

## ФУНКЦІОНАЛЬНО-СИЛОВИЙ ТРЕНІНГ, ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЧОЇ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ

Катерина Мулик, д.пед.н., професор  
Катерина Корчак

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** У сучасних умовах підвищеного психоемоційного навантаження, спричиненого соціальними та війсьними чинниками, актуалізується проблема пошуку ефективних засобів підтримки фізичного та психічного здоров'я населення. Особливого значення набувають фізкультурно-оздоровчі технології, що забезпечують одночасний вплив на соматичний і психоемоційний стан людини. Функціонально-силовий тренінг, який ґрунтується на виконанні багатосуставних вправ, імітації природних рухових дій та розвитку базових рухових патернів, розглядається як один із перспективних засобів оздоровчої та психоемоційної адаптації.

**Мета дослідження.** Теоретично обґрунтувати можливості використання функціонально-силового тренінгу як засобу оздоровчої та психоемоційної адаптації на основі аналізу та узагальнення науково-методичної літератури.

**Матеріал і методи дослідження.** Методологічну основу дослідження становили аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел, що висвітлюють проблеми фізкультурно-оздоровчої діяльності, функціонального тренінгу, силової підготовки та психоемоційної регуляції. Було проаналізовано сучасні вітчизняні та зарубіжні публікації, що розкривають вплив фізичних навантажень функціонально-силового характеру на організм людини.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що функціонально-силовий тренінг має комплексний вплив на організм людини. Зокрема, встановлено його ефективність у підвищенні рівня фізичної підготовленості, зокрема розвитку сили, силової витривалості, координації рухів та стабілізаційних можливостей опорно-рухового апарату.

Разом із цим у наукових працях підкреслюється позитивний вплив функціональних тренувань на психоемоційний стан: зниження рівня тривожності та стресу, покращення настрою, підвищення рівня життєвого тону та суб'єктивного відчуття благополуччя. Це пояснюється як нейрофізіологічними механізмами (активація ендорфінової системи, нормалізація діяльності нервової системи), так і психолого-педагогічними чинниками (варіативність вправ, залучення до групової діяльності, підвищення мотивації).

Особливістю функціонально-силового тренінгу є його прикладна спрямованість, що передбачає використання рухів, максимально наближених до повсякденної діяльності. Це сприяє формуванню адаптаційних можливостей організму до фізичних і психоемоційних навантажень. У контексті оздоровчої

діяльності важливим є також можливість варіювання інтенсивності, обсягу та складності вправ, що дозволяє індивідуалізувати тренувальний процес відповідно до потреб різних груп населення.

Таким чином, узагальнення наукових підходів дозволяє розглядати функціонально-силовий тренінг як ефективний інструмент формування адаптаційних резервів організму та оптимізації психоемоційного стану.

**Висновки.** Функціонально-силовий тренінг є ефективним засобом оздоровчої та психоемоційної адаптації, що забезпечує комплексний вплив на фізичні та психічні компоненти здоров'я. Його застосування сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, покращенню функціонального стану організму та стабілізації психоемоційного стану. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та експериментальній перевірці диференційованих програм функціонально-силового тренінгу для різних груп населення.

#### Список використаної літератури.

1. Довгич, О. О., Івчатова, Т. В., Кенсицька, І. Л., Ужвенко, В. А., & Храпов, С. С. (2025). Вплив функціональних тренувань на показники фізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (23). <https://doi.org/10.5281/zenodo.17389261>
2. Коваленко А. Вплив регулярних фізичних навантажень на емоційний стан здобувачів освіти. *Science and Education*, № 1, 2024. с. 62–70 <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-1-5>
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. Київ: Олімпійська Література, 2020. 248 с.
4. Скалій О., Максимова К. Вплив оздоровчих фітнес-технологій на психоемоційний стан студентів в умовах війни. *Освіта. Інноватика. Практика*, 12(8), 202467–72. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i8-009>
5. Эдвард Т. Хоули, Дон Френке. Оздоровительный фитнес: [учебное пособие]. К.: Олимпийская литература, 2000. 355 с.
6. Chekhovska, L., Dutchak, M., Zhdanova, O., Luzhna, M., & Guzii, O. (2024). The effect of rehabilitation fitness on mature women with scoliosis. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*, 9(6), 476–485. [https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9\(6\).03](https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9(6).03)