DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).07
УДК 796.034.2

Бобренко С. М.,
викладач
Національного університету фізичного виховання і спорту України,
http://orcid.org/ 0000-0001- 7597-8749
Благій В. О.,
викладач
Національного університету фізичного виховання і спорту України,
https://orcid.org/0000-0001-8121-7911
Шиманський Г. М.,
старший викладач
Національного університету фізичного виховання і спорту України,
https://orcid.org/0009-0000-7352-2916
Галета М. О.,
викладач
Національного університету фізичного виховання і спорту України,
https://orcid.org/0000-0002-6325-8047
Парасочка С. В.,
викладач
Національного університету фізичного виховання і спорту України,
http://orcid.org/0009-0002-1882-9549
Михайлова М. В.,
викладач
Національного університету фізичного виховання і спорту України,
https://orcid.org/0009-0008-3781-8849

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС ТА СПА ТЕХНОЛОГІЙ В ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті наведено дані щодо ефективності використання фітнес та СПА технологій в оздоровчо-рекреаційній діяльності здобувачів вищої освіти, враховуючи особливості їхнього психоемоційного стану.

Мета дослідження – проаналізувати ефективність використання фітнес та СПА технологій в оздоровчо-рекреаційній діяльності здобувачів вищої освіти.

Для досягнення поставленої мети були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення даних фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів, інформація світової мережі Інтернет; метод порівняння та зіставлення; педагогічні; соціологічні; психодіагностичні методи дослідження; методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 35 здобувачів вищої освіти 17-22 років, чоловічої статі, що навчаються за освітньо-професійною програмою «Кіберспорт (esports)» Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Встановлено, що значна кількість здобувачів вищої має знижені показники психічного здоров'я, що потребує обґрунтування та розробки оздоровчих заходів, спрямованих на їхнє підвищення. У дослідженні автори надають обґрунтування щодо ефективності застосування фітнес та СПА технологій в оздоровчо-рекреаційній діяльності здобувачів вищої освіти, спрямованих на підвищення показників рівня їхнього психічного здоров'я, профілактику захворювань та покращення результативності в академічній успішності.

Ключові слова: *оздоровчо-рекреаційна діяльність, фітнес технології, СПА, психоемоційний стан, здоров'я, рухова активність, здобувачі вищої освіти.*

Bobrenko S.M., Blagii Vladyslav, Shymanskyi Hennadii, Haleta Myroslav, Parasochka Serhii, Mykhailova Mariana ***Efficiency of the use of fitness and spa technologies in health and recreational activities of university students***

The article provides data on the effectiveness of using fitness and SPA technologies in the health and recreational activities of university students, taking into account the characteristics of their psycho-emotional state.

The purpose of the study is to analyze the effectiveness of using fitness and SPA technologies in the health and recreational activities of university students.

To achieve the goal, the following research methods were used: theoretical analysis, systematization and generalization of data from specialized scientific and methodological literature and documentary materials, information from the global Internet; pedagogical; sociological; psychodiagnostic research methods; methods of mathematical statistics.

The study involved 35 male university students aged 17-22, studying in the educational and professional program "Esports (esports)" at the National University of Physical Education and Sports of Ukraine.

It has been established that a significant number of higher education applicants have reduced mental health indicators, which requires substantiation and development of health measures aimed at improving them. In the study, the authors provide justification for the effectiveness of using fitness and SPA technologies in the health and recreational activities of university students, aimed at increasing their mental health indicators, preventing diseases, and improving academic performance.

Key words: *health and recreation activities, fitness technologies, SPA, psycho-emotional state, health, physical activity, university students.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасна професійна освіта характеризується періодом радикальних змін у підходах до підготовки конкурентоспроможного фахівця, висуває підвищені вимоги до модернізації змісту освіти та сприяє формуванню професійних компетентностей випускників закладів вищої освіти, спрямованих на освіту й самоосвіту протягом життя. Традиційна система фізичного виховання у закладах вищої освіти не повною мірою сприяє ефективному вирішенню проблеми збільшення рухової активності, взаємодії розвитку духовного, психічного й фізичного здоров'я здобувачів вищої освіти. Комплексний підхід до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної підготовки до активного життя й професійної діяльності знаходиться на низькому рівні. Суттєво покращити їхнє здоров'я можна за рахунок залучення їх до регулярної рухової активності [2], а ефективним засобом забезпечення оптимального обсягу рухової активності слугують фітнес-технології [13; 15; 16].

Підвищення мотиваційної сфери студентської молоді щодо ведення здорового способу життя і систематичних занять фізичною культурою є найважливішим завданням системи освіти, науки й служби здоров'я України [13; 15; 16].

Психоемоційний стан людини – це складний набір змін, що відбуваються в тілі та психіці, який включає фізіологічне збудження, почуття, когнітивні процеси, поведінкові реакції на ситуацію, що сприймається як важлива для даної людини [17; 18; 19].

Фітнес та СПА технології ефективно покращують стан здоров'я здобувачів вищої освіти, знижують стрес, зміцнюють фізичну форму та покращують психоемоційний стан завдяки систематичній фізичній активності, релаксаційним процедурам та створенню умов для активного та здорового способу життя [20]. Науковці зазначають, що різні види рухової активності є ефективними для профілактики стрес-асоційованих станів у здобувачів вищої освіти [14].

СПА-процедури та фізична активність допомагають зняти емоційне напруження, яке часто відчувають студенти під час навчання. Регулярні заняття покращують настрій, підвищують самооцінку та додають впевненості, що сприяє кращій адаптації до навчального процесу. Масажі, гідромасажні ванни, ароматерапія та інші процедури сприяють релаксації та відновленню. Включення фітнес та СПА у повсякденне життя формує звичку до здорового способу життя, яка може зберегтися на довгі роки. Заняття у групах або відвідування СПА-центрів створюють можливості для спілкування та відпочинку, що також позитивно впливає на загальне самопочуття.

Інтеграція фітнес та СПА технологій в оздоровчо-рекреаційну діяльність здобувачів вищої освіти є важливою для забезпечення комплексного підходу до їхнього фізичного та психологічного благополуччя. Це сприяє формуванню здорових звичок та кращій адаптації до викликів студентського життя [20].

Нормальна життєдіяльність організму людини можлива лише при певній організації м'язового навантаження, постійно необхідного для здоров'я людини. Це поєднання різноманітних рухових дій, виконуваних у повсякденному житті, пересування, організованих і самостійних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю (ОРРА) [1; 5; 6]. ОРРА це спеціально організована рухова активність належного обсягу та оптимальної інтенсивності, форми та види якої добровільно обираються та реалізуються людиною під час дозвілля з метою відновлення працездатності, зменшення ризику розвитку хронічних захворювань та ведення здорового способу життя. За даними В*сесвітньої організації охорони здоров'я* кожному індивідууму належить забезпечувати 30 хвилин рухової активності середньої інтенсивності щодня протягом усього життя, або 4-6 разів на тиждень [5; 6].

Багато науковців (Н. О. Базилевич, 2016; Н.І. Воловик, 2010; Н.Ю. Довгань, 2016; Ю.А. Усачов, 2011; Т. Ю. Круцевич, 2008; О.Д. Шинкарьова, 2022 та ін.) говорять про те, що в Україні зберігається тенденція до погіршення стану здоров'я студентської молоді, обумовлені негативними факторами соціального, економічного та психоемоційного характеру і що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервову й психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність [3; 7; 8; 11; 12; 13]

В своєму дослідженні ми вирішили перевірити ці твердження.

Дослідження виконано у відповідності до Плану НДР НУФВСУ на 2021–2025 рр. за темою кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534). В дослідженні брали участь 35 здобувачів вищої освіти 17-22 років, чоловічої статі, що навчаються за освітньо-професійною програмою «Кіберспорт (esports)» Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Метою дослідження було проаналізувати ефективність використання фітнес та СПА технологій в оздоровчо-рекреаційній діяльності здобувачів вищої освіти у покращенні їхнього психоемоційного стану.

Методи та організація дослідження. Експериментальні дослідження проводились у період з грудня 2023 року до травня 2025 року. Усі учасники дослідження дали свою інформовану згоду на участь у педагогічному експерименті. Дослідження було проведено відповідно до етичних стандартів Гельсінської декларації (1982).

Для досягнення поставленої мети нами були використані такі методи досліджень: теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення даних фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів, інформація світової мережі Інтернет; метод порівняння та зіставлення; педагогічні; соціологічні методи дослідження; психодіагностичні методи дослідження (Тест «Рівень емоційної стійкості» (Тарасов Є.О.), Тест «Визначення рівня

стресу» (за В.Ю. Щербатих), Опитувальник «Самодіагностика депресії пацієнта» (PHQ-9), Методика «Самодіагностика психічних станів» (за Г. Азейнком), Діагностика "Емоційного інтелекту" (Н. Холл). Отримані результати оброблялися методом математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. За допомогою тесту «Рівень емоційної стійкості» (Є.О. Тарасов) було встановлено, що 37 % опитуваних здобувачів вищої освіти мають підвищений рівень емоційності, 29 % – мають середню емоційність і лише 20 % є досить врівноваженими зі стабільною психікою [4, 6].

Тест визначення рівня стресу (за В.Ю. Щербатих) дозволив нам встановити, що у кожного здобувача вищої освіти, в даний момент життя, присутній стрес: 89 % – виражений, сильний та небезпечний стрес, 20 %, з яких, бажана допомога психолога або психотерапевта і у 20 % – виснаження запасів адаптаційної енергії [6].

За допомогою опитувальника «Самодіагностика депресії пацієнта» (PHQ-9) ми з'ясували, що усі здобувачі мають депресію і таким чином, відповідно до методики оцінювання результатів опитувальника, 72 % опитуваних потрібна консультація психолога, 17 % – консультація психіатра. Здобувачі вищої освіти, перебуваючи у стані депресії, не можуть показати високих результатів у навчанні [6].

Методика «Самодіагностика психічних станів» (за Г. Азейнком) дозволила нам з'ясувати чи мають здобувачі вищої освіти тривожність, фрустрацію, агресивність та ригідність. Результати анкетування продемонстрували нам, що опитувані досить тривожні і це є перепоною для їхнього якісного навчання та академічної успішності (табл.1).

Таблиця 1 – Психічні стани здобувачів вищої освіти, n=35

Самодіагностика психічних станів (за Г. Айзенком), n=35												
Кількість	Тривожність			Фрустрація			Агресивність			Ригідність		
	низька	середня	висока	низька	середня	висока	низька	середня	висока	низька	середня	висока
чол.	6	19	10	15	18	2	5	21	9	4	27	4
%	17	54	29	43	51	6	14	60	26	12	77	11

Відповідно до даних отриманих після проведення опитування за методикою діагностики «Емоційного інтелекту» (Н. Холл) (рис. 1) ми з'ясували, що самомотивація (рис. 1 а) та рівень управління емоціями (рис. 1 б) у більшості здобувачів вищої освіти є дуже низькими, що на нашу думку прямо залежить від присутнього стану депресії. На жаль, показники емоційної обізнаності, емпатії та розпізнавання емоцій інших людей, перевіреними за методикою Н. Холла, також у переважної більшості опитуваних (< 70 %) є низькими.

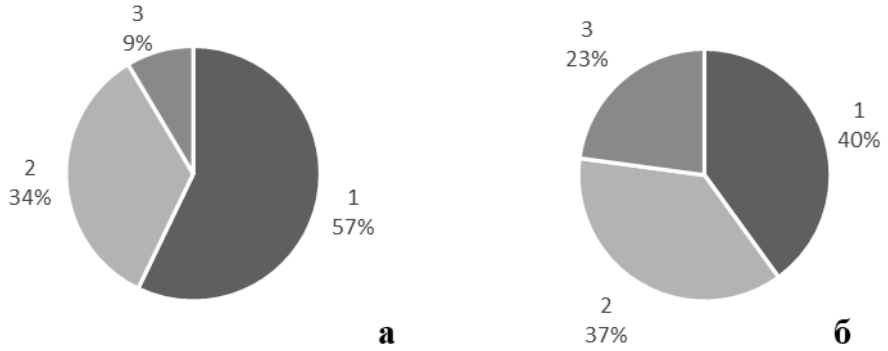


Рис. 1 Рівень самомотивації (а) та емпатії (б) здобувачів вищої освіти
1 – низький; 2 – середній; 3 – високий

Враховуючи той факт, що здобувачі вищої освіти досягають високих результатів у навчанні маючи високий рівень фізичного і психічного здоров'я, необхідною умовою є дотримання рухового режиму та активного способу життя. Важливе значення має визначення оптимального обсягу рухової активності, при якому досягається найкращий функціональний стан організму, високий рівень працездатності. Ефект відновлення спостерігається тільки при оптимальних навантаженнях, що відповідають рівню фізичної підготовленості індивіда [1; 10]. Заняття ОРРА належить проводити систематично та регулярно в перервах між навчанням або відразу після їхнього закінчення.

В результаті нашого дослідження та аналізу наукових робіт вчених даної області, які зазначають, що фітнес та СПА технології допомагають покращити психологічний стан, для здобувачів вищої освіти була розроблена комплексна програма занять з використанням засобів ОРРА, в основу якої були покладені засоби силового фітнесу, ментального фітнесу, аеробні програми (табл. 2, 3). Для відновлення після тренування були застосовані розслаблюючий масаж, відвідування лазні, дихальні практики.

Таблиця 2 – Тижнева фітнес-програма для здобувачів вищої освіти із низьким та задовільним (середнім) рівнем фізичної підготовленості для підвищення фізичного та психічного стану

День	Оздоровчо-рекреаційна рухова активність
Понеділок	Аеробне заняття 30-45 хвилин

Вівторок	Силове заняття для всіх основних м'язових груп 45-60 хвилин СПА процедури (масаж)
Середа	Вправи з пілатесу 20-30 хвилин
Четвер	Аеробне заняття 30-45 хвилин
П'ятниця	Силове заняття для всіх основних м'язових груп 45-60 хвилин СПА процедури (відвідування лазні)
Субота	Аеробне заняття 30-45 хвилин
Неділя	Відпочинок або вправи з пілатесу 20-30 хвилин

Таблиця 3 – Параметри фітнес-програми для здобувачів вищої освіти із низьким та задовільним (середнім) рівнем фізичної підготовленості

Параметри	Етапи		
	Підготовчий	Основний	Контрольно-корекційний
Тривалість, тижнів	2	20	2
Частота занять	3	3-4	2-3
Співвідношення засобів загальної/спец. спрямованості	60/40	50/50	40/60
Пульсові режими для аеробних вправ:			
-тренувальний	-130-140 уд./хв	-150-170 уд./хв	-150-170 уд./хв
-відновлювальний	-100-110 уд./хв	-110-120 уд./хв	-110-120 уд./хв
Інтенсивність за шкалою Борга	10-12 балів	12-13 балів	13-14 балів

Запропонована програма тренувань була розрахована на самостійне/індивідуальне тренування здобувачів вищої освіти та застосовувалась здобувачами протягом 6 місяців, з урахуванням системного та особистісно-орієнтовного підходів. Тренування проходили, як під наглядом тренера – в межах освітніх компонентів з оздоровчого фітнесу («Аквафітнес», «Практикум з оздоровчого фітнесу», «Функціональний тренінг») так і самостійно/індивідуально. Задля досягнення поставленої мети були дотримані принципи тренування, що є ключовим фактором для правильного вибору фізичних вправ для розвитку та підтримання всіх компонентів оздоровчого фітнесу (кондиційного тренування) (рис.2).



Рис. 2 Принципи кондиційного тренування

Впровадження програми тренувань за допомогою ОРРА здобувачів вищої освіти здійснювалось поетапно:

– *організаційно-діагностичний етап* передбачав оцінку ресурсів та особливостей здобувачів щодо можливості тренувань, оцінку рухової активності, фізичної підготовленості, психоемоційного стану;

– *етап інтервенції* включав безпосереднє залучення здобувачів до занять за запропонованою програмою тренувань;

– *етап моніторингу* передбачав оцінку ефективності запропонованої програми тренувань, внесення обґрунтованих та раціональних коректив до змісту програми.

Критерієм ефективності впровадження програми тренувань є покращення показників психоемоційного стану здобувачів вищої освіти (рис. 3-6, табл. 4).

Після застосування запропонованих фітнес та СПА технологій здобувачі вищої освіти покращили показники емоційної стійкості: на 2 % стало більше тих, хто має її високий рівень, вище середнього – на 6 % більше здобувачів мають після 6 місяців тренувань за запропонованою програмою (рис. 3).

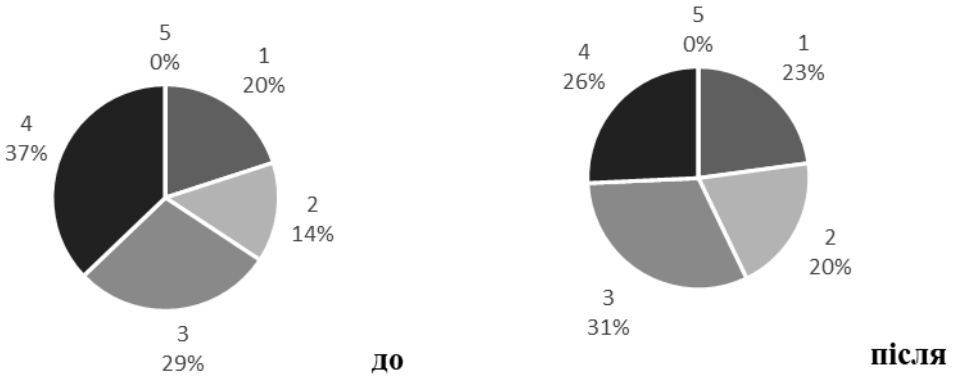


Рис. 3 Динаміка показників рівнів емоційної стійкості (Є.О. Тарасов) здобувачів вищої освіти (а – до) (б – після), де 1 – високий; 2 – вище середнього; 3 – середній; 4 – підвищений; 5 – висока емоційна збудливість.

Завдяки програмі 3 % здобувачів вищої освіти змогли повністю позбутися стресу (рис. 4), а відчуття сильного та небезпечного стресу на разі мають 8 % та 9 % відповідно, замість 20 % (рис.4).

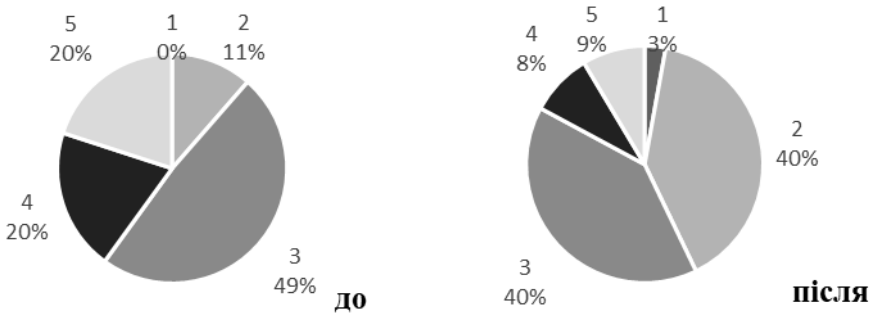


Рис. 4 Динаміка показників рівнів стресу (за В.Ю. Щербатих) здобувачів вищої освіти (а – до) (б – після), де 1 – стрес відсутній; 2 – помірний; 3 – виражений; 4 – сильний; 5 – небезпечна стадія стресу.

Завдяки регулярному дотриманню застосування фітнес та СПА технологій жоден здобувач вищої освіти не має депресії (рис. 5).

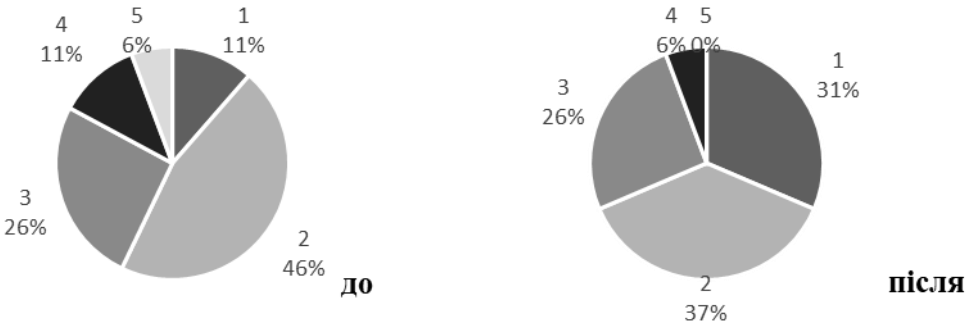


Рис. 5 Динаміка показників рівня депресії (PHQ-9) здобувачів вищої освіти, де 1 – мінімальна депресія; 2 – легка; 3 – помірна; 4 – тяжка; 5 – дуже важка.

Покращення психічних станів здобувачів демонструють результати, представлені в таблиці 4.

Таблиця 4 – Динаміка психічних станів здобувачів вищої освіти, n=35

Самодіагностика психічних станів (за Г. Айзенком), n=35

Кількість		Тривожність			Фрустрація			Агресивність			Ригідність		
		низька	середня	висока	низька	середня	висока	низька	середня	висока	низька	середня	висока
до	чол.	6	19	10	15	18	2	5	21	9	4	27	4
	%	17	54	29	43	51	6	14	60	26	12	77	11
після	чол.	10	17	8	20	15	0	18	14	3	18	16	1
	%	29	49	23	57	43	0	51	40	9	51	46	3

Також більш вмотивованих здобувачів після експерименту стало більше на 14 % (рис. 6).

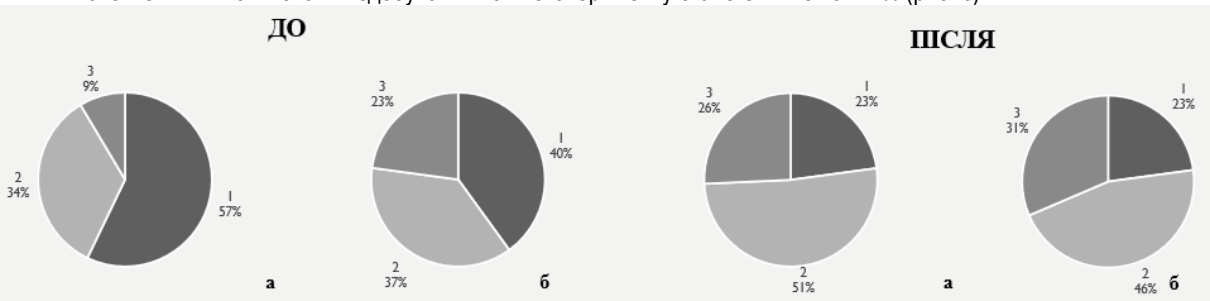


Рис. 6 Динаміка показників рівня самомотивації (а) та емпатії (б)
(за методикою діагностики "Емоційного інтелекту" (Н. Холл)),
де 1 – низький; 2 – середній; 3 – високий

Висновки. Отримані результати теоретичного аналізу фахової літератури дозволяють зробити висновки про переваги регулярної рухової активності не лише для психічного та когнітивного благополуччя здобувачів вищої освіти, але й для фізичного здоров'я. В результаті нашого дослідження ми з'ясували, що кіберспортсмени мають психоемоційні показники (>50%) на рівні нижче середнього і, як наслідок, низький рівень фізичного стану. Після 6 місяців тренувань за запропонованою програмою кондиційного тренування з активним застосуванням СПА технологій (масаж, відвідування лазні) були виявлені позитивні зміни в психологічному стані здобувачів вищої освіти.

Систематичне тренування за запропонованою комплексною програмою кондиційного тренування, дозволять не лише покращити психоемоційний стан здобувачів вищої освіти, а й дозволить підвищити рівень їхнього фізичного стану, знизити рівень захворюваності та покращити результативність в академічній успішності.

Перспективним напрямом подальших наукових досліджень є оцінка ефективності використання фітнес-технологій в оздоровчо-рекреаційній діяльності здобувачів вищої освіти задля підвищення показників їхнього рівня рухової активності та фізичної підготовленості.

Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Література

1. Андрєєва О., Анохін Е., Бекар С., Благій О. та ін. Кіберспорт: монографія. Київ: Олімп. л-ра, 2021. 616 с.
2. Андрєєва О.В., Дутчак М.В., Благій О.Л. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* №2, 2020. С. 59-66. http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/issue/view/13575
3. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів. *Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хм. ДПУ імені Григорія Сковороди».* Спецвипуск. Переяслав-Хмельницький. 2016. С. 136-142.
4. Бобренко С., Андрєєва О. Рівень задоволеності та якості життя гравців у кіберспорті. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024. 1(1). С. 199–207. https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.31.
5. Бобренко С.М., Андрєєва О.В. Тренувальний та змагальний процес, як складова успіху в кібер іграх. *Збірник тез VI Всеукраїнської електронної конференції з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії».* 31.05.2023 р. С.82-83. https://surli.cc/swchtz
6. Бобренко С., Андрєєва О. Організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія 15, (12(185), 51-59. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).09.
7. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
8. Довгань Н. Ю. Інноваційні педагогічні технології формування фізичної культури студентської молоді ВНЗ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса*

Шевченка. Педагогічні науки. 2016. №6 (303) жовтень. Частина ІІ. С. 15-25.

9. Романюк І. Якість життя, як соціально-економічна категорія та об'єкт статистичного дослідження. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2014. С. 91-97.

10. Сіренко Р. Р., Левкін Л. В. Організація занять оздоровчої спрямованості зі студентами (на основі шейпінгу та аквааеробіки): навч. посіб. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2015. 178 с.

11. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімп. л-ра, 2008. С. 320-354.

12. Усачов Ю. О., Зінченко В. Б. Використання сучасних фітнеспрограм і технологій у фізичному вихованні студентів. Національний університет «Києво-Могилянська академія». 2011. С. 103-106. oai:ekmair.ukma.edu.ua:123456789/1083.

13. Шинкарьова О. Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій. Навчально-методичний посібник для здобувачів спеціальності 017 «фізична культура і спорт» Полтава 2022. https://surl.li/dnukod

14. Byshevets, N., Andrieieva, O., Shynkaruk, O., Dutchak, M., Blagii, O., Zakharina, I., Khlus, N., Golovanova, N. (2025). Modelling the Effectiveness of Recreational Physical Activities Focused on Improving Stress Tolerance in University Students During Wartime. Physical Education Theory and Methodology, 25(2), 312–321. https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.2.12

15. Olena M. Shkola, Olena V. Fomenko, Olena V. Otravenko, Viktoriia I. Donchenko, Valeriy O. Zhamardiy, Natalia A. Lyakhova, Olena D. Shynkarova. Study of the State of Physical Fitness of Students of Medical Institutions of Higher Education by Means of Crossfit in the Process of Physical Education. Acta Balneol. Journal of the polish balneology and physical medicine association. TOM LXIII, Nr 2(164); 2021: S. 105-109. doi: 10.36740/ABAL202102105

16. Ruegsegger G. N., Booth F. W. Health Benefits of Exercise. Cold Spring Harb Perspect Med. 2018 Jul 2;8(7): a029694. doi: 10.1101/cshperspect.a029694. PMID: 28507196; PMCID: PMC6027933.

17. http://surl.li/frddqc (дата звернення 07.06.2024)

18. http://surl.li/eqcfik (дата звернення 07.06.2024)

19. *http://surl.li/hpbnxr* (дата звернення 07.08.2024)

20. https://surl.li/guvrpq

References

1.Andrieieva O., Anokhin E., Bekar S., ta in. (2021) Kibersport [Cybersport]: monohrafiya. Kyiv: Olimp.l-ra. 616 p. [in Ukrainian].

2.Andrieieva O., Dutchak M., Blagii O. (2020) Teoretychni zasady ozdorovcho-rekreatsiynoyi rukhovoyi aktyvnosti riznykh hrup naselennya [Theoretical foundations of health and recreational physical activity of different population groups]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*, №2. PP. 59-66. http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/issue/view/13575 [in Ukrainan].

3.Bazylevych N., Tonkonoh O. (2016) Osoblyvosti vykorystannya novoho vydu sportu «Srossfit» u samostiyniy fizkul'turno-ozdorovchiy roboti studentiv [Features of using the new sport "Crossfit" in independent physical education and health work of students]. *Humanitarnyy Visnyk DVNZ «Pereyaslav-Khm. DPU imeni Hryhoriya Skovorody».* Spetsvypusk. Pereyaslav-Khmel'nyts'kyy. PP. 136-142. [in Ukrainan].

4.Bobrenko S., Andrieieva O. (2024) Riven' zadovolenosti ta yakosti zhyttya hravtsiv u kibersporti. [Level of satisfaction and quality of life of players in eSports]. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 1(1). PP. 199–207. https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.31. [in Ukrainan].

5.Bobrenko S., Andrieieva O. (2023) Trenuval'nyy ta zmahal'nyy protses, yak skladova uspikhu v kiber ihrakh [The training and competitive process as a component of success in cyber games]. *Zbirnyk tez VI Vseukrayins'koyi elektronnoyi konferentsiyi z mizhnarodnoyu uchastyu «Innovatsiyni ta informatsiyni tekhnolohiyi u fizychniy kul'turi, sporti, fizychniy terapiyi ta erhoterapiyi».* PP.82-83. https://surli.cc/swchtz [in Ukrainan].

6.Bobrenko S., Andrieieva O. (2024) Orhanizatsiyno-metodychne zabezpechennya ozdorovcho-rekreatsiynoyi rukhovoyi aktyvnosti kibersportsmeniv [Organizational and methodological support for recreational and health physical activity of cyber athletes]. *Naukovyy chasopys Ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova.* Seriya 15, (12(185), PP.51-59. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).09 [in Ukrainan].

7.Volovyk N. (2010) Osnovy ozdorovchoho fitnesu [Basics of health fitness]: Navchal'nyy posibnyk. K.: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova. 240 p. [in Ukrainan].

8.Dovhan' N. (2016) Innovatsiyni pedahohichni tekhnolohiyi formuvannya fizychnoyi kul'tury student·s'koyi molodi VNZ u protsesi pozaaudytornoyi sportyvno-masovoyi roboty [Innovative pedagogical technologies for the formation of physical culture of university students in the process of extracurricular sports and mass work]. *Visnyk Luhans'koho natsional'noho universytetu imeni Tarasa Shevchenka.* Pedahohichni nauky. №6 (303) zhovten'. Chastyna II. PP. 15-25. [in Ukrainan].

9.Romanyuk I. (2014) Yakist' zhyttya, yak sotsial'no-ekonomichna katehoriya ta ob''yekt statystychnoho doslidzhennya. [Quality of life as a socio-economic category and object of statistical research]. *Visnyk Kyyivs'koho natsional'noho universytetu imeni Tarasa Shevchenka.* PP. 91-97. [in Ukrainan].

10. Sirenko R., Levkin L. (2015). Orhanizatsiya zanyat' ozdorovchoyi spryamovanosti zi studentamy (na osnovi sheypinhu ta akvaaerobiky) [Organization of health-oriented classes with students (based on shaping and aqua aerobics)]: navch. posib. L'viv : LNU imeni Ivana Franka. 178 p. [in Ukrainan].

11. Krutsevych T. (2008) Suchasni fizkul'turno-ozdorovchi tekhnolohiyi u fizychnomu vykhovanni [Modern physical education and health technologies in physical education]. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya; za red. T. Krutsevych. K.: Olimp. l-ra. PP. 320-354. [in Ukrainan].

12. Usachov YU., Zinchenko V. (2011) Vykorystannya suchasnykh fitnesprohram i tekhnolohiy u fizychnomu

vykhovanni studentiv [The use of modern fitness programs and technologies in the physical education of students]. *Natsional'nyy universytet «Kyyevo-Mohylyans'ka akademiya».* PP. 103-106. oai:ekmair.ukma.edu.ua:123456789/1083 [in Ukrainan].

13. Shynkar'ova O. (2022) Metodyka vykladannya suchasnykh fitnes-tekhnolohiy [Methodology of teaching modern fitness technologies]. Navchal'no-metodychnyy posibnyk dlya zdobuvachiv spetsial'nosti 017 «fizychna kul'tura i sport» Poltava. https://surl.li/dnukod [in Ukrainan].

14. Byshevets, N., Andrieieva, O., Shynkaruk, O., Dutchak, M., Blagii, O., Zakharina, I., Khlus, N., Golovanova, N. (2025). Modelling the Effectiveness of Recreational Physical Activities Focused on Improving Stress Tolerance in University Students During Wartime. Physical Education Theory and Methodology, 25(2), 312–321. https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.2.12

15. Olena M. Shkola, Olena V. Fomenko, Olena V. Otravenko, Viktoriia I. Donchenko, Valeriy O. Zhamardiy, Natalia A. Lyakhova, Olena D. Shynkarova. Study of the State of Physical Fitness of Students of Medical Institutions of Higher Education by Means of Crossfit in the Process of Physical Education. Acta Balneol. Journal of the polish balneology and physical medicine association. TOM LXIII, Nr 2(164); 2021: S. 105-109. doi: 10.36740/ABAL202102105

16. Ruegsegger G. N., Booth F. W. Health Benefits of Exercise. Cold Spring Harb Perspect Med. 2018 Jul 2;8(7): a029694. doi: 10.1101/cshperspect.a029694. PMID: 28507196; PMCID: PMC6027933.

17. http://surl.li/frddqc (дата звернення 07.06.2024)
18. http://surl.li/eqcfik (дата звернення 07.06.2024)
19. *http://surl.li/hpbnxr* (дата звернення 07.08.2024)
20. https://surl.li/guvrpq

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).08
УДК: 355/359:796.015.132

Бондарович О. П.,
старший викладач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки
Національної академії Служби безпеки України, м. Київ
https://orcid.org/0000-0002-3410-8082
Волков М. С.,
старший викладач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки
Національної академії Служби безпеки України, м. Київ
https://orcid.org/0000-0003-1302-7344
Бондаренко Я. М.,
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту забезпечення державної безпеки Національної академії
Національної гвардії України, м. Харків
https://orcid.org/0009-0004-7941-4245

КОМПЛЕКСИ СУПУТНЬОГО ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ІНСТИТУЦІЙ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ

У статті теоретично обґрунтовано доцільність розроблення сучасних високофункціональних комплексів супутнього фізичного тренування майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України. Визначено, що традиційні підходи до організації фізичної підготовки забезпечують розвиток лише окремих фізичних якостей, проте не повною мірою відповідають вимогам службово-бойової діяльності в умовах воєнного стану.

Проведений аналіз науково-методичної літератури засвідчив актуальність інтеграції функціонально орієнтованих тренувальних програм, здатних комплексно розвивати витривалість, швидкісно-силові характеристики, стресостійкість, вестибулярну стійкість та здатність до оперативного прийняття рішень в екстремальних умовах службово-бойової діяльності. Наукова новизна дослідження полягає у систематизації педагогічних, фізіологічних, психологічних та прикладних залежностей, що визначають ефективність побудови таких програм, а також у концептуальному обґрунтуванні модульної структури високофункціональ-них комплексів супутнього фізичного тренування.

Практичне значення полягає у можливості використання запропонованих положень як теоретичного підґрунтя для розробки інноваційних програм фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах інституцій сектору безпеки і оборони України.

Перспективи подальших наукових розвідок передбачають проведення педагогічного експерименту з метою перевірки ефективності впровадження розроблених високофункціональних комплексів у практику навчально-бойової діяльності курсантів та курсанток вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України.

Ключові слова: *бойова готовність, високофункціональні комплекси, готовність, інноваційні технології, компетентності, майбутні офіцери, педагогічне моделювання, супутнє фізичне тренування, фізична підготовка*

Bondarovitch O.P. Volkov M.S., Bondarenko Ya.M. Supplementary Physical Training Complexes for Prospective Officers of Ukraine's Security and Defense Sector Institutions. *The article provides a theoretical justification for the development of modern high-functional complexes of supplementary physical training for future officers of the security and*