DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).18

Воловик Н.І.
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ
https://orcid.org/0000-0003-4305-3228
Підвальна О.В.
ст. викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту,
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ
https://orcid.org/0000-0002-8416-121X
Антоневич Б.Р.
старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ
https://orcid.org/0000-0002-8121-0389,

РОЛЬ ЙОГИ У ФОРМУВАННІ ВНУТРІШНЬОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Йога – це форма інтегративного здоров'я, яка поєднує фізичне, психічне та духовне здоров'я людини через рухи тіла, свідоме дихання та медитацію. Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі ролі йоги як інструменту формування внутрішньої мотивації до здорового способу життя (ЗСЖ) серед здобувачів вищої освіти. Методи. У роботі використано теоретичний аналіз, узагальнення, порівняння та систематизацію сучасних науково-методичних джерел за обраною темою. Результати. Встановлено, що йога є ефективною системою психоповедінкової модифікації, яка діє через розвиток інтероцептивної свідомості, модуляцію стресу та покращення виконавчих функцій мозку. Практика сприяє задоволенню базових психологічних потреб — автономії, компетентності та пов'язаності, що є ключовим згідно з теорією самодетермінації. Біологічне заохочення через підвищення рівня ГАМК та BDNF стимулює регулярність занять і полегшує впровадження корисних звичок. Висновки. Йога перетворює рухову активність із зовнішнього обов'язку на внутрішню потребу, забезпечуючи довгострокову прихильність до ЗСЖ через гармонізацію внутрішнього стану та розвиток самоефективності.

***Ключові слова**: здобувачі вищої освіти, здоровий спосіб життя, йога, мотивація, рухова активність.*

***Volovyk Nataliia, Pidvalna Olena, Antonevych Bohdan. The role of yoga in shaping intrinsic motivation for a healthy lifestyle among higher education students.** Yoga is a form of integrative health that combines a person's physical, mental, and spiritual health through body movements, conscious breathing, and meditation. **Purpose of the article** is to analyze and substantiate the role of yoga in shaping intrinsic motivation for a healthy lifestyle among higher education students. The study focuses on the psychological and physiological mechanisms that facilitate the transition from controlled to self-determined engagement in physical activity. Methods include theoretical analysis, synthesis, comparison, and systematization of current scientific and methodological literature related to motivation, self-determination theory, and the impact of mind-body exercises on health-promoting behaviors. Results show that traditional approaches to physical education often neglect the psycho-emotional components of health, leading to low long-term adherence among students. Yoga, as a mind-body practice, addresses this by integrating physical postures, breathing techniques, and meditation. The research highlights three main pathways of yoga's influence: the development of interoceptive awareness, which shifts control from external to internal regulation; stress modulation via the HPA axis, which reduces cortisol and enhances executive functions; and the improvement of cognitive control through neuroplastic changes in the prefrontal cortex. Furthermore, yoga satisfies the universal psychological needs for autonomy, competence, and relatedness, which are fundamental for intrinsic motivation according to Self-Determination Theory. Biological markers, such as increased levels of GABA and BDNF, create a positive feedback loop that promotes habit formation. Conclusions indicate that yoga transforms physical activity from an external obligation into an internal need. By fostering a sense of well-being and self-efficacy, yoga environment supports sustainable health-promoting behaviors that extend beyond the classroom, making it a highly effective technology for health preservation in modern higher education.*

***Key words:** higher education students, healthy lifestyle, yoga, motivation, physical activity.*

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку вищої освіти характеризується інтенсифікацією освітнього процесу, що призводить до зростання психоемоційного навантаження на здобувачів вищої освіти. Студентське життя, окрім академічних викликів, пов'язане з адаптацією до нового середовища, соціальним тиском, фінансовими труднощами та невизначеністю майбутнього, що часто призводить до зниження рівня рухової активності, нездорового харчування та порушення сну. Проблема низької прихильності до традиційних видів рухової активності серед здобувачів залишається гострою: значна їх частина припиняє регулярні тренування після завершення дисципліни «Фізичне виховання». У цьому контексті виникає необхідність пошуку методів, які б не лише розвивали рухові якості, а й формували внутрішню мотивацію до здорового способу життя (ЗСЖ) [2; 3; 5; 6; 14].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. З точки зору громадського здоров'я, рухова активність та фізичні вправи є одними з найбільш економніших засобів досягнення його цілей. Дійсно, фізичні вправи та рухова активність

загалом визначаються невід'ємним компонентом поведінки, що сприяє зміцненню здоров'я. Регулярна рухова активність пов'язана з численними перевагами для фізичного здоров'я, включаючи зниження ризику серцево-судинних та хронічних захворювань, зміцнення кісток і м'язів, а також з перевагами для психологічного здоров'я, такими як покращення позитивного настрою, зменшення депресії, тривоги та стресу. Незважаючи на ці добре задокументовані позитивні впливи на здоров'я, глобальний рівень рухової неактивності залишається високим. Тобто, здатність дотримуватися регулярного режиму фізичних вправ залишається проблемою для багатьох людей [5; 6; 10; 14].

Внутрішня мотивація є золотим стандартом у формуванні стійких звичок ЗСЖ. Згідно з теорією самодетермінації (ТСД, Self-Determination Theory), стійка зміна способу життя відбувається лише тоді, коли зовнішня мотивація (наприклад, бажання схуднути) перетворюється на внутрішню (задоволення від самого процесу). Це є ключовим фактором у дотриманні режиму фізичних вправ та рухової активності. Коли ЗСЖ стає частиною особистісних цінностей (наприклад, цінність здоров'я, довголіття, активності, догляду за собою), це надає поведінці глибинного сенсу і робить її стійкою. ТСД – це всеохоплююча макротеорія мотивації, емоцій та розвитку, яка набуває все більшого застосування у сферах зміцнення здоров'я та руховій активності. Вона використовується для розуміння мотивації до рухової активності, спорту та здоров'я. Ця теорія передбачає, що люди є активними організмами, які мають вроджену схильність впливати на своє оточення та розвивати свої навички. Згідно з ТСД, кожна людина має три вроджені та універсальні потреби, задоволення яких є ключовим для внутрішньої мотивації, особистісного зростання та психологічного благополуччя: автономія, компетентність та пов'язаність. Автономія – це відчуття контролю та вибору, тоді як компетентність стосується відчуття ефективності в досягненні бажаних результатів, а пов'язаність – це відчуття зв'язку з іншими. Самодетермінація (самовизначення) людини базується на задоволенні цих потреб. Людина, яка відчуває себе автономною, має більше шансів досягти бажаних результатів щодо ЗСЖ [10; 14].

Модель зміни поведінки у сфері здоров'я за ТСД припускає, що мотивація людини до зміни поведінки значною мірою залежить від досвіду задоволення автономії, компетентності та пов'язаності. ТСД описує континуум мотивації, який пояснює, чому люди беруть участь у певній діяльності. ТСД припускає, що коли люди задовольняють ці три психологічні потреби, самодетермінована поведінка частіше виникає. Дослідники виявили, що постійна участь у руховій активності та дотримання режиму фізичних вправ значно більше пов'язана з внутрішньою мотивацією, ніж із зовнішньою. Крім того, науковці визначили, що мотивація до рухової активності та фізичних вправ, пов'язана зі здоров'ям, є внутрішньою, а мотивація, пов'язана з зовнішнім виглядом, – зовнішньою. Окрім цього, ця теорія, стверджує, що внутрішня мотивація, яка тісно пов'язана з самоефективністю, покращує довгострокове дотримання режиму рухової активності та фізичних вправ. Коли люди відчувають себе компетентними у своїх здібностях, вони частіше сприймають фізичні вправи як приємну та особисто цінну поведінку, сприяючи постійній залученості до активного та здорового способу життя. Одним із засобів, яке продемонструвало багатообіцяючі результати, пов'язані із самодетермінацією, є один з найпопулярніших напрямків ментального фітнесу – йога [5; 10; 11; 14; 15].

Мета дослідження. Проаналізувати роль йоги у формуванні внутрішньої мотивації до здорового способу життя здобувачів вищої освіти. **Методи дослідження.** Теоретичний аналіз, узагальнення, порівняння і систематизація сучасних науково-методичних джерел за темою.

Виклад основних результатів дослідження. Для формування здорового покоління, зацікавленості здобувачів вищої освіти до занять фізичним вихованням та мотивацію вести ЗСЖ необхідно впроваджувати в освітній процес нові фітнес-технології із застосуванням сучасних та популярних видів рухової активності. Традиційні підходи до формування ЗСЖ, що здебільшого акцентуються на руховій активності та раціональному харчуванні, часто виявляються недостатніми для здобувачів вищої освіти, оскільки ігнорують важливий психоемоційний та когнітивний компонент здоров'я. У цьому контексті йога, що є практикою напрямку «розум-тіло» набуває особливого значення [1; 5; 11; 13; 14].

Йога – це сучасна, адаптована система, що інтегрує фізичні асани (пози), пранаяму (дихальні техніки) та елементи медитації (ментальні релаксації), орієнтована на оздоровчі цілі та фізичний фітнес. Цей напрямок ментального фітнесу пропонує інноваційний цілісний підхід до зміцнення здоров'я, що не лише покращує фізичний стан, а спрямований на розвиток емоційної регуляції, а також формує усвідомлене ставлення до власного благополуччя. Йога базує свою концепцію загального благополуччя на ідеї, що здорове тіло призводить до здорового розуму. Ця інтегрована система практик поєднує фізичні вправи з елементами усвідомленості, дихальними техніками та медитативними практиками має комплексний вплив на функціональні системи організму. [4; 5; 7; 8; 9; 11; 13].

Вплив йоги на поведінку, що сприяє зміцненню здоров'я – є предметом інтенсивних досліджень у галузі фізичної культури і спорту, превентивної медицини та психології здоров'я. Йога – це не просто система фізичних вправ, у сучасному науковому дискурсі вона розглядається як потужний інструмент психоповедінкової модифікації. Ця практика може трансформувати ставлення людини до власного здоров'я. Її роль у мотивуванні до здорового способу життя ґрунтується на синергії нейробіологічних, психологічних та соціальних механізмів [11; 13; 14].

Основні шляхи, через які йога впливає на вибір здорового способу життя. *Розвиток інтероцептивної свідомості.* Практика йоги розвиває «усвідомлене ставлення до тіла». Йога навчає людину помічати тонкі сигнали тіла (м'язову напругу, ритм дихання, відчуття голоду або втоми). Це допомагає розрізняти емоційний голод від фізичного, що сприяє поліпшенню харчових звичок. Це фундаментальний зсув від зовнішнього контролю до внутрішньої регуляції. *Модуляція стресу через вісь ГГН.* Стрес є головним бар'єром на шляху до ЗСЖ. Він пригнічує виконавчі функції префронтальної кори, що призводить до імпульсивної поведінки (переїдання, порушенню сну, відмови від тренувань, куріння, алкоголь, малорухливість). Йога діє як біологічні антидоти. Практика йоги активує блукаючий нерв, що підвищує парасимпатичний тонус. Це знижує рівень кортизолу та маркерів запалення (цитокінів). Зниження стресу за допомогою йоги корелює зі зменшенням ризикованої поведінки та підвищенням мотивації до регулярних вправ.

Покращення виконавчих функцій: цей шлях пояснює, як йога «тренує» мозок приймати правильні рішення в реальному часі. Регулярна практика вимагає фокусування уваги, контролю балансу та витримки в статичних позах. Це є своєрідним «когнітивним тренуванням», яке асоціюється зі збільшенням об'єму сірої речовини в гіпокампі та префрональній корі. Також заняття з йоги значно покращують якість сну. Якісний сон, у свою чергу, регулює гормони грелін та лептин, які контролюють апетит наступного дня. Це зміцнює саморегуляцію та самоконтроль. Практика йоги поліпшує саморегуляцію, а це, у свою чергу, веде до поведінки, що сприяє зміцненню здоров'я. Людина з розвиненими виконавчими функціями здатна свідомо відмовитися від миттєвого задоволення (шкідливий фастфуд, пропуск тренування) заради довгострокової вигоди (здоров'я та належний рівень фітнесу). Регулярна практика йоги збільшує рівень гамма-аміномасляної кислоти (ГАМК) та нейротрофічного фактора мозку (BDNF), що сприяє легшому формуванню нових нейронних зав'язків, що фізично полегшує процес впровадження нових корисних звичок. Оскільки ГАМК – це головний гальмівний нейромедіатор, який дарує відчуття спокою, мозок формує стійку асоціацію між тренуванням і безпекою, що стимулює регулярність на біологічному рівні. Тобто, мозок починає сприймати тренування як безпечний простір. Це «біологічне заохочення» набагато ефективніше для підтримки регулярності, ніж абстрактні цілі про здоров'я в майбутньому. Йога фокусується на процесі та миттєвому психологічному полегшенні. Люди продовжують займатися йогою саме через відчуття благополуччя безпосередньо під час та після тренування. Це створює позитивну петлю зворотного зв'язку, яка полегшує формування звички до ЗСЖ [11; 12; 13; 15].

Ці три компоненти разом утворюють стійку систему мотивації, яка не залежить від зовнішнього тиску, а базується на внутрішньому ресурсі організму. Тобто, йога мотивують до ЗСЖ не через примус, а через гармонізацію внутрішнього стану. Коли людина починає краще відчувати своє тіло та контролювати рівень стресу, здоровий вибір їжі та активний спосіб життя стають природною потребою, а не обов'язком.

Висновки. Для довгострокового дотримання основ ЗСЖ здатність йоги задовольняти фундаментальні психологічні потреби (автономію, компетентність та пов'язаність) через приємний, самостійно визначений досвід є вирішальною, що робить її ефективнішою, ніж підходи, що спираються виключно на контрольовану мотивацію. Йога перетворює рухову активність із зовнішнього обв'язку на внутрішню потребу. Це сприяє задоволеності, зняттю стресу та самоефекивності. Що переводить людину від контрольованої до самостійно визначеної залученості, покращуючи довгострокову участь у програмах рухової активності порівняно з просто зовнішніми винагородами чи зобов'язаннями. Середовище йоги, що підтримує автономію, посилює ці психологічні потреб, сприяючи стійкій здоровій поведінці поза заняттями з йоги.

Література

1.Воловик Н.І., Підвальна О.В. Ефективність фітнес-йоги для зниження рівня стресу здобувачів у закладах вищої освіти в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Вип. (3К(188). С. 90-93. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).18

2.Воловик Н., Підвальна О. Ментальний фітнес як ефективний засіб залучення здобувачів до здорового способу життя у закладах вищої освіти в умовах воєнного стану. Я. Ґжесяк, І. Зимомря, В. Ільницький (Ред.), *Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Том XIX: Людина, суспільство, історія: діалог у гуманітарному просторі.* 2025. С. 119-121. Посвіт.

3. Воловик Н.І., Підвальна О.В. Ефективність фітнес-йоги як засобу створення здоров'язбережувального середовища в закладах вищої освіти в умовах війни. В.Г. Білик (Ред.), *Освіта і здоров'я підростаючого покоління: Зб. наук. Праць*. 2025 (Вип.7, Ч.1, с. 54–57). Алатон.

4. Воловик Н.І. Йога – сучасна фітнес-технологія для підвищення психоемоційної стійкості здобувачів у закладах вищої освіти. *Матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи»,* Київ, Україна С. 117-118.

5. Воловик Н.І. *Основи фітнес-йоги: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти*. Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова. 2024. http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/43463

6. Воловик Н., Підвальна О. Застосування фітнес-йоги для поліпшення ментального здоров'я здобувачів у закладах вищої освіти в умовах воєнного стану. В Я. Ґжесяк, І. Зимомря, & В. Ільницький (Ред.), *Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Том XVIII: Методологічні інновації в дослідженнях і викладанні: від теорії до практики*. С. 187-189. Посвіт, 2025.

7. Воловик Н., Підвальна О. *Застосування занять з фітнес-йоги для зниження рівня стресу здобувачів у закладах вищої освіти в умовах війни*. Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції «Наука та освіта в умовах викликів сьогодення», Чернігів, Україна. 2025. Research Europe, С. 274-277.

8. Воловик Н.І. Фітнес-йога – як ефективний засіб стрес-менеджменту здобувачів у закладах вищої освіти в умовах війни. *Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації»,* Запоріжжя, Україна. НУ «Запорізька політехніка», 2025. С. 14-17.

9. Воловик Н.І. Фітнес-йога – як ефективна технологія збереження здоров'я попереку. *Матеріали V Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції «Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики»,* Київ, Україна. Київський столичний ун-т ім. Б. Грінченка, 2025. С.116-118.

10. Deininger C., Teriba A.A., Foley-Nicpon M. Objectification and Self-Determination in Fitness: A Qualitative Investigation of Women's Motivations for Physical Exercise. *Social Sciences*, 2025. 14(11), 644.

11. Gard T., Noggle J.J., Park C.L., Vago D.R., Wilson A. Potential self-regulatory mechanisms of yoga for psychological health. *Frontiers in human neuroscience*, 2024, 8, 770. https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00770

12. Gothe N., Pontifex M.B., Hillman C., McAuley E. The acute effects of yoga on executive function and cortisol. *Journal of Physical Activity and Health*, 2013. 10(4), 488-495.

13. Lim E.-J., Hyun E.-J. The Impacts of Pilates and Yoga on Health-Promoting Behaviors and Subjective Health Status. *International Journal of Environmental Research and Public Health,* 2021. 18(7), 3802. https://doi.org/10.3390/ijerph18073802

14. Ryan R.M., Williams G.C., Patrick H., Deci E.L. Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology,*2009, 6(2), 107-124.

15. Streeter C.C., Whitfield T.H., Owen L., Rein T., Karri S.K., Yakhkind A., Perlmutter R., Prescot A., Renshaw P.F., Ciraulo D.A., Jensen J.E. Effects of yoga versus walking on mood, anxiety, and brain GABA levels: a randomized controlled MRS study. *Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.)*, 2010, 16(11), 1145-1152.

References

1.Volovyk, N. I., & Pidvalna, O. V. (2025). Efektyvnist fitnes-iohy dlia znyzhennia rivnia stresu zdobuvachiv u zakladakh vyshchoi osvity v umovakh voiennoho stanu [Effectiveness of fitness yoga for reducing stress levels of higher education students under martial law]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, (3K(188)), 90–93. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).18

2.Volovyk, N., & Pidvalna, O. (2025). Mentalnyi fitnes yak efektyvnyi zasib zaluchennia zdobuvachiv do zdorovoho sposobu zhyttia u zakladakh vyshchoi osvity v umovakh voiennoho stanu [Mental fitness as an effective means of engaging students in a healthy lifestyle under martial law]. In Ya. Hrzesiak, I. Zymomria, & V. Ilnytskyi (Eds.), *Rozvytok suchasnoi osvity i nauky: rezultaty, problemy, perspektyvy. Tom XIX: Liudyna, suspilstvo, istoriia: dialoh u humanitarnomu prostori* (pp. 119–121). Posvit.

3.Volovyk, N. I., & Pidvalna, O. V. (2025). Efektyvnist fitnes-iohy yak zasobu stvorennia zdoroviazberezhuvalnoho seredovyshcha v zakladakh vyshchoi osvity v umovakh viiny [Effectiveness of fitness yoga as a means of creating a health-preserving environment in higher education institutions during war]. In V. H. Bilyk (Ed.), *Osvita i zdorovia pidrostaiuchoho pokolinnia* (Issue 7, Part 1, pp. 54–57). Alaton.

4.Volovyk, N. I. (2025). Yoha – suchasna fitnes-tekhnolohiia dlia pidvyshchennia psykhoemotsiinoi stiikosti zdobuvachiv u zakladakh vyshchoi osvity [Yoga as a modern fitness technology for enhancing psycho-emotional resilience of higher education students]. In *Proceedings of the XII All-Ukrainian Scientific and Practical Online Conference "Physical Education, Sport and Human Health: Experience, Problems, Prospects"* (pp. 117–118). Kyiv, Ukraine.

5.Volovyk, N. I. (2024). *Osnovy fitnes-iohy: navchalnyi posibnyk dlia studentiv zakladiv vyshchoi osvity* [Fundamentals of fitness yoga: Study guide for higher education students]. Vydavnytstvo UDU im. Mykhaila Drahomanova. http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/43463

6.Volovyk, N., & Pidvalna, O. (2025). Zastosuvannia fitnes-iohy dlia polipshennia mentalnoho zdorovia zdobuvachiv u zakladakh vyshchoi osvity v umovakh voiennoho stanu [Application of fitness yoga to improve students' mental health under martial law]. In Ya. Hrzesiak, I. Zymomria, & V. Ilnytskyi (Eds.), *Rozvytok suchasnoi osvity i nauky: rezultaty, problemy, perspektyvy. Tom XVIII: Metodolohichni innovatsii v doslidzhenniakh i vykladanni: vid teorii do praktyky* (pp. 187–189). Posvit.

7.Volovyk, N., & Pidvalna, O. (2025). Zastosuvannia zaniat z fitnes-iohy dlia znyzhennia rivnia stresu zdobuvachiv u zakladakh vyshchoi osvity v umovakh viiny [Application of fitness yoga classes to reduce students' stress levels during war]. In *Proceedings of the II International Scientific and Practical Conference "Science and Education in the Conditions of Contemporary Challenges"* (pp. 274–277). Research Europe.

8.Volovyk, N. I. (2025). Fitnes-ioha yak efektyvnyi zasib stres-menedzhmentu zdobuvachiv u zakladakh vyshchoi osvity v umovakh viiny [Fitness yoga as an effective stress management tool for students during war]. In *Proceedings of the III All-Ukrainian Scientific and Practical Conference "Physical Culture and Sport: Traditions, Experience, Innovations"* (pp. 14–17). Zaporizhzhia Polytechnic National University.

9.Volovyk, N. I. (2025). Fitnes-ioha yak efektyvna tekhnolohiia zberezhennia zdorovia popereku [Fitness yoga as an effective technology for preserving lower back health]. In *Proceedings of the V International Scientific and Practical Online Conference "Health, Physical Education and Sport: Prospects and Best Practices"* (pp. 116–118). Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University.

10. Deininger, C., Teriba, A.A., & Foley-Nicpon, M. (2025). Objectification and Self-Determination in Fitness: A Qualitative Investigation of Women's Motivations for Physical Exercise. Social Sciences, 14(11), 644.

11. Gard, T., Noggle, J.J., Park, C.L., Vago, D.R., & Wilson, A. (2014). Potential self-regulatory mechanisms of yoga for psychological health. Frontiers in human neuroscience, 8, 770. . https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00770

12. Gothe, N., Pontifex, M.B., Hillman, C., & McAuley, E. (2013). The acute effects of yoga on executive function and cortisol. Journal of Physical Activity and Health, 10(4), 488–495.

13. Lim, E.-J., & Hyun, E.-J. (2021). The Impacts of Pilates and Yoga on Health-Promoting Behaviors and Subjective Health Status. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(7), 3802. https://doi.org/10.3390/ijerph18073802

14. Ryan, R.M., Williams, G.C., Patrick, H., & Deci, E.L. (2009). Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. Hellenic Journal of Psychology, 6(2), 107–124.

15. Streeter, C.C., Whitfield, T.H., Owen, L., Rein, T., Karri, S.K., Yakhkind, A., Perlmutter, R., Prescot, A., Renshaw, P. F., Ciraulo, D.A., & Jensen, J.E. (2010). Effects of yoga versus walking on mood, anxiety, and brain GABA levels: a randomized controlled MRS study. Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.), 16(11), 1145–1152.

Стаття надішла до редакції / Received 02.02.2026

Прийнята до друку / Accepted 12.02.2026
Опубліковано / Published 25.03.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).19

Волошин О.О.
кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри фізичної культури і спорту,
Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ
https://orcid.org//0009-0004-3159-7046
Заєць В.В.
студентка першого року навчання магістратури
спеціальності А7 Фізична культура і спорт,
Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ
Мірошник К.В.
студент першого року навчання магістратури
спеціальності А7 Фізична культура і спорт,
Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ УКРАЇНСЬКОЇ БОРОТЬБИ НА ПОЯСАХ СЕРЕД МОЛОДІ ТА ЖІНОК В ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАДАХ

У статті висвітлено особливості популяризації української боротьби на поясах серед молоді та жінок у територіальних громадах, як одного з перспективних напрямів розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні. Акцентовано увагу на позитивній динаміці залучення жінок до занять цим видом спорту: встановлено, що протягом 2021-2025 років кількість спортсменок – учасниць чемпіонатів України та світу з української боротьби на поясах – зросла майже вдвічі. Обґрунтовано, що систематичні заняття українською боротьбою на поясах у територіальних громадах є ефективним засобом зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, працездатності, а також соціального й духовного розвитку молоді та жінок.

Визначено мету дослідження, яка полягає у вивченні сучасного стану, перспектив та шляхів популяризації української боротьби на поясах у громадах. Окреслено комплекс використаних методів дослідження, зокрема аналіз, систематизацію та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні методи та методики формування фізичної підготовленості спортсменів засобами поясної боротьби. За результатами дослідження встановлено недостатній рівень практичної розробленості ефективних підходів до підготовки молоді та жінок у територіальних громадах із використанням засобів української боротьби на поясах, що зумовлює актуальність подальших наукових пошуків у цьому напрямі.

Ключові слова: *українська боротьба на поясах, фізична культура, спорт, єдиноборства, територіальні громади.*

Voloshyn Oleksander, Zaiets Viktoriia, Miroshnyk Kostiantyn. Peculiarities of Popularization of Ukrainian Belt Wrestling among Youth and Women in Territorial Communities. *The article highlights the specific features of promoting Ukrainian belt wrestling among youth and women in territorial communities as one of the promising directions for the development of the physical culture and sports movement in Ukraine. It is noted that under the conditions of decentralization and implementation of the provisions of the Law of Ukraine "On Local Self-Government in Ukraine," local authorities have real opportunities to create appropriate conditions for engaging various population groups in systematic physical culture and sports activities. Emphasis is placed on the growing popularity of martial arts, in particular Ukrainian belt wrestling, which is actively developing within the framework of the respective national federation and covers different age groups. Attention is focused on the positive dynamics of women's involvement in this sport: it has been established that during 2021–2025, the number of female athletes participating in the Ukrainian and World Championships in Ukrainian belt wrestling has almost doubled. It is substantiated that regular practice of Ukrainian belt wrestling in territorial communities is an effective means of strengthening health, improving physical fitness and working capacity, as well as promoting the social and spiritual development of youth and women. The* ***purpose*** *of the study is defined as examining the current state, prospects, and possible ways of popularizing Ukrainian belt wrestling in communities. The research* ***methods*** *include analysis, systematization and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical research methods, and methods for developing physical fitness of athletes in territorial communities by means of belt wrestling. The findings indicate an insufficient level of practical development of effective approaches to training youth and women in territorial communities using the means of Ukrainian belt wrestling, which determines the relevance of further scientific research in this area.*

Key words: *Ukrainian belt wrestling, physical culture, sport, martial arts, residents, territorial communities.*

Постановка та актуальність проблеми. На шляху європейського розвитку Українського суспільства набуває необхідність значного покращення фізкультурно-оздоровчої та спортивної підготовки молоді та жінок, що передбачає подальше просування до покращення та зміцнення здоров'я у виробничій, навчально-виховній та соціально-побутовій сферах. Науковці зазначають, що саме молодь і жінки є найбільш перспективними соціальними групами для розвитку національних видів спорту, оскільки вони формують довготривалу модель фізичної активності та передають культурні