*** *діяльність. У плаванні чітко досліджуємо взаємозв'язок між структурою та функцією організму, формою та змістом рухової дії. У ході проведення дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури; метод системного аналізу; метод порівняння та зіставлення.*

Ключові слова: *плавання, анатомо-фізіологічні особливості, організм, техніка, студент.*

Suprunenko Maksym, Kolomieitseva Olha. Anatomical and physiological characteristics of students' bodies in the process of learning swimming techniques. *The article states that swimming is a complex set of highly coordinated*