



**Фізична освіта і спорт**

УДК 796.015:615.825

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.17603352>

## **Фітнес-технології східних практик: перспективи інтеграції у спортивну підготовку**

**Тодорова Валентина Георгіївна**

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна, ORCID <http://orcid.org/0000-0002-3240-6983>

**Будяченко Владислав Сергійович**

аспірант кафедри гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна, ORCID <http://orcid.org/0009-0001-6558-3185>

**Прийнято: 26.10.2025 | Опубліковано: 13.11.2025**

***Анотація:** Актуальність дослідження зумовлена необхідністю наукового обґрунтування ефективності застосування східних практик як інструменту гармонізації тренувального процесу, підвищення його варіативності та стійкості до навантажень.*

***Мета дослідження** – обґрунтувати теоретичні та методичні засади інтеграції фітнес-технологій східних практик у систему спортивної підготовки, визначити їхній вплив на розвиток основних фізичних якостей,*



процеси відновлення та психофізичну стійкість спортсменів, а також сформулювати методичні рекомендації щодо їх раціонального застосування.

**Методи дослідження.** У роботі використано теоретичний аналіз, узагальнення і систематизацію сучасних наукових джерел за темою; методи порівняльного аналізу фітнес-технологій східних практик; контент-аналіз наукових публікацій за останні п'ять років; структурно-функціональний підхід до оцінки тренувального процесу; методи експертної оцінки та педагогічного моделювання.

**Результати дослідження.** Встановлено, що східні практики характеризуються поєднанням рухової активності, дихальної регуляції та психоемоційної концентрації, що забезпечує їх комплексний вплив на функціональні системи організму. Обґрунтовано доцільність включення східних практик у три основні блоки тренувального процесу. Запропоновано методичні рекомендації щодо поетапного впровадження східних практик у тренувальний процес з урахуванням специфіки виду спорту, рівня підготовленості та індивідуально-психофізіологічних особливостей спортсменів. Доведено, що системне застосування цих практик сприяє покращенню варіабельності серцевого ритму, прискоренню відновлення після навантажень, підвищенню концентрації уваги та формуванню емоційної стійкості.

**Висновки.** Інтеграція фітнес-технологій східних практик у спортивну підготовку є перспективним напрямом підвищення ефективності тренувального процесу та профілактики перевтоми. Східні практики забезпечують цілісний вплив на фізичну, психічну та регуляторну сфери спортсмена, сприяють оптимізації адаптаційних реакцій, відновленню ресурсів організму та формуванню внутрішньої стійкості до стресу. Їхнє поетапне впровадження у структуру тренувального циклу дозволяє гармонізувати фізичне та психоемоційне навантаження, підвищити ефективність спортивної



діяльності й створити нову парадигму підготовки, орієнтовану на збереження здоров'я, стійкість і довготривалу спортивну працездатність.

**Ключові слова:** психофізична регуляція, нейром'язова адаптація, активне відновлення, стресостійкість спортсменів, інтегративні тренувальні технології.

## **Fitness technologies of Eastern practices: prospects for integration into sports training**

**Todorova Valentina**

Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Professor, Professor of the Department of Gymnastics and Physical Culture and Sports Technologies of the State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky», 26 Staroportofrankivska St., Odesa, Ukraine, ORCID

<http://orcid.org/0000-0002-3240-6983>

**Budyachenko Vladyslav**

Postgraduate Student of the Department of Gymnastics and Physical Culture and Sports Technologies of the State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky», 26 Staroportofrankivska St., Odesa, Ukraine, ORCID <http://orcid.org/0009-0001-6558-3185>

**Abstract:** *The relevance of the study is due to the need for scientific substantiation of the effectiveness of the use of oriental practices as a tool for harmonizing the training process, increasing its variability and resistance to loads.*

*The purpose of the study is to substantiate the theoretical and methodological principles of integrating fitness technologies of oriental practices into the sports training system, determine their impact on the development of basic physical qualities,*



*recovery processes and psychophysical stability of athletes, as well as formulate methodological recommendations for their rational use.*

**Research methods.** *The work uses theoretical analysis, generalization and systematization of modern scientific sources on the topic; methods of comparative analysis of fitness technologies of oriental practices; content analysis of scientific publications over the past five years; structural-functional approach to assessing the training process; methods of expert assessment and pedagogical modeling.*

**Research results.** *It was established that oriental practices are characterized by a combination of motor activity, respiratory regulation and psycho-emotional concentration, which ensures their complex effect on the functional systems of the body. The feasibility of including oriental practices in the three main blocks of the training process is substantiated. Methodological recommendations are proposed for the phased introduction of oriental practices into the training process, taking into account the specifics of the sport, the level of fitness and individual psychophysiological characteristics of athletes. It is proven that the systematic use of these practices contributes to improving heart rate variability, accelerating recovery after exertion, increasing concentration and forming emotional stability.*

**Conclusions.** *Integration of fitness technologies of oriental practices into sports training is a promising direction for increasing the effectiveness of the training process and preventing overfatigue. Oriental practices provide a holistic impact on the physical, mental and regulatory spheres of the athlete, contribute to the optimization of adaptive reactions, the restoration of the body's resources and the formation of internal resistance to stress. Their gradual introduction into the structure of the training cycle allows you to harmonize physical and psycho-emotional stress, increase the effectiveness of sports activities and create a new training paradigm focused on maintaining health, stability and long-term sports performance.*

**Keywords:** *psychophysical regulation, neuromuscular adaptation, active recovery, stress resistance of athletes, integrative training technologies.*



**Постановка проблеми.** Сучасна система спортивної підготовки перебуває в постійному процесі пошуку ефективних методів оптимізації тренувального процесу, спрямованих не лише на розвиток фізичних якостей, а й на гармонізацію психофізичного стану спортсмена. Традиційні підходи до тренування, орієнтовані переважно на інтенсивність навантаження та показники фізичної працездатності, дедалі частіше доповнюються засобами, що враховують індивідуальні особливості організму, рівень стресостійкості, емоційний баланс і здатність до відновлення.

У цьому контексті особливого значення набувають фітнес-технології східних практик – йоги, цигун, тай-чи, пілатесу, – які поєднують фізичні вправи з дихальними техніками, елементами медитації та концентрації уваги. Вони формують цілісний підхід до розвитку тіла й свідомості, сприяють покращенню координації, гнучкості, витривалості, а також психоемоційній стабільності спортсменів.

Попри зростання інтересу до східних оздоровчих методик у світі фітнесу та спорту, система їх науково обґрунтованої інтеграції у спортивну підготовку залишається недостатньо розробленою. Бракує узагальнених досліджень, які б визначали ефективність застосування східних практик у розвитку спеціальної фізичної підготовленості, профілактиці травматизму, підвищенні адаптаційних резервів організму спортсменів різного рівня кваліфікації.

Отже, актуальність дослідження зумовлена необхідністю наукового обґрунтування можливостей і перспектив інтеграції фітнес-технологій східних практик у систему сучасної спортивної підготовки, що сприятиме підвищенню ефективності тренувального процесу, покращенню відновлення й збереженню психофізичного здоров'я спортсменів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За останні п'ять років сфера інтеграції східних оздоровчих практик у спортивну підготовку демонструє стрімке зростання наукового інтересу, що відображається у збільшенні кількості



систематичних оглядів, метааналізів та експериментальних досліджень, спрямованих на вивчення ефективності таких практик, як йога, тай-чи, цигун і пілатес, у підвищенні фізичної, психоемоційної та функціональної готовності спортсменів. Ці дослідження узгоджено підкреслюють позитивний вплив східних методик на розвиток рухової координації, стабільності тіла, гнучкості, а також на поліпшення регуляції стресових реакцій, емоційної рівноваги та якості відновлення після тренувальних навантажень.

У сучасних роботах, присвячених йозі, наголошується, що систематичне виконання асан і дихальних технік сприяє не лише розвитку м'язової еластичності та стійкості, а й формує психофізіологічний баланс, підвищує рівень усвідомленості й концентрації уваги. Емпіричні дані свідчать про зниження рівня кортизолу, нормалізацію серцевого ритму та поліпшення показників варіабельності серцевого ритму, що відображає гармонізацію взаємодії між симпатичним і парасимпатичним відділами нервової системи. Це дозволяє розглядати йогу як ефективний компонент психофізичної підготовки спортсменів, особливо у видах спорту, де необхідна висока точність, контроль дихання та стійкість до стресу [1-4].

Дослідження, присвячені тай-чи, доводять його значний потенціал у розвитку рівноваги, просторово-рухової координації та постуральної стабільності. Регулярна практика повільних, усвідомлених рухів із синхронізованим диханням сприяє покращенню контролю за положенням тіла, активує сенсомоторні механізми і знижує ризик травматизму, особливо у спортсменів, схильних до перевантажень опорно-рухового апарату. Водночас більшість емпіричних даних отримана серед осіб середнього та старшого віку, що вказує на недостатність досліджень ефективності тай-чи саме у контексті підготовки спортсменів високої кваліфікації [5-8].

Аналіз наукових джерел, присвячених цигуну, свідчить про його позитивний вплив на адаптаційні можливості організму та психофізіологічні



показники. Практика цигуну сприяє зниженню рівня стресових реакцій, нормалізації функцій дихальної системи, покращенню оксигенації тканин і відновленню після навантажень. Підкреслюється, що ефекти цигуну тісно пов'язані з регуляцією вегетативної нервової системи, однак більшість досліджень має клінічне або реабілітаційне спрямування, що обмежує їхню застосовність до умов інтенсивного тренувального процесу у спорті вищих досягнень [9-12].

Окрему групу становлять роботи, присвячені пілатесу, який розглядається як сучасна форма східно-західного синтезу рухових практик. Встановлено, що систематичні заняття пілатесом підвищують стабільність корпусу, силу глибоких м'язів, гнучкість і здатність до контролю рухів у різних площинах. Водночас результати окремих досліджень варіюють залежно від тривалості програм, типу занять (на маті або з використанням спеціального обладнання) та кваліфікації інструкторів, що свідчить про потребу уніфікації підходів до впровадження цієї методики у спортивну підготовку [13-16].

У літературі останніх років спостерігається тенденція до розроблення комбінованих тренувальних моделей, які поєднують елементи східних практик із силовими або функціональними видами тренування. Такі підходи демонструють позитивний вплив на зниження ризику перетренованості, покращення адаптаційних процесів і підвищення ефективності відновлення, особливо у видах спорту з високим рівнем інтенсивності навантажень. Разом із тим більшість досліджень відзначається методологічними обмеженнями: невеликі вибірки, різна тривалість інтервенцій, відсутність контрольних груп або стандартизованих протоколів, що ускладнює узагальнення результатів і формування практичних рекомендацій для тренерів [10].

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Огляд наявних досліджень також дозволив виявити низку проблем: відсутність уніфікованих протоколів тренувань, невеликі вибірки, відмінності у тривалості



інтервенцій, недостатня кількість контрольованих експериментів зі спортсменами різних кваліфікацій.

Таким чином, попри наявність значного масиву емпіричних даних, питання науково обґрунтованої інтеграції фітнес-технологій східних практик у систему спортивної підготовки залишається відкритим. Механізми їх впливу на фізіологічні та психічні процеси спортсменів описані фрагментарно, без належного пояснення нейром'язових, адаптаційних і регуляторних компонентів. Невизначеними залишаються оптимальні режими застосування – тривалість, частота, місце у тренувальному циклі, а також взаємозв'язок між різними видами практик і фазами спортивної підготовки. Саме ці аспекти визначають спрямованість і новизну поданої статті.

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** Метою статті є наукове обґрунтування та систематизація можливостей інтеграції фітнес-технологій східних практик у систему спортивної підготовки з урахуванням їхнього впливу на фізичний, психоемоційний і функціональний стан спортсменів.

Для досягнення поставленої мети передбачено вирішення низки взаємопов'язаних завдань:

- узагальнити сучасні наукові уявлення про сутність і структуру східних оздоровчих практик як складової тренувального процесу;
- визначити методичні підходи до адаптації східних практик для потреб спорту;
- проаналізувати потенційний вплив цих практик на розвиток основних фізичних якостей, процеси відновлення та психофізичну стійкість спортсменів з урахуванням нейром'язових, адаптаційних і регуляторних компонентів;
- розробити методичні рекомендації щодо оптимального режиму застосування східних практик у тренувальному процесі.



**Виклад основного матеріалу дослідження.** Східні оздоровчі практики становлять багатовимірну систему знань і рухових технологій, спрямованих на гармонізацію взаємодії тіла, свідомості та дихання. У сучасному науковому дискурсі вони розглядаються не лише як засіб оздоровлення чи релаксації, а й як ефективний компонент тренувального процесу, що здатен оптимізувати фізичну, психічну й енергетичну регуляцію діяльності спортсмена. Структура східних практик базується на інтеграції трьох взаємопов'язаних елементів – рухової, дихальної та ментальної компонент, кожна з яких має специфічне функціональне призначення у забезпеченні цілісного впливу на організм.

Рухова складова представлена системою плавних, контрольованих рухів, спрямованих на розвиток гнучкості, координації, рівноваги та внутрішньом'язової синхронізації. Вона формує базу для вдосконалення пропріоцепції, стабілізації опорно-рухового апарату та профілактики травматизму, що особливо важливо у спорті високих досягнень.

Дихальна складова виступає регуляторним механізмом, який впливає на рівень збудження центральної нервової системи, покращує газообмін, сприяє зниженню частоти серцевих скорочень і підвищенню стійкості до гіпоксичних умов. У тренувальному процесі дихальні техніки східних практик часто застосовуються як засіб контролю енергетичних витрат і швидшого відновлення після навантажень.

Ментальна складова ґрунтується на розвитку усвідомленості, концентрації уваги та емоційної врівноваженості. Цей аспект набуває особливої ваги у спортивній діяльності, оскільки безпосередньо пов'язаний із керуванням психоемоційними станами, подоланням тривожності перед змаганнями та збереженням мотиваційного ресурсу. Саме завдяки поєднанню цих трьох елементів східні практики формують цілісний підхід до підготовки спортсмена,



у якому фізичні, психічні й енергетичні процеси розглядаються як взаємопов'язані складові однієї системи.

Сучасні підходи до інтеграції східних оздоровчих практик у спортивну підготовку базуються на принципах поступовості, адаптивності та системності. Їх впровадження передбачає використання елементів йоги, тай-чи, цигуну чи пілатесу у якості засобів розвитку гнучкості, дихальної економічності, нейром'язової стабільності та психоемоційної регуляції. Такі практики можуть бути ефективно впроваджені як у підготовчому, так і у відновному етапах тренувального циклу, що дозволяє підвищити ефективність тренувального процесу, сприяти відновленню після змагальної діяльності та зменшити ризики перетренированості.

Отже, у контексті сучасної спортивної науки східні оздоровчі практики слід розглядати як багаторівневу систему психофізичної саморегуляції, здатну доповнювати традиційні засоби тренування та підвищувати адаптаційні резерви організму спортсмена. Їх методичне включення у тренувальний процес відкриває нові можливості для формування комплексних програм спортивної підготовки, орієнтованих на гармонійний розвиток і збереження довготривалої працездатності.

Адаптація східних оздоровчих практик до системи спортивної підготовки передбачає поєднання традиційних засад цих методик із сучасними принципами теорії тренування. Методичний підхід полягає у науково обґрунтованому доборі засобів, обсягу та інтенсивності вправ, що відповідають конкретним завданням підготовки спортсменів різної кваліфікації. Основна мета такого підходу полягає у збереженні філософії східних практик – цілісності впливу на організм – при одночасному перетворенні їх у функціонально доцільні інструменти тренувального процесу.

Ключовим методичним принципом є інтегративність, тобто включення елементів йоги, цигуну, тай-чи чи пілатесу не як окремих занять, а як



компонентів, що підтримують розвиток певних фізичних і психічних якостей. Наприклад, у підготовчому періоді вони можуть бути спрямовані на розвиток гнучкості, стійкості та контролю рухів, у змагальному – на регуляцію дихання і зниження рівня психоемоційного напруження, а у відновному – на нормалізацію функціональних систем і відновлення енергетичних ресурсів.

Другим важливим принципом є поступовість, що передбачає індивідуалізацію навантаження залежно від рівня підготовленості спортсмена та адаптаційних можливостей організму. На практиці це реалізується шляхом поступового ускладнення вправ, збільшення тривалості утримання поз, інтеграції контрольованого дихання і ментальної концентрації. При цьому важливим є забезпечення правильного біомеханічного виконання рухів, оскільки саме точність і плавність моторики формують стійкий оздоровчо-тренувальний ефект.

Особливе значення має використання дихальних і медитативних технік як засобів регуляції психофізіологічного стану спортсмена. Дихальні вправи сприяють зниженню симпатичної активності, стабілізації серцевого ритму, покращенню постачання тканин киснем, тоді як елементи усвідомленості й концентрації уваги допомагають відновити ментальну рівновагу та покращити контроль над емоціями у стресових умовах змагальної діяльності. У цьому контексті східні практики стають ефективним інструментом психорегуляційного тренування, який гармонійно доповнює традиційні засоби психологічної підготовки спортсменів.

З методичної точки зору важливим є також принцип синергізму, тобто поєднання східних технік із загальноприйнятими методами фізичної підготовки – силовими, координаційними, кардіо- та відновними тренуваннями. Такий підхід дозволяє не лише підвищити ефективність тренувального процесу, а й забезпечити функціональну взаємодію між різними системами організму, створюючи передумови для розвитку комплексної працездатності.



Таким чином, адаптація східних практик у спорті передбачає їх методичне переосмислення з урахуванням специфіки тренувального циклу, виду спорту, рівня кваліфікації та індивідуальних особливостей спортсменів. Вона вимагає науково обґрунтованої стандартизації технік, розроблення програмних модулів та визначення критеріїв ефективності, що дозволить інтегрувати ці практики у сучасну систему підготовки на засадах цілісного підходу до розвитку психофізичного потенціалу спортсмена.

Східні оздоровчі практики, адаптовані до потреб спорту, розглядаються як багатофакторний засіб розвитку фізичних і психічних якостей, необхідних для досягнення високої результативності у змагальній діяльності. Їхній вплив проявляється на різних рівнях організації рухової та психофізіологічної активності спортсмена, охоплюючи моторні, нейрорегуляторні, метаболічні та психоемоційні аспекти функціонування організму.

З позицій фізичної підготовленості східні практики сприяють розвитку гнучкості, рівноваги, координації рухів і стабільності опорно-рухового апарату. Виконання асан, плавних переходів і контрольованих рухів у йозі чи тай-чи забезпечує підвищення еластичності м'язів і зв'язок, покращує контроль за положенням тіла у просторі та формує навички точного дозування м'язових зусиль. Це, у свою чергу, сприяє підвищенню економічності рухів, зниженню енергетичних витрат і ризику травматизму. Регулярне виконання вправ із цигун і пілатесу стимулює розвиток м'язового балансу й стабілізації корпусу, що є ключовим фактором для ефективної передачі зусиль у техніко-тактичних діях спортсменів.

На нейром'язовому рівні регулярне виконання контрольованих і плавних рухів сприяє підвищенню точності пропріоцептивної чутливості, удосконаленню міжм'язової координації та розвитку глибоких стабілізувальних м'язів. Завдяки активації дрібних моторних одиниць відбувається покращення синхронізації скорочень м'язів-антагоністів і синергістів, що позитивно



позначається на економічності рухів та стійкості тіла під час виконання складних техніко-тактичних дій. Вправи типу асан, статичних балансів або плавних переходів забезпечують розвиток постурального контролю, підвищують рівень нейром'язової стабільності й попереджають надмірне напруження великих м'язових груп.

Важливим аспектом впливу східних практик є їх здатність оптимізувати відновні процеси після інтенсивних фізичних навантажень. Використання контрольованого дихання, ритмічних і плавних рухів активізує парасимпатичний відділ нервової системи, сприяє зниженню частоти серцевих скорочень, нормалізації артеріального тиску, покращенню периферичного кровообігу та обміну речовин. Під час дихальних і медитативних вправ відбувається регуляція гормонального балансу, зокрема зниження рівня кортизолу та адреналіну, що позитивно впливає на швидкість відновлення після тренувань і сприяє збереженню гомеостазу.

З адаптаційної точки зору, східні практики сприяють підвищенню стійкості організму до фізичного і психоемоційного навантаження завдяки формуванню збалансованої реакції між симпатичною та парасимпатичною нервовими системами. Контрольоване дихання і м'які рухи оптимізують процеси оксигенації, покращують венозне повернення крові, стимулюють регенеративні механізми та підтримують метаболічну рівновагу. Внаслідок регулярної практики спостерігається зниження рівня стресових гормонів, покращення варіабельності серцевого ритму та стабілізація артеріального тиску, що свідчить про підвищення адаптаційних резервів організму.

Не менш важливим є вплив східних практик на психофізичну стійкість спортсменів, яка визначає здатність організму зберігати ефективність діяльності в умовах фізичного та емоційного напруження. Ментальні техніки, засновані на принципах усвідомленості, медитації та контролю уваги, сприяють формуванню внутрішньої зосередженості, покращують здатність до саморегуляції та



контролю емоційних реакцій. Це дозволяє спортсменам підтримувати високий рівень концентрації під час змагань, швидше відновлюватися після невдач, знижувати прояви тривожності та підвищувати стресостійкість.

У регуляторному аспекті східні практики виступають засобом формування психофізичної саморегуляції, забезпечуючи гармонізацію взаємодії між центральною нервовою системою, ендокринною та вегетативною регуляцією. Дихальні техніки та медитативні елементи сприяють переходу організму у стан релаксації з одночасним збереженням внутрішньої зосередженості, що є надзвичайно важливим для спортсменів у змагальному періоді. Завдяки цьому підвищується психофізична стійкість, поліпшується контроль над емоційними реакціями, знижується рівень тривожності та підвищується здатність до концентрації уваги у стресових умовах.

Інтеграція східних практик у тренувальний процес забезпечує синергетичний ефект, оскільки їхні впливи поширюються як на фізичну, так і на психологічну сфери підготовленості. Регулярне застосування таких методик сприяє гармонізації взаємодії між нервовою, серцево-судинною та м'язовою системами, покращує здатність організму адаптуватися до змінних тренувальних навантажень, а також формує стабільну мотиваційну установку на досягнення спортивних цілей.

Комплексна дія східних практик виявляється у синергетичному ефекті, коли нейром'язові, адаптаційні й регуляторні механізми взаємопідсилюють один одного. Це забезпечує оптимальне функціонування організму спортсмена, прискорює процеси відновлення після інтенсивних тренувань і змагальної діяльності, а також сприяє формуванню стійкої мотиваційної установки на досягнення результату без перевтоми чи виснаження.

Отже, східні практики слід розглядати не лише як допоміжний засіб у тренувальному процесі, а як інтегративну технологію розвитку функціональної стійкості організму, яка поєднує фізичне, психоемоційне й нейрофізіологічне



вдосконалення. Урахування нейром'язових, адаптаційних і регуляторних компонентів дозволяє створити науково обґрунтовану основу для їх системного впровадження у спортивну підготовку, що забезпечує підвищення ефективності тренувального процесу та збереження психофізичного здоров'я спортсменів.

Ефективне використання східних оздоровчих практик у системі спортивної підготовки потребує науково обґрунтованого підходу до визначення їх місця, тривалості, інтенсивності та частоти виконання у структурі тренувального циклу. Врахування індивідуальних особливостей спортсмена, виду спорту, етапу підготовки та функціонального стану організму є ключовими передумовами для досягнення оптимального адаптаційного ефекту.

З позицій структурної інтеграції східні оздоровчі практики можуть і мають бути органічно вписані у всі фази тренувального процесу, виконуючи як підготовчі, так і відновлювально-регуляторні функції. Їх включення до різних етапів тренувального циклу дозволяє забезпечити системний вплив на організм спортсмена, спрямований на підвищення працездатності, оптимізацію рухової координації, відновлення енергетичних резервів та підтримання психоемоційної рівноваги (таблиця 1).

На підготовчому етапі східні практики виступають ефективним засобом мобілізації нервово-м'язової системи, формування функціональної готовності до виконання основних тренувальних завдань. Використання коротких динамічних комплексів на основі асан йоги, елементів тай-чи або вправ цигуну сприяє активізації пропріоцептивних механізмів, покращенню гнучкості, рівноваги та узгодженості м'язових скорочень. Такі вправи доцільно включати у структуру розминки для поступового підвищення температури тіла, стимуляції кровообігу та забезпечення плавного переходу організму зі стану спокою до робочого рівня навантаження. Крім того, елементи дихальної саморегуляції, характерні для йоги або цигуну, дозволяють спортсменам досягати оптимального рівня концентрації

уваги, внутрішньої зосередженості та контролю дихального ритму ще до початку інтенсивної роботи.

Під час основного етапу тренувального процесу східні практики можуть використовуватись як форма активного відновлення між тренувальними днями або у мікроциклах підвищеного навантаження. На цьому етапі їх головна функція полягає у зниженні м'язового напруження, підтриманні еластичності сполучнотканинних структур і профілактиці перевтоми.

### Таблиця 1

#### *Інтеграція східних практик у структуру тренувального процесу спортсменів*

<b>Етап тренувального процесу</b>	<b>Зміст застосування східних практик</b>	<b>Основні методичні засоби</b>	<b>Очікуваний ефект / вплив</b>
<b>Підготовчий етап</b>	Активізація нервово-м'язової системи, формування психофізичної готовності до навантажень, розвиток гнучкості, координації та концентрації уваги	Динамічні комплекси асан йоги; елементи тай-чи або цигуну; вправи на контроль дихання; короткі медитативні налаштування	Підвищення концентрації, покращення координації, збільшення рухливості суглобів, оптимізація дихального ритму, готовність до роботи
<b>Основний етап</b>	Застосування східних практик як засобу активного відновлення в дні зниженого навантаження або між тренуваннями	Короткі відновлювальні комплекси йоги, пілатесу, тай-чи; дихальні цикли на відновлення; вправи на розслаблення та рівновагу	Зниження м'язового напруження, стабілізація функцій серцево-судинної системи, підтримання адаптаційного потенціалу, профілактика перевтоми
<b>Відновний період</b>	Використання східних практик як засобу відновлення психофізичного гомеостазу після інтенсивних навантажень або змагань	Розтягувальні комплекси йоги; дихальні вправи цигуну; медитативні техніки релаксації; повільні рухи тай-чи	Відновлення енергетичного балансу, зниження рівня стресу і тривожності, покращення сну, стимуляція регенерації тканин, гармонізація психоемоційного стану

Джерело: власна розробка авторів



Виконання комплексів м'яких, ритмічних рухів у поєднанні з контрольованим диханням стимулює парасимпатичну регуляцію, сприяє нормалізації кровопостачання та пришвидшує виведення продуктів метаболізму з м'язових тканин. З практичної точки зору, короткі (20-30-хвилинні) сеанси йоги, пілатесу або тай-чи у дні зниженого навантаження позитивно впливають на загальну варіабельність серцевого ритму, відновлення енергетичного потенціалу та психологічну готовність до подальших тренувальних блоків.

У відновному періоді, який настає після змагань або завершення інтенсивного тренувального циклу, східні практики виконують роль провідного методу відновлення психофізичного гомеостазу. Їх застосування сприяє нормалізації діяльності серцево-судинної системи, зниженню рівня кортизолу, гармонізації гормонального фону та стабілізації вегетативних реакцій. Медитативні і дихальні компоненти йоги, цигуну чи тай-чи допомагають спортсменам відновити енергетичний баланс, покращити якість сну, зменшити рівень тривожності та емоційного виснаження. Крім того, м'які розтягувальні вправи у поєднанні з глибоким диханням стимулюють трофічні процеси в м'язових волокнах, сприяють регенерації тканин і зниженню ризику мікротравм.

Поетапне впровадження східних практик у структуру тренувального процесу забезпечує цілісний вплив на організм спортсмена: підготовчий етап формує нейром'язову готовність і концентрацію, основний етап підтримує адаптаційний баланс і функціональну стабільність, а відновний період сприяє глибокому фізіологічному й психоемоційному відновленню. Такий системний підхід дозволяє розглядати східні практики не як допоміжний елемент тренування, а як інтегративну технологію, що підсилює ефективність усіх компонентів спортивної підготовки.

Оптимальний режим застосування передбачає поєднання коротких (15-25 хв) сеансів дихально-рухових практик у розминці або заминці з довгими (40-60 хв) відновними заняттями 1-2 рази на тиждень. Для спортсменів високої



кваліфікації рекомендовано циклічне впровадження східних методик у перехідних або міжзмагальних періодах для стабілізації нервово-гуморальних процесів і запобігання розвитку перевтоми.

Важливим методичним принципом є поступовість і контроль інтенсивності. На початкових етапах слід зосереджувати увагу на освоєнні базових технік дихання, плавності рухів і усвідомленого контролю положення тіла. Надалі інтенсивність і складність вправ підвищуються шляхом ускладнення координаційних комбінацій, збільшення тривалості статичних положень або залучення елементів балансування. При цьому доцільно забезпечити зворотний зв'язок із показниками функціонального стану – частотою серцевих скорочень, варіабельністю серцевого ритму, рівнем суб'єктивної втоми чи тривожності.

Рекомендовано використовувати комплексні програми, що поєднують елементи кількох східних практик – наприклад, йогу (для розвитку гнучкості та статичної сили), цигун (для дихальної стабілізації та концентрації), тай-чи (для вдосконалення координації рухів) і пілатес (для постурального контролю). Така комбінована модель забезпечує гармонійне навантаження на різні функціональні системи організму та підтримує рівновагу між напруженням і відновленням.

Особливої уваги заслуговує психологічний компонент впровадження. Східні практики варто використовувати не лише як фізичну активність, а й як інструмент психоемоційної регуляції, що сприяє розвитку внутрішньої зосередженості, самоконтролю та емоційної стабільності спортсмена. Для цього доцільно завершувати кожне тренування короткою сесією дихально-медитативної практики тривалістю 5-10 хвилин.

Загалом, ефективність інтеграції східних практик у спортивну підготовку визначається системністю, індивідуалізацією та цілеспрямованістю. Оптимальний режим їх застосування має ґрунтуватися на принципі адаптаційної відповідності: мінімальне навантаження повинно викликати помірну, але стабільну позитивну реакцію організму, спрямовану на підвищення його



функціональних резервів. Реалізація таких методичних підходів дозволяє не лише покращити спортивні результати, а й забезпечити довготривале збереження психофізичного здоров'я спортсменів.

**Висновки.** Проведений аналіз сучасних наукових підходів та практичного досвіду інтеграції східних оздоровчих практик у систему спортивної підготовки засвідчив їх високий потенціал як інноваційного інструменту розвитку функціональної стійкості, психофізичної рівноваги та адаптаційних можливостей спортсменів. Встановлено, що такі практики, як йога, тай-чи, цигун і пілатес, сприяють гармонізації нейром'язових процесів, покращенню координації рухів, гнучкості й рівноваги, а також забезпечують ефективне відновлення після інтенсивних фізичних навантажень.

Впровадження східних практик у тренувальний процес дозволяє активізувати механізми саморегуляції, підвищити варіабельність серцевого ритму, стабілізувати діяльність вегетативної нервової системи та знизити рівень психоемоційного напруження. Їхній вплив проявляється на рівні нейром'язових, адаптаційних і регуляторних компонентів, що формують цілісну систему оптимізації функціонального стану спортсменів.

Запропоновані методичні рекомендації щодо режиму використання східних практик – з урахуванням структури тренувального процесу, етапності навантаження та індивідуальних особливостей – забезпечують науково обґрунтовану основу для їх ефективного впровадження у спортивну діяльність. Поєднання коротких дихально-рухових занять у межах розминки або заминки з тривалішими відновними сесіями створює сприятливі умови для підвищення працездатності, профілактики перевтоми й підтримання психофізичної стійкості спортсменів упродовж усього тренувального циклу.

Перспективними напрямками подальших досліджень є експериментальне вивчення ефектів різних варіантів поєднання східних практик із традиційними засобами спортивної підготовки, визначення оптимальних параметрів



навантаження залежно від виду спорту та рівня кваліфікації спортсменів, а також розроблення диференційованих програм їх використання у системі багаторічного тренування.

Отже, східні фітнес-технології постають не лише як допоміжний засіб, а як складова сучасної парадигми спортивної підготовки, зорієнтованої на цілісний розвиток людини, збереження здоров'я та підвищення ефективності функціонування організму в умовах високих фізичних і психологічних навантажень.

### Список використаних джерел

1. Запівайло С. В. Вплив йоги на фізичний та емоційний стан людини. Нотатки сучасної науки: електронний мультидисциплінарний науковий часопис. Харків : СГ НТМ «Новий курс», 2022. №3. С. 31-32.
2. Шейко Н. І., Ківежді К. Б. Сучасні уявлення про вплив йоги на організм людини. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2019. №2. С. 100–106. DOI: <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2019.2.10490>
3. Grilli Cadieux E., Gemme C., Dupuis G. Effects of Yoga Interventions on Psychological Health and Performance of Competitive Athletes: A Systematic Review. *Journal of Science in Sport and Exercise*. 2021. №3(2). DOI: <https://doi.org/10.1007/s42978-020-00104-y>
4. Dan Xu, Hua Wu, Hui Ruan et al. Effects of Yoga Intervention on Functional Movement Patterns and Mindfulness in Collegiate Athletes: A Quasi-Experimental Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022. №19(22). Art. 14930. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph192214930>
5. Cui Z, Xiong J, Li Z, Yang C. Tai chi improves balance performance in healthy older adults: a systematic review and meta-analysis. *Front Public Health*. 2024. №12. Art. 1443168. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1443168>



6. Mozhu L, Jiayu L. Effects of 16-week tai chi practice on sit-to-stand performance and lower-limb neuromuscular control strategies in community-dwelling older adults: a randomized controlled trial. *Front Physiol.* 2025. №16. Art. 1681591. DOI: <https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1681591>
7. Park M., Song R., Ju K. et al. Effects of Tai Chi and Qigong on cognitive and physical functions in older adults: systematic review, meta-analysis, and meta-regression of randomized clinical trials. *BMC Geriatr.* 2023. №23. Art. 352. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04070-2>
8. Wang M., Konharn K., Eungpinichpong W. et al. The impact of 24-forms Tai Chi on alpha band power and physical fitness in young adults: a randomized controlled trial. *Sci Rep.* 2025. №15. Art. 5928. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-90510-5>
9. Сергата Н. С., Сергатий М. О. Корекція порушень постави у жінок молодого віку засобами східної гімнастики цигун. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: фізична культура і спорт.* 2021. Вип. 3К (131). С. 366-370. DOI: 10.31392/NPU-nc.series.15.2021.3К(131).89
10. Копочинська Ю. Система Цигун та йога-терапія як засіб фізичної реабілітації та відновлення функціонального стану. *Спортивна медицина.* 2021. №1. С. 110-113. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2021.1.110-113>
11. Oh J-H., Sung S-H., Park J-K., Jang S. et al. Qigong Therapy for Stress Management: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Healthcare.* 2024. №12(23). Art. 2342. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare12232342>
12. Lin J., Gao Y. f., Guo Y. et al. Effects of qigong exercise on the physical and mental health of college students: a systematic review and Meta-analysis. *BMC Complement Med Ther.* 2022. Vol. 22. Art. 287. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12906-022-03760-5>



13. Гордієнко О. І. Сучасні підходи використання засобів пілатесу в процесі оздоровлення студенток. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: фізична культура і спорт*. 2021. Вип. 3К (131). С. 105-108. DOI: 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).24

14. Савлюк С., Ваколюк А., Панчук І., Бутенко Т. З досвіду застосування засобів пілатесу у корекційно-оздоровчих технологіях з особами зрілого віку. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. №16. С. 86-90. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-16.86-90>

15. Yılmaz O., Kaplan T., Batalik L. Randomised controlled study on the effects of pilates exercises in soccer: Comparing mat and reformer methods on physical and technical performance. *PLoS One*. 2025. №20(5). Art. e0324129. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0324129>

16. Tafuri F., Latino F., Mazzeo F. Effects of Pilates Training on Physical, Physiological and Psychological Performance in Young/Adolescent Volleyball Players: A Randomized Controlled Trial. *Education Sciences*. 2024. №14(9). Art. 934. DOI: <https://doi.org/10.3390/educsci14090934>