

7. Положення про Всеукраїнську дитячо-юнацьку військово-патріотичну гру «Сокіл» («Джура»): Постановою Кабінету міністрів України «Про деякі питання дитячо-юнацького військово-патріотичного виховання» від 17.10.2018 р. № 845 (із змінами № 367 від 13.05.2020). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/845-2018-%D0%BF#Text>. (дата звернення 10.09.2022).

8. Солкіл-Джура. Вікіпедія – вільна енциклопедія. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%BA%D1%96%D0%BB_%E2%80%94%D0%94%D0%B6%D1%83%D1%80%D0%B0 (дата звернення 15.01.2024)

9. Тимчик М. В. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи: автореф. дис.... канд. пед. наук : 13.00.07. Київ, 2012. 19 с.

10. Ціпан Т. Військово-патріотичне виховання молоді в умовах воєнного стану. Інноватика у вихованні. 2022, (16). С. 223-232. <https://doi.org/10.35619/iu.v1i16.498>

References

1. Andriichenko G. I., Kuchyrina S. M. (2017). Military-patriotic education of pupils and student youth, formation of the Ukrainian national idea – the basis of a new concept of educational policy of Ukraine. Scientific Bulletin of Mykolaiv National University named after V.O. Sukhomlynskyi. Pedagogical Sciences, (4). P.13-17.

2. Voytovych I. (2022) Modern trends in national-patriotic education of schoolchildren by means of the game "Jura". History of physical culture and sports of the peoples of Europe: V International of science congress history physical cult. Lutsk: Volyn. national University named after Lesi Ukrainka. P. 34-35.

3. Kolomojets G. A. (2021) Patriotic education of senior teenagers in the process of military sports games. – Qualifying scientific work as a manuscript. Diss. ... candidate..ped. Sciences: 13.00.07. K. 236 p.

4. Kolomojets G. A., Rebrina A. A. (2015) Raising patriotism of older teenagers by means of horting - the national sport of Ukraine. Horting theory and methodology. P. 37-41.

5. Kolomojets G., Bondarchuk O., Bondarchuk D. (2022). All-Ukrainian children's and youth military-patriotic game "Falcon" ("Jura"): quantitative and qualitative analysis. New learning technologies. (96). P. 87-96. <https://doi.org/10.52256/2710-3560.2022.96.12>

6. Nochovny O. V. (2022) Formation of patriotism through the system of educational tasks of the children's and youth military-patriotic game "Jura". Administrative discourse of Makarenko pedagogy: materials of XXI International. science and practice conf. Poltava. P. 196-199.

7. Regulations on the All-Ukrainian children's and youth military-patriotic game "Sokil" ("Dzhur"): Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine "On some issues of children's and youth military-patriotic education" access mode: URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/845-2018-%D0%BF#Text>.

8. Solkil-Jura. Wikipedia is a free encyclopedia. Access mode: URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%BA%D1%96%D0%BB_%E2%80%94%D0%94%D0%B6%D1%83%D1%80%D0%B0

9. Tymchuk M. V. (2012). Patriotic upbringing of older teenagers in the process of mass physical education. Abstract diss. ... candidate..ped. sciences: 13.00.07. K. 19 s.

10. Tsypan T. (2022). Military patriotic education of student youth in the conditions of the state of martial. Innovation in education. (16). P. 223-232. <https://doi.org/10.35619/iu.v1i16.498>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).35)

УДК 796. 412

Воловик Н. І.,

<https://orcid.org/0000-0003-4305-3228>

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ

Підвальна О. В.,

<https://orcid.org/0000-0002-8416-121X>

ст. викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту,
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут
імені Ігоря Сікорського», м. Київ

ФІТНЕС-ЙОГА – ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПОЛІПШЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Фітнес-йога – це популярний вид оздоровчої рухової активності. Вона стала величезним трендом у всьому світі, оскільки надає всім учасникам техніку навчання способу життя в поєднанні з фізичною активністю. Практика фітнес-йоги включає фізичні пози, дихальні техніки, релаксацію та медитацію. Фітнес-йога є безпечним, простим і економічно ефективним засобом, який можна практикувати з метою оздоровлення. Доведено, що вона приносить численні переваги фізичному та психічному здоров'ю. Заняття фітнес-йогою знижують рівень стресу та сприяють здоровому способу життя, одночасно зміцнюючи серцево-судинну та дихальну системи, покращують самопочуття, поліпшують контроль маси і склад тіла та сприяють загальному полегшенню захворювань. Крім того, було виявлено, що вона сприяє більш здоровому харчуванню та збільшенню фізичної активності. Фітнес-йогою можна використовувати як засіб не лише для збільшення обсягу оздоровчої рухової активності, але й для досягнення соціальної, емоційної та

особистої рівноваги молодого покоління. Застосування фітнес-йоги в закладах освіти поліпшує психічне здоров'я та пізнання, може покращити самосприйняття, суб'єктивне відчуття благополуччя, навчальну успішність і увагу.

Фітнес-йога, як напрямок ментального фітнесу може бути економічно ефективним та інклюзивним засобом, який використовується в закладах освіти для вирішення проблем як фізичного, так і ментального здоров'я серед дітей та молоді. Практика фітнес-йоги формує в студента та школяра серію стратегій і технік, які допоможуть покращити як академічну, так і соціальну сферу. Потреба в інтеграції фітнес-йоги в заклади освіти, щоб здобувачі могли практикувати її протягом усього навчання, зростає. Фітнес-йога є ефективним довгостроковим засобом поліпшення здоров'я.

Методологічну основу дослідження становить комплекс підходів (задачний, діяльнісний, результатний), принципів (науковості, зв'язку теорії з практикою, активності), методів (застосовано загальнонаукові методи дослідження, зокрема аналіз і синтез). Це сприяє меті – проаналізувати вплив фітнес-йоги на фізичне та ментальне здоров'я. Розгляд ефективності застосування фітнес-йоги для поліпшення фізичного та ментального здоров'я молоді визначило новизну цієї роботи. Зроблено висновок, фітнес-йога може позитивно вплинути на ментальне і фізичне здоров'я. Включення фітнес-йоги в освітню систему мало б важливий позитивний вплив на майбутнє молоді.

Ключові слова: благополуччя, заклади освіти, здоров'я, стрес, фітнес-йога.

Volovyk Nataliia, Pidvalna Olena. Fitness-yoga – as an effective means of improving the physical and mental health of children and youth. Fitness-yoga is a popular form of health-improving physical activity. It has become a huge trend all over the world, as it provides all participants with a lifestyle training technique combined with physical activity. Yoga practice includes physical postures, breathing techniques, relaxation, and meditation. Fitness-yoga is a safe, simple, and cost-effective way to practice for health. It has been proven to bring numerous benefits to physical and mental health. Fitness-yoga classes reduce stress and promote a healthy lifestyle while strengthening the cardiovascular and respiratory systems, improving well-being, improving weight control and body composition, and contributing to overall disease relief. In addition, it has been found to promote healthier eating and increased physical activity. Fitness-yoga can be used as a means not only to increase the amount of healthy physical activity, but also to achieve social, emotional, and personal balance of the younger generation. The use of fitness-yoga in educational institutions improves mental health and cognition, can improve self-perception, subjective sense of well-being, academic performance, and attention.

Fitness-yoga as a direction of mental fitness can be a cost-effective and inclusive tool used in educational institutions to solve both physical and mental health problems among children and youth. The practice of fitness-yoga develops in students and schoolchildren a series of strategies and techniques that will help to improve both academically and socially. There is a growing need to integrate fitness-yoga into educational institutions so that students can practice it throughout their studies. Fitness-yoga yoga is an effective long-term means of improving health.

The methodological basis of the research is a complex of approaches (task, activity, result), principles (scientific, connection between theory and practice, activity), methods (general scientific research methods, in particular analysis and synthesis, are applied). This contributes the purpose of the article - analyzing the effects of fitness-yoga on physical and mental health. Consideration of the effectiveness of the use of fitness-yoga to improve the physical and mental health of young people determined the novelty of this work. It was concluded that fitness-yoga can have a positive effect on mental and physical health. The inclusion of fitness yoga in the educational system would have an important positive impact on the future of young people.

Key words: educational institutions, fitness-yoga, health, stress, well-being.

Постановка проблеми. Відсутність фізичної активності називають найбільшою проблемою громадського здоров'я 21 століття. Причинами незадовільного фізичного стану в більшості студентів є суттєве зниження фізичної активності та недостатня увага до фізичного виховання, як в родині, так і в закладах освіти. Збереження і зміцнення здоров'я студентів є невід'ємною складовою початкового процесу, який має сприяти перетворенню способу життя сучасної молоді на такий, що сприяє поліпшенню їхнього здоров'я, а не руйнує його. Основним чинником здорового способу життя виступає фізична активність. Призначення фізичної активності є ключовим елементом багатогранного суспільного підходу, необхідного для вирішення проблеми малорухомого способу життя. Щоб уникнути цієї тенденції, фітнес-йога була запропонована як додаткова форма оздоровчої рухової активності. Для вдосконалення процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти та залучення студентів до активного та здорового способу життя необхідно проводити заняття з використанням сучасних фітнес-технологій, зокрема Пілатесу та фітнес-йоги, найпопулярнішими напрямками ментального фітнесу [1, с. 8; 2, с. 12; 3, с. 1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасному суспільстві підлітки та молоді люди стикаються з численними проблемами, пов'язаними з їхнім психічним здоров'ям та благополуччям, ситуація, яка погіршилася пандемією COVID-19, а особливо загострилася з початком війни Росії проти України. Молоді люди та підлітки частіше відчувають стрес, тиск через високі навчальні вимоги, очікування від батьків та суспільства загалом. Стрес погіршує навчання. Нещодавнє дослідження показало, що психічне здоров'я серед підлітків та молодих людей погіршується протягом останніх трьох десятиліть на основі національного дослідження в Норвегії [14, с. 8]. Загально відомо, що від того наскільки людина може долати стрес або запобігати йому залежить її емоційна та мотиваційна сфера. Погані навички стрес-менеджменту можуть бути основою проблем з ментальним та фізичним здоров'ям та погіршення благополуччя. Загальний дефіцит рухової активності серед молоді посилюють ці проблеми. Реальний обсяг рухової активності підлітків та молоді не забезпечую повноцінного розвитку та зміцнення здоров'я [9, с. 9]. Багато ментальних практик пропонують здорові та стійкі альтернативи нездоровим для боротьби зі стресом. Одним з найпопулярніших і добре досліджених з них є фітнес-йога, багатокомпонентна цілісна система практик, яка зазвичай включає фізичні пози (вправи), техніки релаксації та практики медитації [1, с. 9].

Методологічну основу дослідження становить комплекс підходів (задачний, діяльнісний, результатний), принципів (науковості, зв'язку теорії з практикою, активності), методів (застосовано загальнонаукові методи дослідження, зокрема аналіз і синтез). Це сприяє меті – проаналізувати вплив фітнес-йоги на фізичне та ментальне здоров'я. Розгляд ефективності застосування фітнес-йоги для поліпшення фізичного та ментального здоров'я молоді визначило новизну цієї роботи.

Виклад основних результатів дослідження. Фітнес-йога стала однією з найпопулярніших практик у сфері фітнесу та ментального здоров'я у всьому світі, та її швидке зростання не сповільнюється. Понад 300 мільйонів людей у всьому світі займаються йогою, й понад 36 мільйонів лише в США. Тільки з 2012 по 2016 роки, кількість людей, які займається йогою, в США зросла на 50% [1, с. 8; 18, с. 1]. Вона почалася як духовна практика, але стала популярною як спосіб сприяння фізичному та психічному благополуччю. Сучасна йога відповідає більшості визначень фізичних вправ і все частіше входить до списку найпопулярніших видів оздоровчої рухової активності на Заході. Прийнято наступні два сучасні визначення йоги: 1) йога визначається як багатокomпонентна практика розуму і тіла, що включає фізичні пози, рух, контроль дихання та техніку, релаксацію, усвідомленість (майндфулнес) і медитацію та 2) йога є структурованою, формальною і заздалегідь продуманими видом фізичної активності, що передбачає інтеграцію конкретних рухів тіла (асан) з диханням (пранаяма) та/або усвідомленістю (включаючи медитацію), де руховий компонент становить більше 50% від загальної програми. Фітнес-йога сприяє підвищенню усвідомлення людьми свого тіла, розуму та емоцій [1, с. 9; 5, с. 2].

Дослідження впливу фітнес-йоги на психологічні та фізіологічні результати стрімко зросли за останні 15 років. Для деяких захворювань, таких як хронічний біль у попереку, було проведено численні дослідження та систематичні огляди дійшли висновку, фітнес-йога є ефективним засобом при таких станах [8, с. 1; 16, с. 16; 17, с. 19]. Заняття фітнес-йогою сприяють поліпшенню стану здоров'я серед людей із серйозними захворюваннями, включаючи серцево-судинні, метаболічний синдром [6, с. 15], діабет 2 типу, склад тіла [11, с. 18], індекс маси тіла [15, с. 1], рак молочної залози [7, с. 8], депресія і тривога [12, с. 14] тощо. Результати дослідження свідчать про те, що фітнес-йога підвищує рівень обізнаності та навичок і допомагає робити вибір здоровішого способу життя. Заняття йогою в закладах освіти сприяли усвідомленню молодими людьми потреби розслабитися та позитивно вплинули на їх ментальне здоров'я та благополуччя [10, с. 14; 13, с. 17]. Крім того, фітнес-йога покращує всі аспекти здоров'я, включаючи ментальне, фізичне, емоційне, соціальне та духовне. Психологічні переваги часто включають підвищення соматичної обізнаності, покращення настрою та суб'єктивного благополуччя. Заняття фітнес-йогою можуть підвищити самосприйняття, самореалізацію та соціальну адаптацію [5, с. 2]. Фізично, фітнес-йога може викликати баланс у вегетативній нервовій системі, активуючи парасимпатичну частину більше, ніж спричинену стресом симпатичну частину. Цей фізичний ефект може допомогти зменшити стрес та проблеми з ментальним здоров'ям молодого покоління [10, с. 3]. Вміння розслабитися важливе для сучасної людини, в тому числі для молоді, адже модерний спосіб життя змушує більшість людей жити в постійному стресі. Порівняно зі звичайним розслабленням, йогівське стосується не лише фізичного розслаблення. Практика асани, яка передбачає розтягування великих груп м'язів ніг і тулуба, знімає стрес і дає мозку сигнали про те, що людина почувається в безпеці та спокої, що призводить до того, що мозок викликає більше відчуття безпеки під час продовження практики. Результати свідчать, що люди, які пережили травму війни, як правило, сприймали фітнес-йогу як діяльність, яка є корисною для їхнього сну, розслаблення та здатності заспокоїтися [10, с. 13].

Висновки. У закладах середньої та вищої освіти проблеми, пов'язані зі стресом, тривогою та недостатньою руховою активністю, стають серйозною проблемою громадського здоров'я. Тому так важливо сприяти зменшенню рівня стресу та збільшенню оздоровчої рухової активності молоді в шкільних та університетських умовах. Фітнес-йога може бути ефективним засобом для подолання цих проблем. Розуміння та здатність молодого покоління використовувати засоби фітнес-йоги в своєму житті може бути важливим внеском у їх ментальне і фізичне здоров'я та благополуччя, що дасть їм можливість бути успішними в сучасному суспільстві. Включення фітнес-йоги в освітню систему мало б важливий позитивний вплив на майбутнє молоді. Фітнес-йога є ефективним довгостроковим засобом поліпшення здоров'я.

Література

1. Воловик Наталія. Основи фітнес-йоги: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2024. 163 с.
2. Воловик Наталія. Пілатес: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2023. 183 с.
3. Воловик Н.І., Підвальна О.В. Принципи Пілатесу та їх роль в ефективному застосуванні цієї системи фізичних вправ. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. Випуск 3К (162) 23. С. 89-94.
4. Воловик Н. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.
5. Bhavanani A. B. (2014). Diverse dimensions of Yoga. *Yoga Mimamsa* 46, 3–8. 10.4103/0044-0507.137846
6. Chu, P., Gotink, R. A., Yeh, G. Y., Goldie, S. J., & Hunink, M. G. (2016). The effectiveness of yoga in modifying risk factors for cardiovascular disease and metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *European journal of preventive cardiology*, 23(3), 291–307. <https://doi.org/10.1177/2047487314562741>
7. Cramer, H., Lauche, R., Klose, P., Lange, S., Langhorst, J., & Dobos, G. J. (2017). Yoga for improving health-related quality of life, mental health and cancer-related symptoms in women diagnosed with breast cancer. *The Cochrane database of systematic reviews*, 1(1), CD010802. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010802.pub2>

8. Goode, A. P., Coeytaux, R. R., McDuffie, J., Duan-Porter, W., Sharma, P., Mennella, H., Nagi, A., & Williams, J. W., Jr (2016). An evidence map of yoga for low back pain. *Complementary therapies in medicine*, 25, 170–177. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.02.016>
9. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, et al. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health* 2020; 4:23–35. 10.1016/S2352-4642(19)30323
10. Hagen, I., Skjelstad, S., & Nayar, U. S. (2023). Promoting mental health and wellbeing in schools: the impact of yoga on young people's relaxation and stress levels. *Frontiers in psychology*, 14, 1083028. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1083028>
11. Innes, K. E., & Selfe, T. K. (2016). Yoga for Adults with Type 2 Diabetes: A Systematic Review of Controlled Trials. *Journal of diabetes research*, 2016, 6979370. <https://doi.org/10.1155/2016/6979370>
12. James-Palmer, A., Anderson, E. Z., Zucker, L., Kofman, Y., & Daneault, J. F. (2020). Yoga as an Intervention for the Reduction of Symptoms of Anxiety and Depression in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Frontiers in pediatrics*, 8, 78. <https://doi.org/10.3389/fped.2020.00078>
13. Khunti, K., Boniface, S., Norris, E., De Oliveira, C. M., & Nicola Shelton (2023). The effects of yoga on mental health in school-aged children: A Systematic Review and Narrative Synthesis of Randomised Control Trials. *Clinical child psychology and psychiatry*, 28(3), 1217–1238. <https://doi.org/10.1177/13591045221136016>
14. Krokstad, S., Weiss, D. A., Krokstad, M. A., Rangul, V., Kvaløy, K., Ingul, J. M., Bjerkeset, O., Twenge, J., & Sund, E. R. (2022). Divergent decennial trends in mental health according to age reveal poorer mental health for young people: repeated cross-sectional population-based surveys from the HUNT Study, Norway. *BMJ open*, 12(5), e057654. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-057654>
15. Lauche, R., Langhorst, J., Lee, M. S., Dobos, G., & Cramer, H. (2016). A systematic review and meta-analysis on the effects of yoga on weight-related outcomes. *Preventive medicine*, 87, 213–232. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.03.013>
16. Quentin, C., Bagheri, R., Ugbohue, U. C., Coudeyre, E., Péliissier, C., Descatha, A., Menini, T., Bouillon-Minois, J. B., & Dutheil, F. (2021). Effect of Home Exercise Training in Patients with Nonspecific Low-Back Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 18(16), 8430. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168430>
17. Zhang, X., Chang, T., Hu, W., Shi, M., Chai, Y., Wang, S., Zhou, G., Han, M., Zhuang, M., Yu, J., Yin, H., Zhu, L., Zhao, C., Li, Z., & Liao, X. (2023). Efficacy and safety of yoga for the management of chronic low back pain: an overview of systematic reviews. *Frontiers in neurology*, 14, 1273473. <https://doi.org/10.3389/fneur.2023.1273473>
18. 26 Interesting Yoga Industry Statistics [2023]: Yoga Trends + Revenue. Zippia.com: веб-сайт. URL: <https://www.zippia.com/advice/yoga-industry-statistics/> (дата звернення: 12. 15. 2023).

References

1. Volovyk Nataliia. Basics of fitness-yoga: a study guide for students of higher educational institutions. K.: Publishing house of State Mykhailo Dragomanov University, 2024. 163 p. (in Ukraine).
2. Volovyk Nataliia. Pilates: a study guide for students of higher educational institutions. K.: Publishing house of Mykhailo Dragomanov University, 2023. 183 p. (in Ukraine).
3. Volovyk Nataliia. Health-related fitness: a study guide for students of higher educational institutions. K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. 2022. 297 p. (in Ukraine).
4. Volovyk N. I., Pidvalna O. V. The principles of Pilates and their role in the effective application of this system of physical exercises. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2023. Issue 3K (162) 23. p. 89-94. (in Ukraine).
5. Bhavanani A. B. (2014). Diverse dimensions of Yoga. *Yoga Mimamsa* 46, 3–8. 10.4103/0044-0507.137846
6. Chu P., Gotink R. A., Yeh G. Y., Goldie S. J., & Hunink M. G. (2016). The effectiveness of yoga in modifying risk factors for cardiovascular disease and metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *European journal of preventive cardiology*, 23(3), 291–307. <https://doi.org/10.1177/2047487314562741>
7. Cramer H., Lauche R., Klose P., Lange S., Langhorst J., & Dobos G. J. (2017). Yoga for improving health-related quality of life, mental health and cancer-related symptoms in women diagnosed with breast cancer. *The Cochrane database of systematic reviews*, 1(1), CD010802. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010802.pub2>
8. Goode A. P., Coeytaux R. R., McDuffie J., Duan-Porter W., Sharma P., Mennella H., Nagi A., & Williams J. W., Jr (2016). An evidence map of yoga for low back pain. *Complementary therapies in medicine*, 25, 170–177. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.02.016>
9. Guthold R, Stevens G.A., Riley L.M., et al. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health* 2020; 4:23–35. 10.1016/S2352-4642(19)30323
10. Hagen I., Skjelstad S., & Nayar U. S. (2023). Promoting mental health and wellbeing in schools: the impact of yoga on young people's relaxation and stress levels. *Frontiers in psychology*, 14, 1083028. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1083028>
11. Innes K. E., & Selfe T. K. (2016). Yoga for Adults with Type 2 Diabetes: A Systematic Review of Controlled Trials. *Journal of diabetes research*, 2016, 6979370. <https://doi.org/10.1155/2016/6979370>
12. James-Palmer A., Anderson E. Z., Zucker L., Kofman Y., & Daneault J. F. (2020). Yoga as an Intervention for the Reduction of Symptoms of Anxiety and Depression in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Frontiers in pediatrics*, 8, 78. <https://doi.org/10.3389/fped.2020.00078>

13. Khunti K., Boniface S., Norris E., De Oliveira C. M., & Nicola Shelton (2023). The effects of yoga on mental health in school-aged children: A Systematic Review and Narrative Synthesis of Randomised Control Trials. *Clinical child psychology and psychiatry*, 28(3), 1217–1238. <https://doi.org/10.1177/13591045221136016>
 14. Krokstad S., Weiss D. A., Krokstad M. A., Rangul V., Kvaloy K., Ingul J. M., Bjerkeset O., Twenge J., & Sund E. R. (2022). Divergent decennial trends in mental health according to age reveal poorer mental health for young people: repeated cross-sectional population-based surveys from the HUNT Study, Norway. *BMJ open*, 12(5), e057654. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-057654>
 15. Lauche R., Langhorst J., Lee M. S., Dobos G., Cramer H. (2016). A systematic review and meta-analysis on the effects of yoga on weight-related outcomes. *Preventive medicine*, 87, 213–232. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.03.013>
 16. Quentin C., Bagheri R., Ugbolue U. C., Coudeyre E., Pélissier C., Descatha A., Menini T., Bouillon-Minois J. B., & Dutheil F. (2021). Effect of Home Exercise Training in Patients with Nonspecific Low-Back Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 18(16), 8430. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168430>
 17. Zhang X., Chang T., Hu W., Shi M., Chai Y., Wang S., Zhou G., Han, M., Zhuang M., Yu J., Yin H., Zhu L., Zhao C., Li Z., & Liao X. (2023). Efficacy and safety of yoga for the management of chronic low back pain: an overview of systematic reviews. *Frontiers in neurology*, 14, 1273473. <https://doi.org/10.3389/fneur.2023.1273473>
 18. 26 Interesting Yoga Industry Statistics [2023]: Yoga Trends + Revenue. Zippia.com: веб-сайт. URL: <https://www.zippia.com/advice/yoga-industry-statistics/> (дата звернення: 15. 12. 2023).
- on Some Physical... Ваґси, 2019
J Eurasia Sports Sci Med; 1(1) 30

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).36](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).36)
УДК 796.032.2:796.41(477.65)(045)

Воропай С.М.,
<https://orcid.org/0000-0001-7956-1721>
кандидат педагогічних наук, професор,
професор кафедри теорії та методики
олімпійського і професійного спорту,
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький

СПОРТИВНА ГІМНАСТИКА КІРОВОГРАДЩИНИ НА ОЛІМПІЙСЬКІЙ АРЕНІ

Спортивна гімнастика один із провідних олімпійських видів спорту. Один із найрозвиненіших видів спорту на Кіровоградщині. Має великі традиції і визначні успіхи на міжнародній арені, в тому числі і олімпійській. Досягнення високих спортивних результатів на Іграх Олімпіад є досить престижними. Розробка питання, пов'язаного з аналізом досягнень атлетів та тренерів спортивної гімнастики Кіровоградщини на олімпійській арені досить цікава і, на наш погляд, актуальна. Дослідження проведено з метою здійснити аналіз спортивних досягнень атлетів та тренерів – представників спортивної гімнастики Кіровоградщини на Олімпійських іграх сучасності. Використано комплекс методів: аналіз і узагальнення спеціальної літератури, документальних та інформаційних джерел і матеріалів Інтернет. Проаналізовано літературні джерела вітчизняних та зарубіжних фахівців. Визначені фахівці спортивної гімнастики Кіровоградщини, що приймали участь у системі олімпійської підготовки та учасники Ігор Олімпіад: 6 атлетів, 13 тренерів. Г. Місютін - найуспішніший атлет-олімпієць Кіровоградщини, який завоював повний комплект олімпійських медалей. В олімпійській скарбниці спортивної гімнастики Кіровоградщини: 1 золота, 5 срібних та 1 бронзова медаль. Категорії тренерів, що приймали участь у системі олімпійської підготовки: особисті тренери – С. Куценко, О. Сіренко, Н.Т. Тимофєєва, О. Яровінський, О. Мащенко, С.С. Крипчук; тренери збірної – Є. Яцук, Т. Радченко, О. Яровінський, Н. Пантелєєва (Берегова); тренери з видів підготовки – Т. Радченко, О. Андрійчук; перші тренери – І. Бакаржисв, В. Фурлет, О. Мащенко, О. Дудник. Дослідження і пропаганда досягнень атлетів та тренерів має велике значення для виховання нових видатних гімнастів та тренерів-олімпійців, розповсюдження олімпійських ідеалів, визначення ефективності навчально-тренувальної діяльності відділень спортивної гімнастики у спортивних закладах області.

Ключові слова: спортивна гімнастика, атлети та тренери Кіровоградщини, Ігри Олімпіад.

Voropai Serhiy. Sports gymnastics of the Kirovohrad region at the Olympic arena. Gymnastics is one of the leading Olympic sports. One of the most developed sports in the Kirovohrad region. It has great traditions and notable successes on the international arena, including the Olympic one. Achieving high sports results at the Olympics is quite prestigious. The development of the issue related to the analysis of the achievements of athletes and gymnastics coaches of Kirovohrad Oblast in the Olympic arena is quite interesting and, in our opinion, relevant. The research was conducted with the aim of analyzing the sports achievements of athletes and coaches - representatives of gymnastics from the Kirovohrad Region at the modern Olympic Games. A complex of methods was used: analysis and generalization of special literature, documentary and informational sources and Internet materials. The literary sources of domestic and foreign specialists are analyzed. Identified gymnastic specialists of the Kirovohrad region who took part in the Olympic training system and participants of the Olympic Games: 6 athletes, 13 coaches. G. Misyutin is the most successful Olympic athlete of Kirovohrad region, who won a full set of Olympic medals. In the Olympic treasury of sports gymnastics of the Kirovohrad region: 1 gold, 5 silver and 1 bronze medals. Categories of trainers participating in the Olympic training system: personal trainers - S. Kutsenko, O. Sirenko, N. Timofeeva, O. Yarovinskyi, O. Mashchenko, S. Skrypchuk; national team coaches -