



**Фізична освіта і спорт**

УДК 796.01:613.7

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.17063038>

## **Здоров'язбережувальні практики у системі підготовки спортсменів різних видів спорту**

**Борщенко Валерія Володимирівна**

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри біології та здоров'язбережувальних технологій Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та спеціальної освіти Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», індекс 65020, вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна,  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6102-3845>

**Дишель Галина Олександрівна**

старший викладач кафедри біології та здоров'язбережувальних технологій Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та спеціальної освіти Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», індекс 65020, вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна,  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4850-9414>

**Прийнято: 19.08.2025 | Опубліковано: 05.09.2025**

***Анотація:** У статті розглянуто проблеми інтеграції здоров'язбережувальних практик у систему підготовки спортсменів різних видів спорту. Проаналізовано сучасні підходи до збереження фізичного та психічного здоров'я спортсменів, визначено роль медико-біологічних,*



*психофізіологічних та педагогічних чинників у забезпеченні ефективності тренувального процесу. Автори підкреслюють необхідність комплексного підходу, що поєднує контроль функціонального стану організму, оптимізацію навантажень, профілактику травматизму та психоемоційну підтримку.*

*В роботі систематизовано основні напрями впровадження здоров'язберезувальних технологій, включаючи медико-біологічні заходи, які передбачають індивідуалізацію тренувальних програм, контроль фізіологічних параметрів, застосування фізіотерапевтичних методик, масажу, кріо- та гідротерапії, а також корекцію харчування. Особлива увага приділена психофізіологічним методикам, серед яких дихальні вправи, релаксаційні техніки, візуалізація та психологічні тренінги, що сприяють розвитку стресостійкості, психоемоційної стабільності та навичок саморегуляції. Педагогічні аспекти включають організацію індивідуалізованого тренувального процесу, варіативність методів, оптимальне чергування навантажень та відновлення, а також формування валеологічної культури і відповідального ставлення спортсменів до власного здоров'я.*

*У статті також виділено проблемні аспекти інтеграції здоров'язберезувальних технологій у тренувальний процес. Серед них недостатня адаптованість методик до різних видів спорту, фрагментарність використання окремих технологій, обмеженість ресурсів для моніторингу та контролю стану спортсменів, психологічні та мотиваційні бар'єри, а також відсутність єдиних методичних стандартів. Виявлено, що ці проблеми значною мірою знижують ефективність тренувальної діяльності та підвищують ризик травматизму і перевантажень, що обґрунтовує необхідність подальших наукових досліджень та розробки комплексних міждисциплінарних підходів.*

*На основі проведеного аналізу запропоновано практичні рекомендації щодо удосконалення системи підготовки спортсменів із урахуванням принципів здоров'язбереження. До них належить комплексний медико-біологічний супровід, застосування психофізіологічних методик, педагогічна*



*індивідуалізація тренувального процесу, впровадження сучасних інформаційних технологій для моніторингу та корекції навантажень, а також активне використання рекреаційно-відновлювальних процедур. Реалізація цих рекомендацій сприяє оптимізації адаптаційних процесів організму, підвищенню працездатності, профілактиці травматизму та стабільності спортивних результатів.*

*Таким чином, інтеграція здоров'язберезувальних практик у спортивну підготовку є необхідною умовою забезпечення високого рівня фізичного та психічного здоров'я спортсменів, формування адаптаційної стійкості та довготривалого професійного розвитку. Результати дослідження можуть бути використані тренерами, медичними та психологічними фахівцями, а також у системі підготовки спортсменів різних вікових та кваліфікаційних категорій.*

***Ключові слова:** адаптаційні процеси, профілактика травматизму, відновлення спортсменів, психоемоційна стабільність, моніторинг фізичного стану.*

## **Health-preserving practices in the training system of athletes in various sports**

**Valeriia Borshchenko**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Biology and Health-Saving Technologies of the Educational and Scientific Institute of Physical Culture, Sports and Special Education State Institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky", index 65020, 26 Staroportofrankivska St., Odesa, Ukraine, ORCID:

<https://orcid.org/0000-0001-6102-3845>



**Galyna Dyshel**

Senior Lecturer, Department of Biology and Health-Saving Technologies,  
Educational and Scientific Institute of Physical Culture, Sports and Special  
Education, State Institution "South Ukrainian National Pedagogical University named  
after K.D. Ushynsky", index 65020, 26 Staroportofrankivska St., Odesa, Ukraine,  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4850-9414>

**Abstract:** *The article considers the problems of integrating health-preserving practices into the system of training athletes of various sports. Modern approaches to preserving the physical and mental health of athletes are analyzed, the role of medical-biological, psychophysiological and pedagogical factors in ensuring the effectiveness of the training process is determined. The authors emphasize the need for a comprehensive approach that combines control of the functional state of the body, optimization of loads, injury prevention and psycho-emotional support. The work systematizes the main areas of implementation of health-preserving technologies, including medical-biological measures that provide for the individualization of training programs, control of physiological parameters, the use of physiotherapeutic techniques, massage, cryo- and hydrotherapy, as well as nutrition correction. Special attention is paid to psychophysiological techniques, including breathing exercises, relaxation techniques, visualization and psychological trainings that contribute to the development of stress resistance, psycho-emotional stability and self-regulation skills. Pedagogical aspects include the organization of an individualized training process, variability of methods, optimal alternation of loads and recovery, as well as the formation of a valeological culture and a responsible attitude of athletes to their own health.*

*The article also highlights problematic aspects of integrating health-saving technologies into the training process. Among them are insufficient adaptability of methods to different sports, fragmentation of the use of individual technologies, limited resources for monitoring and controlling the condition of athletes, psychological and*



*motivational barriers, as well as the lack of unified methodological standards. It was found that these problems significantly reduce the effectiveness of training activities and increase the risk of injuries and overloads, which justifies the need for further scientific research and the development of complex interdisciplinary approaches.*

*Based on the analysis, practical recommendations are proposed for improving the system of training athletes taking into account the principles of health-saving. These include comprehensive medical and biological support, the use of psychophysiological methods, pedagogical individualization of the training process, the introduction of modern information technologies for monitoring and correction of loads, as well as the active use of recreational and restorative procedures. The implementation of these recommendations contributes to the optimization of the body's adaptive processes, increasing performance, preventing injuries and the stability of sports results. Thus, the integration of health-saving practices into sports training is a necessary condition for ensuring a high level of physical and mental health of athletes, the formation of adaptive resilience and long-term professional development. The results of the study can be used by coaches, medical and psychological specialists, as well as in the training system for athletes of different age and qualification categories.*

**Keywords:** *adaptation processes, injury prevention, athlete recovery, psycho-emotional stability, physical condition monitoring.*

**Постановка проблеми.** Сучасний спорт характеризується високою інтенсивністю тренувальних і змагальних навантажень, що, з одного боку, забезпечує зростання результативності, а з іншого — створює значні ризики для здоров'я спортсменів. Перевантаження функціональних систем організму, психоемоційне виснаження, високий рівень стресових факторів, недостатня увага до відновлювальних заходів призводять до збільшення випадків травматизму, хронічних захворювань і передчасного завершення спортивної кар'єри.



Здоров'я спортсмена є базовою умовою його професійного довголіття та стабільних спортивних результатів. Тому у системі багаторічної підготовки виникає необхідність комплексного впровадження здоров'язбережувальних практик, які передбачають гармонійне поєднання тренувальних навантажень з відновлювальними та профілактичними заходами. Особливої актуальності набуває питання інтеграції сучасних медико-біологічних, психофізіологічних, валеологічних та педагогічних підходів у тренувальний процес спортсменів різних видів спорту.

Незважаючи на наявність численних досліджень, що висвітлюють окремі аспекти відновлення, профілактики травматизму чи психоемоційної регуляції, системні наукові розробки щодо впровадження комплексних здоров'язбережувальних технологій у спортивну підготовку залишаються недостатньо узагальненими. Проблема ускладнюється тим, що різні види спорту мають свої специфічні вимоги до організму спортсмена, що зумовлює потребу у варіативності та адаптації здоров'язбережувальних підходів.

Отже, актуальним науковим завданням є розробка та впровадження ефективних здоров'язбережувальних практик у систему підготовки спортсменів різних видів спорту з урахуванням специфіки їх діяльності, що дозволить підвищити рівень фізичного та психічного благополуччя спортсменів, знизити ризики травматизму та забезпечити стабільність спортивних результатів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасній науковій літературі проблема збереження та зміцнення здоров'я спортсменів розглядається як одна з провідних у системі багаторічної підготовки. У дослідженнях останнього десятиліття простежується тенденція до інтеграції медико-біологічних, педагогічних та психофізіологічних підходів у тренувальний процес, що зумовлено зростанням інтенсивності та обсягів навантажень у спорті високих досягнень [1-5].

Наукові роботи акцентують увагу на необхідності оптимізації режиму тренувальної діяльності, врахування індивідуальних адаптаційних можливостей



організму, профілактики травматизму та перевантаження. Значна кількість досліджень присвячена впровадженню відновлювальних технологій, серед яких особливе місце займають засоби фізіотерапії, масажу, дихальної та релаксаційної гімнастики, а також методики психоемоційної стабілізації [6-10].

Окремий напрям досліджень пов'язаний з використанням інформаційних технологій для моніторингу функціонального стану спортсменів, що дозволяє своєчасно коригувати тренувальний процес і знижувати ризики перенавантаження. Також активно розвивається напрям впровадження валеологічних практик, спрямованих на формування культури здоров'я у спортсменів, що розглядається як важлива складова їх професійної підготовки [11-15].

Разом з тим, у наукових джерелах підкреслюється, що універсальних здоров'язбережувальних технологій не існує, адже кожен вид спорту висуває специфічні вимоги до функціональних систем організму. Саме тому актуальним завданням сучасних досліджень є адаптація здоров'язбережувальних практик до особливостей тренувальної та змагальної діяльності представників різних видів спорту.

Таким чином, узагальнення наукових напрацювань свідчить про наявність значної кількості досліджень у сфері збереження та зміцнення здоров'я спортсменів, однак бракує комплексних підходів, що враховували б міждисциплінарні аспекти проблеми та специфіку різних видів спортивної діяльності.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Попри наявність значної кількості наукових досліджень, присвячених питанням збереження та зміцнення здоров'я спортсменів, низка аспектів цієї проблеми досі залишається недостатньо вивченою. Більшість робіт розглядають окремі компоненти здоров'язбережувальної діяльності — профілактику травматизму, оптимізацію тренувальних навантажень, використання відновлювальних процедур чи психоемоційних методик — проте комплексні міждисциплінарні



моделі впровадження таких практик у систему спортивної підготовки представлені обмежено.

Недостатньо розробленими залишаються питання варіативності здоров'язбережувальних технологій залежно від виду спорту, рівня кваліфікації та вікових особливостей спортсменів. Також бракує практико-орієнтованих рекомендацій щодо інтеграції сучасних медико-біологічних і психофізіологічних підходів без шкоди для ефективності тренувального процесу.

Окремої уваги потребує проблема гармонізації тренувальних та відновлювальних режимів, зокрема в умовах інтенсифікації спортивної діяльності та скорочення періодів відпочинку між змаганнями. Недостатньо вивченою залишається й роль інформаційних технологій у забезпеченні індивідуалізованого моніторингу функціонального стану спортсменів, що може суттєво підвищити ефективність здоров'язбережувальних практик.

Таким чином, невирішеними залишаються питання системної інтеграції здоров'язбережувальних підходів у підготовку спортсменів різних видів спорту, що вимагає подальших наукових досліджень і практичних розробок у цьому напрямі.

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** Мета статті полягає у науковому обґрунтуванні та узагальненні здоров'язбережувальних практик у системі підготовки спортсменів різних видів спорту, визначенні їх ролі у збереженні фізичного та психічного здоров'я, профілактиці травматизму та підвищенні ефективності тренувального процесу.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі **завдання**:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до проблеми здоров'язбереження у спорті.

2. Визначити основні напрями впровадження здоров'язбережувальних практик у підготовку спортсменів різних видів спорту.



3. Охарактеризувати вплив медико-біологічних, психофізіологічних та педагогічних факторів на збереження здоров'я спортсменів.

4. Виявити проблемні аспекти інтеграції здоров'язбережувальних технологій у тренувальний процес.

5. Сформулювати практичні рекомендації щодо удосконалення системи підготовки спортсменів із урахуванням принципів здоров'язбереження.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** *Основні напрями впровадження здоров'язбережувальних практик у підготовку спортсменів різних видів спорту.* Здоров'язбережувальні практики у спортивній підготовці слід розглядати як комплекс заходів, спрямованих на підтримання фізичного, психічного та соціального благополуччя спортсмена, що є необхідною умовою його стабільних результатів і професійного довголіття. Визначення ключових напрямів їх реалізації дозволяє сформувати цілісну модель тренувального процесу, орієнтовану не лише на досягнення високих спортивних результатів, а й на збереження здоров'я.

Медико-біологічний напрям. Включення методів контролю функціонального стану організму у тренувальний процес передбачає систематичне відстеження фізіологічних показників спортсменів з метою своєчасного виявлення ознак перевантаження, стомлення або порушень адаптаційних процесів. Регулярне тестування охоплює аналіз серцево-судинної системи (частота серцевих скорочень, варіабельність серцевого ритму), дихальної функції (життєва ємність легень, показники вентиляції), м'язової сили та витривалості, а також оцінку біохімічних маркерів метаболічного стану організму. Ці дані дозволяють коригувати тренувальні навантаження, оптимізуючи їх інтенсивність, обсяг та тривалість відповідно до індивідуальних адаптаційних можливостей спортсмена.

Особливу увагу приділено профілактиці травматизму, яка реалізується через раціональне планування тренувального процесу, підбір адекватних фізичних вправ, контроль техніки виконання та поступовість нарощування



навантажень. Використання засобів відновлення, таких як масаж, фізіотерапевтичні методики, гідротерапія та кріотерапія, сприяє нормалізації м'язового тону, прискоренню регенерації тканин та відновленню енергетичних ресурсів організму.

Раціоналізація харчування та контроль водного балансу є важливою складовою медико-біологічного супроводу, оскільки забезпечує оптимальні умови для енергетичного забезпечення організму, підтримання гормональної та метаболічної стабільності, а також ефективного відновлення після тренувальних і змагальних навантажень. Вживання збалансованих за білками, вуглеводами та жирами продуктів, достатнє забезпечення мінералами та вітамінами, а також своєчасне регулювання рідини дозволяють підтримувати фізіологічну рівновагу та знижують ризик функціональних порушень і травм.

Психофізіологічний напрям. Психофізіологічні методи є невід'ємною складовою системи здоров'язбереження у спортивній підготовці, оскільки психоемоційний стан спортсмена значною мірою визначає ефективність адаптації до фізичних навантажень та загальний рівень працездатності. Одним із ключових напрямів є розвиток стресостійкості та психоемоційної стабільності, що забезпечує оптимальне поєднання фізичних і психологічних ресурсів організму.

Систематичне застосування дихальних вправ дозволяє нормалізувати діяльність автономної нервової системи, знижує рівень кортизолу та сприяє покращенню серцево-судинної регуляції. Комплекси релаксаційних технік, включно з прогресивною м'язовою релаксацією та медитативними практиками, сприяють зменшенню психоемоційного напруження, підвищенню якості сну та прискоренню процесів відновлення після інтенсивних тренувань.

Важливе значення мають візуалізаційні та психологічні тренінги, які дозволяють спортсменам моделювати змагальні ситуації, опрацьовувати стресові сценарії та формувати позитивні психологічні установки. Такий підхід



сприяє підвищенню концентрації уваги, розвитку контролю над емоціями та формуванню адекватної мотивації до виконання тренувальних завдань.

Особливу увагу приділяють розвитку навичок саморегуляції, що включає контроль дихання, управління рівнем тривожності, розвиток емоційної стійкості та здатності до самокорекції поведінки під час високих навантажень. Індивідуалізація психофізіологічного супроводу дозволяє враховувати особливості нервово-психологічного типу спортсмена, його рівень адаптаційної реактивності та психологічні потреби, що забезпечує ефективну інтеграцію психофізіологічних методів у тренувальний процес.

Педагогічний напрям. Педагогічні методи у системі здоров'язбереження є ключовим чинником ефективної організації тренувального процесу, оскільки вони забезпечують оптимальне поєднання фізичного навантаження, психофізіологічного стану спортсмена та формування мотиваційної та валеологічної культури. Основна мета педагогічного впливу полягає у створенні умов для гармонійного розвитку фізичних, психічних і соціальних компонентів здоров'я, що забезпечує довготривалу працездатність та високі спортивні результати.

Індивідуалізація тренувального процесу є центральним аспектом педагогічного підходу. Вона передбачає врахування вікових, фізіологічних та психологічних особливостей спортсмена, а також специфіки виду спорту. Планування тренувальних навантажень із поступовим нарощуванням обсягу та інтенсивності дозволяє запобігти перевантаженням, травматизму та розвитку функціональних порушень. Важливим є також використання варіативних методів і форм роботи, що сприяє комплексному розвитку фізичних якостей, координаційних навичок та адаптаційних можливостей організму.

Педагогічні методи включають активне формування мотиваційної сфери та відповідального ставлення спортсменів до власного здоров'я. Це досягається через застосування системи позитивного зворотного зв'язку, навчання самоконтролю, розвитку навичок саморегуляції та усвідомлення значення



здоров'я як основи спортивної діяльності. Інтерактивні методики, зокрема ігрові та симуляційні форми навчання, створюють сприятливий емоційний фон, зменшують психофізіологічне напруження та підвищують ефективність тренувального процесу.

Особливе значення має педагогічна взаємодія тренера та спортсмена, що будується на принципах партнерства, довіри та комунікації. Така взаємодія забезпечує оптимальний мікроклімат у команді чи колективі, сприяє зниженню стресових факторів, підвищенню концентрації уваги та дисципліни, а також розвитку психологічної стійкості та соціальної відповідальності.

Впровадження педагогічних методів у комплексі з медико-біологічними та психофізіологічними практиками формує цілісну систему здоров'язбереження, яка забезпечує не лише високі спортивні результати, але й збереження фізичного та психічного здоров'я спортсменів протягом всього періоду професійної діяльності. Такий підхід сприяє формуванню адаптаційної стійкості, ефективного відновлення, зниженню ризику травматизму та підвищенню загальної якості спортивної підготовки.

Соціально-психологічний напрям. Соціально-педагогічний компонент здоров'язбереження базується на створенні сприятливого мікроклімату в спортивних командах та колективах, що є критично важливим для формування психофізіологічної стабільності спортсменів. Створення такого мікроклімату передбачає розвиток партнерських відносин між тренером і спортсменом, які ґрунтуються на довірі, взаємоповазі та відкритій комунікації. Тренер у цьому контексті виступає не лише як керівник процесу підготовки, а й як ментор та координатор, здатний забезпечити психологічну підтримку та оперативне вирішення конфліктних ситуацій у колективі.

Моральна підтримка спортсменів реалізується через систематичне надання позитивного зворотного зв'язку, заохочення досягнень, корекцію помилок у доброзичливій формі та формування мотиваційного клімату, який стимулює до самовдосконалення. Особлива увага приділяється розвитку командної



згуртованості, оскільки взаємна підтримка між спортсменами, колективна відповідальність та спільне вирішення завдань значно знижують рівень психологічного стресу та підвищують адаптаційну стійкість до тренувальних та змагальних навантажень.

Соціальне благополуччя спортсмена розглядається як чинник, що прямо впливає на рівень психофізіологічної стабільності та стресостійкості. В умовах позитивного соціального середовища зменшується ризик виникнення емоційного вигорання, конфліктних ситуацій та тривожних станів, що сприяє більш ефективній реалізації фізичних і психічних ресурсів. У комплексі з іншими здоров'язбережувальними заходами, соціально-педагогічні методики створюють умови для гармонійного розвитку спортсмена, забезпечують підтримку його фізичного та психічного здоров'я, формують навички взаємодії в команді та відповідального ставлення до власного стану.

Інформаційно-технологічний напрям. Передбачає використання сучасних цифрових технологій для моніторингу функціонального стану спортсменів, аналізу біомеханічних і фізіологічних параметрів, прогнозування ризиків перенавантаження. Доцільним є застосування мобільних застосунків, фітнес-трекерів, сенсорних систем та програмних комплексів, що дозволяють оперативно коригувати тренувальний процес відповідно до індивідуальних потреб спортсмена.

Рекреаційно-відновлювальний напрям. Включає використання засобів активного відпочинку, туризму, природних факторів оздоровлення (аеротерапія, кліматотерапія, водні процедури), які сприяють зниженню фізичного та психоемоційного напруження. Поєднання тренувальних і рекреаційних заходів створює умови для більш ефективного відновлення організму та збереження високого рівня працездатності.

Таким чином, здоров'язбережувальні практики у підготовці спортсменів різних видів спорту мають міждисциплінарний характер і повинні реалізовуватися комплексно, що забезпечить підвищення адаптаційних



можливостей організму, профілактику травматизму та стабільність спортивних результатів.

*Характеристика впливу медико-біологічних, психофізіологічних та педагогічних факторів на збереження здоров'я спортсменів.* Збереження здоров'я спортсменів у процесі багаторічної підготовки значною мірою залежить від комплексної дії медико-біологічних, психофізіологічних та педагогічних чинників, які формують єдину систему здоров'язбережувальних заходів. Медико-біологічний вплив у системі здоров'язбережувальних практик охоплює широкий спектр заходів, які спрямовані на підтримання оптимального функціонального стану організму спортсмена. Насамперед важливим є раціональне планування та регулювання тренувальних і змагальних навантажень. Систематичне дозування інтенсивності, об'єму та спрямованості фізичних вправ дозволяє уникнути перевантажень та знизити ризик розвитку перетренованості, що особливо актуально для спортсменів, які спеціалізуються у видах спорту з високими вимогами до витривалості та сили.

Своєчасний контроль функціонального стану організму реалізується шляхом регулярного моніторингу морфологічних, біохімічних та фізіологічних показників. Використання тестових і лабораторних методів (аналіз крові, показники серцево-судинної діяльності, дихальної функції, рівня лактату, варіабельності серцевого ритму) дозволяє оцінити реакцію організму на навантаження та визначити ступінь відновлення після тренувань і змагань. Такий підхід забезпечує можливість індивідуалізації тренувального процесу, врахування індивідуальних адаптаційних можливостей та запобігає надмірному виснаженню.

Особливе місце серед медико-біологічних заходів займають профілактичні та відновлювальні процедури. Використання фізіотерапевтичних методів (електростимуляція, магнітотерапія, лазерна терапія) сприяє зменшенню м'язового напруження та прискоренню регенеративних процесів. Лікувальна фізична культура застосовується з метою корекції функціональних порушень та



відновлення після травм, забезпечуючи поєднання тренувальних і реабілітаційних впливів. Масаж у різних його формах (класичний, сегментарний, спортивний) виконує функцію нормалізації тону м'язів, стимуляції кровообігу та лімфообігу, а також підвищує еластичність м'язово-зв'язкового апарату.

Кріотерапія як сучасний метод відновлення демонструє високу ефективність у зменшенні запальних процесів, пришвидшенні відновлення м'язової тканини та покращенні психоемоційного стану спортсменів. Вона особливо актуальна у видах спорту з високим рівнем мікротравматизації та значними силовими навантаженнями.

Не менш важливим є питання раціонального харчування, яке має відповідати енергетичним витратам та потребам спортсмена залежно від виду спорту і етапу підготовки. Оптимальний баланс макро- та мікронутрієнтів, достатня кількість білка для регенерації м'язових волокон, вуглеводів для відновлення енергетичних ресурсів, жирів для підтримання гормонального балансу, а також вітамінів і мінералів формують основу метаболічної стабільності організму. Контроль водно-сольового балансу є ще одним важливим елементом, оскільки навіть незначна дегідратація здатна суттєво знизити працездатність спортсмена.

Психофізіологічні чинники у системі здоров'язберезувальних практик виступають одним із ключових компонентів, що визначають ефективність спортивної підготовки та збереження здоров'я спортсменів. Психоемоційна стабільність є критичною умовою не лише для високої результативності, але й для профілактики стресових розладів, що часто виникають у процесі інтенсивних тренувань і змагальної діяльності. Надмірне психоемоційне напруження здатне призводити до порушень серцево-судинної, нервової та ендокринної систем, що, у свою чергу, знижує працездатність та збільшує ризик травматизму.

Наукові дослідження свідчать про високу ефективність систематичного використання дихальних вправ, що сприяють нормалізації автономної нервової системи, зниженню рівня кортизолу та покращенню регуляції серцевого ритму.



Методи релаксації, такі як прогресивна м'язова релаксація або медитаційні практики, допомагають зменшити психофізіологічне напруження, поліпшити якість сну та відновлення після тренувальних навантажень.

Візуалізаційні техніки та психологічні тренінги, що включають моделювання змагальних ситуацій, дозволяють спортсмену попередньо опрацювати стресові сценарії, формувати стійкість до нервового напруження та покращувати концентрацію уваги. Крім того, розвиток навичок саморегуляції, до яких належать контроль дихання, емоційна самостійність, управління тривожністю та впорядкування мотиваційних установок, забезпечує гармонійне поєднання фізичного та психічного благополуччя спортсмена.

Особливе значення має індивідуалізація психофізіологічного супроводу тренувального процесу. Урахування індивідуальних особливостей психоемоційної реактивності, рівня стресостійкості та психологічного типу спортсмена дозволяє адаптувати комплекси психорегуляційних вправ і методик самоконтролю. Це, у свою чергу, підвищує ефективність здоров'язбережувальних практик, сприяє зниженню ризику психоемоційного вигорання та формує стабільну основу для досягнення високих спортивних результатів.

Педагогічні чинники у системі здоров'язбережувальних практик є невід'ємною складовою організації тренувального процесу, оскільки від методики навчання та виховання спортсмена безпосередньо залежить ефективність використання фізичних, психофізіологічних і відновлювальних ресурсів організму. Вони визначають не лише структуру та зміст тренувальних занять, а й умови формування валеологічної культури, усвідомлення спортсменом цінності власного здоров'я та відповідальності за його збереження.

Основним педагогічним завданням є забезпечення індивідуалізації тренувального процесу з урахуванням вікових, фізіологічних та психологічних особливостей спортсмена. Поступовість нарощування навантажень, варіативність методів та форм роботи, оптимальне чергування тренувальних і



відновлювальних циклів дозволяють мінімізувати ризики перенавантажень і травматизму. Особлива увага приділяється методичному підбору вправ, що сприяють гармонійному розвитку фізичних якостей, координаційних навичок та адаптації опорно-рухового апарату до специфічних вимог виду спорту.

Важливою складовою педагогічного впливу є формування мотиваційної та поведінкової сфери спортсмена. Розвиток внутрішньої мотивації, відповідального ставлення до режиму тренувань, режиму дня, харчування та відпочинку забезпечує усвідомлене дотримання здоров'язбережувальних рекомендацій і підвищує ефективність інших заходів, спрямованих на підтримання фізичного та психічного благополуччя. Використання інтерактивних та інноваційних методів навчання, зокрема ігрових та симуляційних моделей, дозволяє створити сприятливі умови для навчання без надмірного стресу та перенавантаження.

Педагогічна взаємодія тренера та спортсмена, заснована на принципах партнерства, довіри та позитивного зворотного зв'язку, сприяє створенню оптимального мікроклімату в команді або колективі. Це, у свою чергу, підвищує психоемоційну стабільність, зменшує конфліктність та напруження, що позитивно впливає на працездатність і процес відновлення.

### **Таблиця 1**

*Комплекс здоров'язбережувальних практик у тренувальному процесі*

<b>Напрямок здоров'язбережувальних практик</b>	<b>Методи та заходи</b>	<b>Очікуваний ефект</b>
<b>Медико-біологічний</b>	Моніторинг фізіологічних показників (серцево-судинна, дихальна та м'язова системи), індивідуалізація тренувальних навантажень, масаж, фізіотерапія, кріо- та гідротерапія, збалансоване харчування	Профілактика травм, зниження ризику перетренованості, оптимізація відновлення, підтримка енергетичного балансу
<b>Психофізіологічний</b>	Дихальні вправи, релаксація, техніки візуалізації, психологічні тренінги, розвиток навичок саморегуляції	Зниження стресу та тривожності, підвищення концентрації та психоемоційної стійкості, оптимізація відновлення



<b>Педагогічний</b>	Індивідуалізація та диференціація тренувального процесу, виховання валеологічної культури, інтерактивні та ігрові методи навчання	Формування відповідального ставлення до здоров'я, зниження психофізіологічного навантаження, підвищення мотивації до тренувань
<b>Рекреаційно-відновлювальний</b>	Активний відпочинок, спеціальні вправи на гнучкість та мобільність, басейн, сауна, контрастний душ	Прискорення відновлення, зниження м'язового та психоемоційного напруження, підвищення адаптаційних можливостей
<b>Інформаційно-технологічний</b>	GPS-трекери, пульсомонітори, програми аналізу рухової активності та навантажень	Контроль та корекція інтенсивності тренувань, прогнозування перенавантажень, підвищення ефективності тренувального процесу

Джерело: власна розробка автора (ів)

Таким чином, медико-біологічні, психофізіологічні та педагогічні чинники у своїй сукупності формують багаторівневу систему здоров'язбережувальних практик, яка забезпечує не лише підтримання фізичного і психічного здоров'я спортсменів, але й створює умови для їх стабільного прогресу у спортивній діяльності.

*Проблемні аспекти інтеграції здоров'язбережувальних технологій у тренувальний процес.* Інтеграція здоров'язбережувальних технологій у тренувальний процес спортсменів різних видів спорту є складною багаторівневою проблемою, яка обумовлена взаємодією фізіологічних, психофізіологічних, педагогічних та соціально-психологічних чинників. Незважаючи на високий науково-практичний потенціал здоров'язбережувальних практик, їх впровадження на системному рівні зустрічає низку суттєвих перешкод, що зумовлюють необхідність подальших досліджень і розробок.

Першою проблемною ланкою є недостатня адаптованість існуючих здоров'язбережувальних технологій до специфіки різних видів спорту. Кожний вид спорту має власні фізіологічні та координаційні вимоги, що визначає різні моделі навантаження, відновлення та профілактики травматизму. Часто застосовувані універсальні методики не враховують особливості енергетичних



затрат, структурних навантажень на опорно-руховий апарат, психоемоційних навантажень під час змагань, що знижує ефективність заходів здоров'язбереження.

Другою проблемою є низька системність у поєднанні медико-біологічних, психофізіологічних і педагогічних методик. Багато досліджень зосереджуються на окремих аспектах — наприклад, фізіологічному моніторингу, психоемоційній саморегуляції або педагогічній адаптації тренувального процесу, однак комплексний підхід, який би узгоджував усі ці чинники в єдину модель підготовки, залишається недостатньо розробленим. Відсутність інтегрованих методик часто призводить до того, що впровадження окремих здоров'язбережувальних заходів носить фрагментарний характер і не забезпечує очікуваного результату.

Третім аспектом є обмеженість ресурсів і технологічних можливостей для моніторингу та контролю стану спортсмена. Сучасні цифрові та сенсорні технології дозволяють здійснювати детальний аналіз фізіологічних та психофізіологічних показників, проте їх доступність у спортивних закладах, особливо на рівні початкової та середньої підготовки, обмежена. Брак спеціалізованого обладнання, програмного забезпечення та кваліфікованого персоналу ускладнює впровадження індивідуалізованих моделей тренувань і контролю за ефективністю здоров'язбережувальних заходів.

Четвертим проблемним аспектом є психологічна і мотиваційна складова. У багатьох випадках спортсмени та тренери недостатньо усвідомлюють значення здоров'язбережувальних практик або сприймають їх як додаткове навантаження, що суперечить основній меті спортивної підготовки — підвищенню результативності. Це зумовлює необхідність формування валеологічної культури, підвищення мотивації до регулярного застосування профілактичних та відновлювальних методик, а також навчання спортсменів навичкам саморегуляції та відповідального ставлення до власного здоров'я.



П'ятим аспектом є проблеми організаційного та методичного характеру. В умовах інтенсифікації тренувального процесу та збільшення обсягів змагальної діяльності часто відбувається недостатнє планування відновлювальних циклів та недостатній контроль за дотриманням режиму відпочинку. Це знижує ефективність здоров'язбережувальних технологій і підвищує ризик травматизму, перевантажень і хронічних функціональних порушень.

Нарешті, значною проблемою є відсутність єдиних стандартів та методичних рекомендацій щодо інтеграції здоров'язбережувальних практик у різні види спорту. Різноманітність наукових підходів, фрагментарність даних та недостатня узгодженість між теоретичними розробками і практичними рекомендаціями ускладнюють трансляцію наукових знань у повсякденну тренувальну діяльність.

Таким чином, проблемні аспекти інтеграції здоров'язбережувальних технологій охоплюють як специфічні фізіологічні та психофізіологічні особливості видів спорту, так і педагогічні, організаційні та мотиваційні чинники. Подолання цих проблем потребує комплексного підходу, що передбачає системну адаптацію методик, поєднання міждисциплінарних знань та застосування сучасних технологій моніторингу та відновлення для забезпечення ефективності та безпеки тренувального процесу.

*Практичні рекомендації щодо удосконалення системи підготовки спортсменів із урахуванням принципів здоров'язбереження. Удосконалення системи підготовки спортсменів із урахуванням принципів здоров'язбереження передбачає комплексний підхід, що інтегрує медико-біологічні, психофізіологічні та педагогічні чинники, а також сучасні інформаційні технології та рекреаційно-відновлювальні методики. Основними напрямками практичної реалізації здоров'язбережувальних заходів є наступні:*

По-перше, необхідно забезпечити системний медико-біологічний супровід тренувального процесу. Це включає регулярний моніторинг фізіологічних та функціональних показників спортсменів із використанням лабораторних,



інструментальних і цифрових методів оцінки стану організму. Впровадження індивідуалізованого дозування навантажень, контроль за відновленням після тренувань та застосування комплексних процедур фізіотерапії, масажу, кріо- та гідротерапії дозволяє знизити ризик травматизму, попередити перевантаження та підтримувати високий рівень працездатності.

По-друге, доцільно систематично використовувати психофізіологічні методики, які сприяють розвитку психоемоційної стабільності та стресостійкості спортсменів. Рекомендовано впровадження комплексів дихальних вправ, технік релаксації, візуалізації та медитації, а також психологічних тренінгів із моделювання змагальних ситуацій. Особлива увага приділяється розвитку навичок саморегуляції та контролю емоцій, що забезпечує ефективне поєднання психічного та фізичного благополуччя спортсмена.

По-третє, педагогічний аспект повинен включати індивідуалізацію та диференціацію тренувального процесу. Поступове нарощування обсягів і інтенсивності навантажень, варіативність методів і форм роботи, оптимальне чергування тренувальних та відновлювальних циклів забезпечують безпечно та ефективно формування фізичних якостей. Педагогічна взаємодія тренера та спортсмена, заснована на довірі та партнерстві, сприяє формуванню валеологічної культури, підвищенню мотивації до дотримання режиму тренувань, харчування та відпочинку.

По-четверте, важливим є інтегрування сучасних інформаційних технологій у моніторинг і корекцію тренувального процесу. Використання сенсорних систем, фітнес-трекерів, мобільних додатків та програмних комплексів дозволяє здійснювати оперативний контроль за фізіологічними параметрами, прогнозувати ризики перенавантаження та оптимізувати навантаження відповідно до індивідуальних потреб спортсмена.

По-п'яте, рекреаційно-відновлювальні заходи повинні стати обов'язковим елементом системи підготовки. Використання активного відпочинку, спортивного туризму, природних факторів оздоровлення, а також методів



контрастних процедур та гідротерапії сприяє відновленню енергетичних ресурсів організму, зниженню м'язового та психоемоційного напруження і підвищенню адаптаційних можливостей.

Нарешті, для підвищення ефективності здоров'язберезувальних практик доцільним є розроблення єдиних методичних рекомендацій та стандартів, адаптованих до різних видів спорту та вікових категорій спортсменів. Це передбачає комплексне планування тренувального процесу, координацію між тренерами, медичними та психологічними фахівцями, а також постійний моніторинг результатів і внесення коректив на основі отриманих даних.

Таким чином, впровадження практичних рекомендацій у систему підготовки спортсменів дозволяє створити умови для підтримання високого рівня фізичного та психічного здоров'я, профілактики травматизму, оптимізації відновлення та підвищення ефективності спортивної діяльності на всіх етапах підготовки.

**Висновки.** Проведений аналіз сучасних наукових досліджень та практичного досвіду у сфері спортивної підготовки дозволив виділити ключові аспекти здоров'язберезувальних практик та визначити напрями їх удосконалення. Було встановлено, що ефективність тренувального процесу значною мірою залежить від комплексного впливу медико-біологічних, психофізіологічних та педагогічних чинників, а також від інтеграції сучасних технологій моніторингу та відновлення.

Медико-біологічний компонент здоров'язберезувальних практик забезпечує підтримання оптимального функціонального стану організму спортсмена, профілактику травматизму та адаптацію до навантажень за рахунок індивідуалізації тренувальних програм, застосування фізіотерапевтичних методів, масажу, кріотерапії та збалансованого харчування. Психофізіологічні заходи формують стресостійкість, психоемоційну стабільність та ефективну саморегуляцію, що забезпечує гармонійне поєднання фізичного та психічного благополуччя спортсменів. Педагогічні чинники визначають організацію



тренувального процесу, сприяють формуванню валеологічної культури, мотивації та відповідального ставлення спортсменів до власного здоров'я.

Водночас було виявлено низку проблемних аспектів інтеграції здоров'язбережувальних технологій у тренувальний процес. До них належать недостатня адаптованість методик до специфіки різних видів спорту, фрагментарність використання окремих технологій, обмеженість ресурсів для моніторингу, психологічні бар'єри та недостатня стандартизація методичних рекомендацій. Подолання цих проблем потребує міждисциплінарного підходу, який поєднує наукові знання з практичними інструментами, а також системної координації між тренерами, медичними та психологічними фахівцями.

На основі проведеного дослідження запропоновано практичні рекомендації щодо удосконалення системи підготовки спортсменів із урахуванням принципів здоров'язбереження. Вони передбачають комплексний медико-біологічний супровід, впровадження психофізіологічних методик, індивідуалізацію тренувального процесу, використання інформаційно-технологічних засобів моніторингу, а також активне застосування рекреаційно-відновлювальних процедур. Реалізація цих заходів забезпечує оптимізацію адаптаційних процесів організму, профілактику травматизму, підвищення працездатності та стабільності спортивних результатів.

Таким чином, інтеграція здоров'язбережувальних практик у підготовку спортсменів різних видів спорту є необхідною умовою сучасного тренувального процесу. Вона сприяє гармонійному поєднанню фізичної, психічної та соціальної складової здоров'я, забезпечує високий рівень адаптаційної стійкості та є запорукою довготривалого успіху в спортивній діяльності.

### **Список використаних джерел**

1. Єфременко А., Крайник Я., Федорина Т. та ін. Актуальність здоров'язбережувальної компетентності майбутніх тренерів з виду спорту.



Освіта. Інноватика. Практика. 2024. Вип. 12(8). С. 20–26. DOI <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i8-003>

2. Дорогін О.В. теоретичні засади формування здоров'язберезувальної компетентності вихованців ДЮСШ. Інноваційна педагогіка. 2023. Вип. 60. С. 103-106. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/60.20>

3. Бойчук Ю. Д. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с. Режим доступу: [http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf\\_zdor\\_ta\\_korr\\_os/Zagalna\\_teorija\\_zdorovia\\_i\\_zdorviazberegennja.pdf](http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/Zagalna_teorija_zdorovia_i_zdorviazberegennja.pdf)

4. Цап І. Г., Семаль Н. В., Ставрулов Е. М. Переваги та недоліки впливу на здоров'я в професійному спорті. Академічні візії. 2025. Вип. 42. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15277502>

5. Сергата Н.С., Сергатий М.О., Кий О.Г. Ризики для здоров'я у професійному спорті. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. Випуск 3К (162). С. 357-361. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).74

6. Khoroshuha M., Prysiaznyuk S., Biletska V. et al. Обґрунтування доцільності використання експрес-методу кількісної оцінки рівня соматичного здоров'я юних спортсменів підліткового віку за резервами біоенергетики. Спортивна наука та здоров'я людини. 2019. № (1). DOI: <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2019.1.8>

7. Fedorchuk S., Lysenko O. Стратегії подолання стресу у кваліфікованих спортсменів-веслувальників. Спортивна наука та здоров'я людини. 2019. № (2). DOI: <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2019.2.9>

8. Дейнеко А., Красова І., Семизорова А. Аналіз причин виникнення травм у спортсменів-акробатів та чинники, що їх зумовлюють. Спортивна наука та здоров'я людини. 2025. № (1(13)). С. 44–54. DOI: <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.14>

9. Валецький Ю, Валецька Р, Петрик О. Профілактика травм опорно-рухового апарату в групі складних координованих видів спорту. Фізичне



виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. Волинський національний університет імені Лесі Українки. 2010. №. (4(12)). С.63-68. Режим доступу

<https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1142>

10. Шинкарук О. А., Андрієнко Г. С., Федорчук С. В. Психологічний та психофізіологічний моніторинг стану кваліфікованих спортсменок у черлідінгу в дисципліні чер-данс фрістайл під час підготовки до головних змагань. Спортивна медицина фізична терапія та ерготерапія. 2022. Вип. 1. С. 49-59. DOI:10.32652/spmed.2022.1.49-59

11. Лівак П. Є., Павлова О. М., Кушнір Р. Г. Спорт та інновації: розвиток фізичної культури та здоров'я через новаторські підходи в Україні . Академічні візії. 2024. № (30). DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10996774>

12. Гнатченко А. Д., Дембіцька О. О., Бистра І. І. Диджиталізація сфери фітнесу та спорту. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. №8(168). С.32-36. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).06)

13. Борисова О., Петрушевський Є. Система організації та управління спортом в Україні в умовах глобалізації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. № 3. С. 3–7. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2018.3.3-7>

14. Лівак П. Є., Павлова О. М., Кушнір Р. Г. Спорт та інновації: розвиток фізичної культури та здоров'я через новаторські підходи в Україні. Академічні візії. 2024. Випуск 30. С. 1-12. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10996774>

15. Іртищева І.О., Крамаренко І.С., Романенко С.С. та ін. Глобальні тренди розвитку спортивно-оздоровчої діяльності. Український журнал прикладної економіки та техніки. 2022. № 7 (1). С. 150–156. DOI: <https://doi.org/10.36887/24158453-2022-1-18>