

structured approaches such as HACCP to prevent harm from potential hazards. Food safety is also a recognized area of competition among companies and brands [3].

Meat Industry. The meat sector requires **strict standards** in animal health and welfare, slaughtering procedures, and product traceability. Particularly rigorous hygiene regulations are enforced to prevent contamination by pathogens such as *Salmonella* or *E. coli*.

Dairy Industry. The dairy sector must guarantee the quality and safety of raw milk and its derivatives, including cheese and yogurt, while ensuring that the **cold chain** is consistently maintained throughout processing and distribution.

Bakery Industry. The bakery sector is responsible for ensuring the **freshness, aroma, texture, and shelf life** of its products. Additionally, product composition and ingredient labeling must be strictly observed, particularly regarding potential allergens.

Beverage Industry. The beverage sector must verify the quality and purity of raw materials such as water, fruits, grains, and hops. Similarly, end products such as juices, beer, or wine require careful monitoring of processes including **fermentation, filtration, pasteurization, and bottling** to ensure safety and consistency [4].

Ensuring food safety and quality control in the modern food industry is a critical component for protecting public health, maintaining consumer confidence, and supporting sustainable production practices. The implementation of strict standards, evidence-based management systems such as HACCP, and rigorous monitoring across all sectors — including meat, dairy, bakery, and beverage industries — helps to prevent contamination, preserve product integrity, and guarantee compliance with regulatory requirements. Modern analytical techniques and process automation further enhance the reliability and consistency of food products. Overall, a comprehensive approach to food safety and quality control is essential for meeting both regulatory and consumer expectations, fostering innovation, and promoting competitiveness within the food industry.

References:

1. Quality Assurance and Quality Control in the Food Industry: A Complete Guide URL <https://goaudits.com/blog/food-quality-assurance-and-quality-control/>
2. Special Issue: Food Safety Management and Quality Control Techniques URL <https://www.mdpi.com/2227-9717/12/11/2553>
3. Safety Guide: HACCP, Regulations, and Food Safety & Quality Management URL <https://www.qualityone.com/blog/the-food-safety-guide>
4. Industry-specific differences in quality control URL <https://www.yaveon.com/en/insights/article-food-quality-control/>

УДК 796.012:796.015.6

Корньова В.
Петренко Н. В.

ВПЛИВ СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ МОЛОДІ

У роботі розглянуто вплив систематичних занять фізичною культурою на адаптаційні можливості молоді, зокрема студентів, в умовах сучасних викликів (стрес, дистанційне/гібридне навчання, соціальна нестабільність 2024-2026 рр.). Доведено, що регулярна раціональна рухова активність формує свідоме ставлення до здоров'я, запобігає зниженню працездатності, зміцнює імунітет, покращує показники серцево-судинної та дихальної систем (життєвий індекс, індекс Робінсона), сприяє відновленню розумової працездатності та емоційній регуляції завдяки викиду ендорфінів. Особливу увагу приділено самостійним домашнім силовим тренуванням, які знижують тривожність, підвищують самооцінку, відчуття контролю над тілом та стресостійкість, що підтверджується дослідженнями Beihul (2025) та González-Calvo, Barba-Martín (2021). Підкреслено необхідність акценту в університетських програмах на доступних силових протоколах з онлайн-елементами

для формування довготривалої звички використовувати рух як психологічну опору.

Ключові слова: систематичні заняття, адаптаційні можливості, психоемоційний стан, силові тренування, стресостійкість.

The paper examines the impact of systematic physical culture exercises on the adaptive capabilities of youth, particularly university students, amid contemporary challenges (stress, distance/hybrid learning, social instability in 2024-2026). It is demonstrated that regular, rationally organized physical activity fosters a conscious attitude toward health, prevents decline in performance, strengthens immunity, improves indicators of the cardiovascular and respiratory systems (vital index, Robinsón index), supports recovery of mental performance, and promotes emotional regulation through the release of endorphins. Special emphasis is placed on independent home-based strength training, which reduces anxiety, increases self-esteem, enhances the sense of control over the body, and boosts stress resilience – effects confirmed by studies of Beihul (2025) and González-Calvo & Barba-Martín (2021). The paper highlights the importance of focusing university physical education programs on accessible strength protocols combined with online group elements to develop a long-term habit of using physical activity as a psychological resource.

Keywords: systematic exercises, adaptive capabilities, psycho-emotional state, strength training, stress resistance.

Сучасна молодь, зокрема здобувачі вищої освіти, зазнає значного психоемоційного навантаження через стрес, інформаційне перевантаження, нестабільність та наслідки воєнного стану й дистанційного навчання. У 2024-2026 роках недостатня фізична активність призводить до зниження адаптаційних резервів організму та зростання психологічної вразливості. Систематичні заняття фізичною культурою є потужним чинником підвищення адаптаційних можливостей молоді, сприяючи зміцненню фізичного здоров'я, імунітету, розумової працездатності, стресостійкості та емоційної регуляції. Актуальність теми полягає в необхідності обґрунтувати ефективні форми рухової активності, зокрема доступні домашні силові тренування, для збереження психофізичного благополуччя в умовах кризи.

Систематичні заняття фізичною культурою формують у молоді свідоме ставлення до здоров'я як найвищої цінності, виховують гігієнічні навички та основи здорового способу життя, сприяючи збереженню фізичного й психічного благополуччя. Регулярна раціональна рухова активність запобігає погіршенню фізичного стану, зниженню працездатності, профілактує захворювання, зміцнює імунітет та підвищує опірність організму до стресів. Фізичні вправи є ефективним засобом відновлення розумової працездатності, знижують емоційне напруження, тривогу та депресію завдяки викиду ендорфінів – «гормонів щастя», що покращує настрій і психоемоційний стан.

Доведено достовірне покращення показників дихальної та серцево-судинної систем (життєвий індекс, індекс Робінсона), а також самопочуття, активності й настрою (за методикою «Самопочуття. Активність. Настрій») у студентів під впливом регулярних занять; систематичні фізичні навантаження розвивають адаптаційні здібності організму, підвищують стресостійкість, сприяють емоційній регуляції, формуванню вольових якостей (наполегливість, самовладання) та успішній адаптації до навчальних і життєвих навантажень [1].

Недостатня фізична активність (особливо під час дистанційного навчання чи сидячого способу життя) порушує роботу систем організму, знижує адаптаційні можливості та посилює психологічну вразливість молоді до стресів. У 2024-2026 роках, коли стрес, інформаційне перевантаження, нестабільність і часті зміни умов навчання й роботи стали нормою, фізична активність перетворюється з «бажаної опції» на фізіологічну та психологічну необхідність. Вона працює як природний антидепресант, стабілізатор нервової системи та тренування стресостійкості одночасно.

Під час дистанційного (або гібридного) навчання самостійна організація рухової активності стає не просто рекомендацією, а одним із вирішальних чинників збереження фізичного та психічного здоров'я студентів. Дослідження Ігора Бейгула яскраво ілюструє цей ефект: у студентів, які протягом двох місяців тричі на тиждень виконували силові комплекси,

зросли показники максимальної сили та життєвої ємності легень, що є прямим свідченням покращення функціональних резервів організму; водночас автори фіксують суттєве покращення психоемоційного самопочуття – зниження рівня тривожності, зростання самооцінки та загального відчуття контролю над своїм станом, що є особливо цінним в умовах соціальної ізоляції, невизначеності та хронічного стресу, які часто супроводжують дистанційне навчання [2]. Саме ця психологічна перевага робить силові тренування в домашніх умовах одним з найефективніших інструментів самопомоги для молоді в 2025-2026 роках: коли зовнішні обставини важко контролювати, регулярне навантаження на м'язи дає відчутне повернення контролю над тілом і, відповідно, над емоціями. Такий підхід не вимагає дорогого обладнання чи спортзалу – достатньо власної ваги, гантелей з пляшок або резинок, що робить його максимально демократичним і доступним навіть у складних життєвих умовах (війна, економічна нестабільність, переїзди).

Для студентів, які перебувають у стресових, нестабільних чи навіть небезпечних умовах (як-от під час війни, карантинів чи тривалого дистанційного навчання), регулярні силові заняття перетворюються на потужний інструмент емоційної стабілізації: кожен виконаний підхід чи повторення стає маленькою перемогою, яка повертає відчуття «я можу щось змінити», і це критично важливо, коли зовнішній світ здається хаотичним.

Позитивний вплив домашніх тренувань на психоемоційний стан підтверджується також дослідженнями González-Calvo та Barba-Martín (2021), де автори зазначають, що фізична активність у форматі онлайн- або домашніх занять допомагала студентам знижувати рівень тривожності, підтримувати життєвий тонус і навіть зберігати соціальні зв'язки в групі через спільні віртуальні заняття – це створювало відчуття приналежності та спільної мети навіть у ізоляції [3]. В університетських програмах фізичного виховання варто акцентувати саме на простих силових протоколах з елементами прогресивного навантаження, поєднуючи їх з онлайн-груповими челенджами чи звітами – це не тільки збереже здоров'я, а й сформує у студентів стійку звичку використовувати рух як інструмент психологічної опори на все подальше життя.

Систематичні заняття фізичною культурою суттєво посилюють адаптаційні можливості молоді, покращуючи фізичний стан, імунну стійкість, розумову працездатність та психоемоційне благополуччя. Особливо ефективними є регулярні домашні силові тренування, які знижують тривожність, підвищують самооцінку та відчуття контролю над собою в умовах невизначеності. Фізична активність виступає природним стабілізатором нервової системи та інструментом саморегуляції.

Література:

1. Коваленко А. Вплив регулярних фізичних навантажень на емоційний стан здобувачів освіти. *Наука і освіта*. 2024. № 1. С. 27-31. URL : <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/19799>.
2. Beihul I., Beihul O. The impact of strength fitness training on the physical condition of female university students. *Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia / Prydniprovia Journal of Sports Science*. 2025. № 1. P. 24-30. doi: 10.32540/2071-1476-2025-1-024.
3. Первухіна С., Ківерник О. Фізична активність студентів вищих навчальних закладів під час воєнного стану. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2024. Вип. 102. С. 48-52. doi: 10.31392/UDU-nc.series5.2024.102.10.