

maintaining overall physical fitness is analyzed. Particular attention is paid to the psychological aspects of participation in team sports, including their influence on reducing stress levels, anxiety, and the risk of depressive symptoms. The results of scientific studies on the positive impact of team interaction on the formation of a sense of support, social inclusion, and psychological resilience are summarized.

The role of sports in developing communication and leadership skills, discipline, responsibility, and effective cooperation abilities is highlighted. The conclusion is made about the comprehensive nature of the influence of team sports on the formation of a harmoniously developed personality and their significance for student youth.

Ключові слова: team sports, physical activity, health, psychological well-being, stress resistance, depressive symptoms, socialization, team interaction, communication skills, leadership qualities, discipline, responsibility, self-esteem, student youth, personal development.

Науковий керівник:

Фаріонов В.М.,

*старший викладач кафедри Фізичного виховання,
Миколаївський національний аграрний університет*

УДК 613.7:615.8

ЗАГАРТОВУВАННЯ ЯК СПОСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Софія Цветкова,

здобувачка вищої освіти

спеціальності 201 Агрономія

Миколаївський національний аграрний університет

м. Миколаїв, Україна

Анотація: У статті досліджено загартовування як цілеспрямований процес підвищення стійкості організму до впливів зовнішнього середовища. Розглянуто фізіологічне підґрунтя процедур загартовування механізми нейрогуморальної регуляції та адаптаційних перебудов у тканинах. Систематизовано гігієнічні принципи організації загартування: поетапність навантаження, регулярність та індивідуалізація процедур. Детально описано основні форми загартовування повітряні ванни, геліопроцедури, різноманітні водні впливи. Обґрунтовано доцільність поєднання загартовувальних процедур із руховою активністю для досягнення стійкого профілактичного ефекту.

Ключові слова: загартовування, резистентність організму, терморегуляція, профілактика захворювань, фізична культура, водні

процедури, геліотерапія, повітряні ванни, адаптація, здоровий спосіб життя.

Серед чинників, що визначають стан здоров'я людини, спосіб життя посідає провідне місце — за різними оцінками він формує від 50 до 70% загального рівня здоров'я. Решту складають генетична схильність, екологічний стан довкілля та рівень медичного обслуговування. Водночас саме спосіб життя є тим компонентом, на який людина може впливати свідомо й цілеспрямовано.

Загартовування — один із найдавніших і перевірених часом методів зміцнення захисних сил організму. Воно являє собою комплекс спеціально організованих впливів природних факторів, спрямованих на формування стійкої адаптаційної відповіді. На відміну від лікувальних заходів, мета загартовування попередження захворювань, передусім застудних та інфекційних, шляхом підвищення неспецифічної резистентності організму.

Практика загартовування має глибоке коріння. У давніх цивілізаціях — грецькій, римській, давньоіндійській та китайській фізичне гартування тіла було невід'ємною частиною виховання та медицини. Ібн Сіна у своєму «Каноні лікарської науки» (XI ст.) розмежував збереження здоров'я та лікування хвороби, поставивши профілактику на перше місце. Сьогодні ці ідеї отримали наукове обґрунтування.

Фізіологічні механізми загартовування. Ключовою фізіологічною основою загартовування є терморегуляція, здатність організму підтримувати сталість температури тіла в умовах змінних зовнішніх впливів. Цей процес забезпечується складною нейрогуморальною системою, яка об'єднує термосенсиори шкіри, гіпоталамус як центр терморегуляції та периферійні ефектори (судини, м'язи, залози). Регулярні температурні подразнення тренують цю систему, роблячи її реакції більш точними та економними.

На клітинному рівні адаптація до холодного стресу проявляється у збільшенні щільності мітохондрій органел, відповідальних за синтез АТФ. Це підвищує енергетичну забезпеченість клітин при дефіциті тепла, а також активує систему антиоксидантного захисту. Паралельно відбувається перебудова ліпідного складу клітинних мембран, що підвищує їхню плинність і функціональність за низьких температур.

Важливим аспектом є також психоемоційний ефект: процедури загартовування стимулюють вироблення ендорфінів та нормалізують діяльність вегетативної нервової системи, що виявляється у підвищенні стресостійкості та покращенні настрою. Загартована людина, як правило, більш зрівноважена і менш схильна до психосоматичних розладів.

Принципи організації загартовувальних процедур. Результативність загартовування безпосередньо залежить від дотримання низки основоположних принципів. Перший з них систематичність: переривання процедур на 2–3 тижні і більше призводить до практично повної втрати набутої резистентності. Другий принцип поступовість: організм потребує часу для повноцінної адаптаційної

перебудови, тому збільшення інтенсивності та тривалості впливів має відбуватися плавно.

Третій важливий принцип різноманітність засобів, що забезпечує залучення різних терморегуляційних механізмів і запобігає звиканню організму до одного виду подразника. Принцип самостереження передбачає увагу до суб'єктивних відчуттів появи дискомфорту, ознобу, надмірної втоми і є запорукою безпечного проведення процедур. Нарешті, індивідуалізація режиму загартовування з урахуванням віку, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості є необхідною умовою ефективності.

Види загартовування та їх характеристика. Загартовування повітрям. Повітряні ванни найбільш фізіологічний та безпечний спосіб розпочати загартовування, придатний навіть для осіб із послабленим здоров'ям. Залежно від температури повітря розрізняють теплові (18–20 °С), прохолодні (14–17 °С) та холодні (нижче 14 °С) ванни. Початківцям рекомендують 10–15 хвилин при комфортній температурі з поступовим збільшенням тривалості на 10–15 хвилин щодня. Оптимальний ефект досягається при поєднанні повітряних ванн із гімнастикою або прогулянками.

Загартовування сонцем. Ультрафіолетове випромінювання сонця активує синтез вітаміну D, стимулює імунну систему, підвищує тонус нервово-м'язового апарату та прискорює обмінні процеси. Геліопроцедури слід починати з 5–10 хвилин у ранкові або вечірні години, уникаючи пікової інсоляції з 11:00 до 15:00. Тривалість щоденно збільшується на 2–5 хвилин. Обов'язкове правило захист голови та контроль стану шкіри.

Загартовування водою. Вода є найефективнішим загартовувальним засобом завдяки теплопровідності, що перевищує аналогічний показник повітря приблизно у 28 разів, та додатковому механічному впливу. Серед водних процедур виділяють кілька форм:

— обтирання вологим рушником (початкова температура 33–34 °С зі зниженням на 1 °С кожні 3–4 дні; тривалість до 5 хвилин);

— обливання (початок із 30 °С, поступове зниження до 15 °С і нижче, тривалість 3–4 хвилини);

— контрастний або холодний душ (поєднання теплового та механічного подразнення, температура на початку 30–35 °С, тривалість до 1 хв.);

— купання у відкритих водоймах (комплексна дія трьох факторів: сонця, повітря і води);

— місцеві процедури (полоскання горла холодною водою, холодні ножні ванни) — доступні у будь-яких умовах і придатні як доповнення до основного комплексу.

Особливою формою водного загартовування є моржування купання в крижаній воді. Ця процедура є виключно інтенсивним навантаженням на серцево-судинну та нервову системи, тому допускається лише після багаторічного систематичного загартовування та за умови відсутності медичних протипоказань.

Загартовування у поєднанні з фізичною активністю. Синергія загартовувальних процедур із регулярною фізичною активністю суттєво підвищує ефективність обох компонентів. Рухова активність прискорює кровообіг і теплопродукцію, що підсилює адаптаційні перебудови під час загартовування. Водночас загартований організм краще переносить фізичні навантаження завдяки вищій стійкості до перегрівання та переохолодження.

Для студентської молоді, яка веде переважно сидячий спосіб життя, поєднання ранкової гімнастики на відкритому повітрі з контрастним душем є доступним і дієвим засобом підтримання здоров'я. Дослідження серед студентів аграрних спеціальностей підтверджують, що систематичне загартовування знижує захворюваність на ГРВІ вдвічі та покращує показники фізичної витривалості. Висновки. Загартовування є науково обґрунтованим і перевіреним методом профілактичної медицини, що спирається на закономірності фізіологічної адаптації організму. Його ефективність забезпечується дотриманням принципів систематичності, поступовості та індивідуалізації. Різноманітність форм загартовування від повітряних ванн до водних процедур дозволяє підібрати оптимальний режим для кожної людини незалежно від віку та рівня підготовленості. Найбільший оздоровчий ефект досягається при інтеграції загартовувальних процедур у щоденний руховий режим у поєднанні із здоровим харчуванням та відмовою від шкідливих звичок.

Список використаних джерел

1. Коржевський М.Ю. Шляхи формування здорового способу життя студентської молоді // Причорноморська конференція. — 2025. — С. 12–14.
2. Рябов Є.І. Фізична культура, її особливості, різновиди та вплив на здоров'я людини // Причорноморська конференція. — 2025. — С. 38–40.
3. Циздоева М.А. Методичний посібник «Загартовування» / Кафедра спортивних дисциплін ІДУ. — Магас, 2018. — 32 с.
4. Апанасенко Г.Л., Попова Л.О. Медична валеологія. — Київ: Здоров'я, 1998. — 248 с.
5. Дубогай О.Д. Фізичне виховання і здоров'я: навчальний посібник. — Київ: ІЗМН, 1997. — 196 с.
6. Вільчковський Е.С., Куц О.С. Основи теорії і методики фізичного виховання. — Вінниця: Нова книга, 2004. — 336 с.

***Анотація:** The article investigates hardening as a purposeful process of increasing the body's resistance to environmental impacts. The physiological basis of hardening procedures is examined mechanisms of neurohumoral regulation and adaptive restructuring in tissues. The hygienic principles of organizing hardening are systematized: gradual loading, regularity, and individualization. The main forms of hardening are described in detail air baths, heliotherapy procedures, and various water treatments. The article substantiates the effectiveness of combining hardening procedures with physical activity to achieve a lasting preventive effect.*

Ключові слова: *hardening, body resistance, thermoregulation, disease prevention, physical culture, water procedures, heliotherapy, air baths, adaptation, healthy lifestyle.*

Науковий керівник:

Фаріонов В. М.,

*Викладач кафедри фізичного виховання та БЗВП,
Миколаївський національний аграрний університет*

УДК 796.01:159.9:17

ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВЖИВАННЯ ДОПІНГУ В СПОРТІ

Фурса Альбіна,

здобувачка вищої освіти спеціальності 201 Агрономія
Миколаївський національний аграрний університет
м. Миколаїв, Україна

Анотація: *У статті розглянуто психологічні та етичні аспекти вживання допінгу у спорті та основні порушення антидопінгових правил відповідно до Всесвітнього антидопінгового кодексу. У дослідженні взяли участь 119 спортсменів віком 17–35 років. Результати показали, що 20,2% респондентів мали досвід застосування допінгу. Встановлено зв'язок між ставленням до допінгу та особистісними характеристиками спортсменів, зокрема рівнем життєстійкості та локусом контролю. Орієнтація на природні методи стимуляції організму пов'язана з вищими показниками залученості, контролю та прийняття ризику. Результати можуть бути використані для профілактики допінгу та формування етичних принципів у спорті.*

Ключові слова: *допінг, спорт, антидопінгова політика, психологічні чинники, життєстійкість, локус контролю, спортивна етика, спортсмени.*

Постійно зростаючі та мінливі потреби до результативності спортсменів найрізноманітніших видів спорту спричиняють ряд негативних явищ, серед яких особливу тривогу викликає проблема вживання допінгу.

У найзагальнішому розумінні під допінгом розуміється (від англ. *dope* – давати наркотики) - фармакологічні засоби або заборонені методи, спрямовані на покращення фізичних сил і виносливості професійних спортсменів, приведені у кодексі Всесвітнього антидопінгового агенції (WADA).

Міжнародне Європейське товариство активно проводить антидопінгову політику, що проявляється у забороні речовин-стимуляторів та контролі за виконанням регуляторних норм[2]. У вузькому значенні під допінгом