

**Рекомендації.** З метою покращення фізичної підготовленості учнів основної школи розроблена нами програма виявилася ефективним засобом розвитку фізичних якостей учнів основної школи, а саме таких якостей, як витривалості, координації, швидкості, сили та гнучкості. Використання на уроках гімнастики загально-розвиваючих та спеціальних вправ зі скакалкою сприяло зміцненню здоров'я та підвищенню мотивації, як у дівчат, так і у хлопців до фізичної активності.

### Література

1. Брезденюк О., Осаволук Т., Головкіна В. Вплив засобів фізичного виховання на фізичну підготовленість учнів 6-х класів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2024. № 17(36), 21-27 [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17\(36\)-21-27](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17(36)-21-27)
2. Кізім В.М., Чернишенко Т.М. Спеціально-підготовчі вправи для оволодіння технікою складних рухів зі скакалкою юними гімнастами. Актуальні проблеми фізичного виховання та методика спортивного тренування. Збірник наукових праць - Вінниця: ВДПУ, 2007. – С. 126-129.
3. Сергієнко Л. П. Фізичні якості та методика їх розвитку. – К. : Освіта, 2018.
4. Чернишенко Т.М. Вплив ігрового методу на фізичний розвиток дівчат 5-7 років, які займаються художньою гімнастикою / Т.М. Чернишенко // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Науково-методичний журнал №3 (2017). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – С. 74-78.

## РОЛЬ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ У СТАБІЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

**Ступаченко Руслан**

*Державний торговельно-економічний університет,  
кафедра комп'ютерних наук та інформаційних систем*

[stupacenko@gmail.com](mailto:stupacenko@gmail.com)

**Анотація.** Дихальна гімнастика – це сукупність спеціальних дихальних вправ, що сприяють насиченню організму киснем, нормалізації фізіологічних функцій та покращенню емоційного самопочуття. Наукові дослідження свідчать про те, що контрольоване дихання допомагає зменшити рівень стресу, покращити регуляцію емоцій та знизити тривожність

**Ключові слова:** дихальна гімнастика, контрольоване дихання, емоційна саморегуляція, стрес, тривожність, вегетативна нервова система, парасимпатичний тонус, діафрагмальне дихання, психоемоційний стан.

**Summary. Stupachenko R. The Role of Breathing Exercises in Stabilizing the Emotional State.** Breathing exercises are a set of specific respiratory techniques that promote oxygenation of the body, normalization of physiological functions, and improvement of emotional well-being. Scientific studies indicate that controlled

breathing helps reduce stress levels, improve emotional regulation, and decrease anxiety.

**Keywords:** breathing exercises, controlled breathing, emotional self-regulation, stress, anxiety, autonomic nervous system, parasympathetic tone, diaphragmatic breathing, psycho-emotional state.

**Постановка проблеми.** Сучасні умови життя характеризуються високим рівнем психоемоційного навантаження, що негативно впливає на емоційний стан людини. Постійний стрес, інформаційне перевантаження та соціальна нестабільність сприяють розвитку тривожності й емоційного виснаження. Такі стани негативно позначаються на якості життя, працездатності та міжособистісних взаєминах. У зв'язку з цим актуальним є пошук доступних і ефективних методів емоційної саморегуляції. Одним із таких методів є дихальна гімнастика, яка може впливати на нервову систему та знижувати рівень стресу [1].

**Обговорення.** Дихальні практики знижують стрес, впливаючи на вегетативну нервову систему й мозок через посилення парасимпатичного тону та регуляцію нейронних ритмів, що дозволяє збалансувати симпатичну активність і взаємодіє зі спільними нейрофізіологічними механізмами стресу й тривоги [4]. Контрольоване, повільне дихання заспокоює нервову систему, знижує рівень серцево-судинного навантаження, покращує баланс газів у крові й сприяє відчуттю спокою та загального благополуччя [1]. Ефективність дихальної гімнастики значною мірою залежить від параметрів виконання, зокрема темпу, глибини дихання та регулярності практики, що визначає її вплив на емоційну саморегуляцію [4]. Таким чином, дихальна гімнастика є легкою, доступною і доказово обґрунтованою стратегією зміцнення емоційного благополуччя.

**Рекомендації.** Рекомендується використовувати дихальну техніку 4-7-8, що передбачає повний видих, глибокий вдих протягом 4 секунд, затримку дихання на 7 секунд і повільний видих упродовж 8 секунд, повторюючи цикл кілька разів до відчуття заспокоєння [2].

Рекомендується віддавати перевагу діафрагмальному диханню замість грудного, оскільки воно сприяє розслабленню, зменшує стресову реакцію «бий або тікай» та підтримує психоемоційну стабільність [3].

Контроль дихання також використовується в таких практиках, як йога, тай-чи та деякі форми медитації [1].

### Література

1. Breathing to reduce stress. Better Health Channel | Better Health Channel. URL: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/breathing-to-reduce-stress> (дата звернення: 10.01.2026).

2. Дихальна гімнастика: як правильно дихати, щоб почуватись краще. Косметична лінія GreenHealth - професійна косметика, створена фахівцями. URL: <https://greenhealth.com.ua/blog/dihalna-gimnastika-yak-pravilno-dihati-schob-pochuvatis-krasche> (дата звернення: 10.01.2026).

3. Belly breathing mind-body benefits. Mayo Clinic Health System. URL: <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/belly-breathing-benefits> (дата звернення: 10.01.2026).

4. Breathing Practices for Stress and Anxiety Reduction: Conceptual Framework of Implementation Guidelines Based on a Systematic Review of the Published Literature - PMC. PMC Home. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10741869/> (дата звернення: 10.01.2026).

## ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЕФЕКТИВНОГО ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ» У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Хуртенко Оксана**

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського,  
кафедра теорії і методики фізичного виховання  
[oksana.khurtenko@vspu.edu.ua](mailto:oksana.khurtenko@vspu.edu.ua)*

**Анотація.** У статті висвітлено ключові педагогічні умови ефективного викладання дисципліни «Фітнес і рекреація» у закладах вищої освіти.

**Ключові слова:** студенти ЗВО, фахівці, фізична культура і спорт, професійна підготовка.

**Summary. Khurtenko O. Pedagogical Conditions for Effective Teaching of the Discipline “Fitness and Recreation” in Higher Education Institutions.** The article highlights the key pedagogical conditions for effective teaching of the discipline “Fitness and Recreation” in higher education institutions.

**Keywords:** university students, specialists, physical culture and sport, professional training.

**Постановка проблеми.** Сучасна система вищої освіти в Україні орієнтується на підготовку конкурентоспроможного фахівця, здатного ефективно працювати в умовах швидких змін у сфері фізичної культури, спорту та оздоровлення населення [1]. У цьому контексті дисципліна «Фітнес і рекреація» займає важливе місце у професійній підготовці студентів факультету фізичного виховання і спорту, оскільки формує знання про оздоровчі технології, сучасні фітнес-напрями, методику організації рухової активності та рекреаційної діяльності.

**Обговорення.** Ефективність викладання даної дисципліни значною мірою залежить від дотримання певних педагогічних умов, які забезпечують якісний навчальний процес, активну участь студентів та формування необхідних професійних компетентностей [2].