

## Переваги та недоліки впливу на здоров'я в професійному спорті

*Цап Ірина Геннадіївна<sup>1</sup>, Семаль Наталія Володимирівна<sup>2</sup>,  
Ставрулов Едуард Миколайович<sup>3</sup>*

Опубліковано	Секція	УДК
20.04.2025	Освіта/Педагогіка	796.01:613.7

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15277502>

**Анотація.** Професійний спорт має важливе значення для фізичного розвитку людини, оскільки він сприяє не тільки зміцненню здоров'я, але й формуванню таких важливих фізіологічних показників, як сила, витривалість, гнучкість та координація. Спортивна діяльність допомагає підтримувати оптимальний рівень фізичної активності та сприяє поліпшенню функціональних можливостей організму. Проте інтенсивні тренування, регулярні змагання та високі навантаження, що супроводжують професійний спорт, можуть призвести до негативних наслідків для здоров'я спортсменів. Одними з таких наслідків є розвиток хронічних травм, функціональних порушень, а також професійно обумовлених захворювань, що стають наслідком надмірних фізичних навантажень, недостатнього відновлення та повторюваних рухів, які характеризують багато видів спорту.

У статті аналізуються як позитивні, так і негативні аспекти впливу професійного спорту на організм людини. Виділено основні ризики для здоров'я, що можуть виникнути в різних видах спорту, серед яких кардіологічні порушення, травми опорно-рухового апарату, проблеми з м'язовою системою, а також психологічне виснаження і стрес. Окрім того, обговорюються сучасні підходи до медичного супроводу спортсменів, що включають регулярне обстеження організму, профілактику травм, психологічну підтримку та застосування новітніх технологій для моніторингу фізичного стану. Важливу роль у збереженні здоров'я спортсменів відіграють комплексні програми реабілітації та відновлення після тренувальних навантажень.

З метою покращення якості життя спортсменів та зменшення ризику розвитку захворювань, у статті запропоновано низку рекомендацій. Вони включають оптимізацію тренувального процесу, врахування індивідуальних фізіологічних особливостей кожного спортсмена, а також постійне підвищення рівня спортивної медицини. Особлива увага приділяється інтеграції психологічної підтримки у тренувальний

<sup>1</sup> Цап Ірина Геннадіївна, старший викладач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9698-0255>

<sup>2</sup> Семаль Наталія Володимирівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання, Ужгородський національний університет, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1998-3460>

<sup>3</sup> Ставрулов Едуард Миколайович, старший викладач кафедри освітніх технологій та охорони праці, Бахмутський навчально-науковий професійно-педагогічний інститут Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-9726-5965>

процес, що допомагає не лише фізично, але й морально підготувати спортсменів до великих навантажень та високих результатів.

Матеріал статті спрямований на формування свідомого та відповідального підходу до тренувань, а також на забезпечення балансу між досягненням високих результатів і збереженням фізичного та психічного благополуччя спортсменів.

**Ключові слова:** професійний спорт, фізичне навантаження, спортивна медицина, ризики для здоров'я, профілактика травм, фізичний стан, медичний супровід, тренувальний процес, фізична культура, здоров'я спортсменів.

### The advantages and disadvantages of health effects in professional sports

Abstract. Professional sports are important for the physical development of a person, as they contribute not only to improving health, but also to the formation of such important physiological indicators as strength, endurance, flexibility and coordination. Sports activities help to maintain an optimal level of physical activity and improve the functional capabilities of the body. However, intense training, regular competitions and high loads accompanying professional sports can lead to negative consequences for the health of athletes. One of these consequences is the development of chronic injuries, functional disorders, as well as occupationally conditioned diseases, which are the result of excessive physical exertion, insufficient recovery and repetitive movements that characterize many sports.

The article analyzes both positive and negative aspects of the impact of professional sports on the human body. The main health risks that can arise in various sports are highlighted, including cardiac disorders, musculoskeletal injuries, problems with the muscular system, as well as psychological exhaustion and stress. In addition, modern approaches to medical support of athletes are discussed, which include regular examination of the body, injury prevention, psychological support and the use of the latest technologies for monitoring physical condition.

Comprehensive programs of rehabilitation and recovery after training loads play an important role in maintaining the health of athletes. In order to improve the quality of life of athletes and reduce the risk of developing diseases, the article offers a number of recommendations. They include optimization of the training process, taking into account the individual physiological characteristics of each athlete, as well as a constant increase in the level of sports medicine. Particular attention is paid to the integration of psychological support into the training process, which helps not only physically but also mentally prepare athletes for heavy loads and high results.

The material of the article is aimed at forming a conscious and responsible approach to training, as well as ensuring a balance between achieving high results and maintaining the physical and mental well-being of athletes.

Key words: professional sports, physical activity, sports medicine, health risks, injury prevention, physical condition, medical support, training process, physical education, athletes' health.

### Вступ

**Постановка проблеми.** Професійний спорт — це не лише шлях до високих досягнень, але й складний багатофакторний процес, що суттєво впливає на стан здоров'я спортсмена. Він ґрунтується на методології фізичного виховання, практичних аспектах тренувального процесу, а також на досягненнях сучасної медико-біологічної науки. З фізіологічної точки зору, тренування в професійному спорті є потужним фізичним подразником, який впливає майже на всі функціональні системи організму [7].

Інтенсивні фізичні навантаження, що супроводжують заняття спортом високих досягнень, спричиняють значні фізіологічні зміни. У разі відсутності належного медико-біологічного контролю або неправильно організованого тренувального процесу, в організмі спортсмена можуть виникати процеси декомпенсації, що призводять до виснаження енергетичних ресурсів, пригнічення функцій нервової та ферментативної систем, а також порушення адаптаційних можливостей організму. У таких умовах виникає ризик розвитку хронічних професійних захворювань.

Серед головних чинників, що сприяють таким порушенням, дослідники виділяють не лише фізичне перенавантаження, а й систематичну мікротравматизацію, недостатнє технічне забезпечення тренувального процесу, ігнорування санітарно-гігієнічних норм. Професійний спорт, особливо у сфері вищих досягнень, передбачає регулярну дію професійних чинників ризику, що можуть негативно впливати на окремі органи та системи організму.

Таким чином, професійна спортивна діяльність поєднує в собі як переваги — зокрема зміцнення фізичної форми, розвиток витривалості, дисципліни, так і суттєві ризики для здоров'я. Актуальним завданням сучасної спортивної медицини та педагогіки є забезпечення балансу між досягненням високих результатів і збереженням фізичного та психічного здоров'я спортсменів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Останні дослідження у галузі професійного спорту підкреслюють як позитивний, так і негативний вплив на здоров'я спортсменів. В роботах таких авторів, як Н.С. Сергіта, М.О. Сергатий, О.Г. Кий [10], В. Добринський та інші [4], аналізується високий рівень фізичних і психологічних навантажень, які супроводжують інтенсивну тренувальну та змагальну діяльність у професійному спорті.

Зокрема, дослідники відзначають, що постійне перевантаження м'язової системи, часті травми суглобів і зв'язок, а також кардіологічні порушення є суттєвими факторами ризику для здоров'я спортсменів. Однак, разом із цим, науковці також звертають увагу на позитивний вплив фізичних вправ, таких як підвищення витривалості, зміцнення серцево-судинної системи та поліпшення психоемоційного стану [7], що є важливими аспектами розвитку загального здоров'я.

Особливо в роботах таких авторів, як І. О. Іртищева, І. С. Крамаренко та інші [5], наголошується на значенні правильно організованого медичного супроводу та психологічної підтримки, що сприяє зниженню ризиків і підвищенню ефективності тренувального процесу. Водночас, як зазначають автори досліджень, застосування інноваційних технологій у спортивній медицині та реабілітації, таких як моніторинг біомеханіки рухів і аналіз кардіологічних показників, здатне суттєво знизити рівень травматизму та психологічного виснаження [6].

Зокрема, останні роботи вказують на необхідність більш глибокого вивчення специфічних факторів ризику в окремих видах спорту, таких як спортивні ігри чи одноборства, де особливу увагу слід приділяти як техніці виконання вправ, так і адаптації тренувального процесу до індивідуальних фізіологічних особливостей спортсменів [8], що, в свою чергу, дозволяє ефективно знижувати ймовірність виникнення травм та інших ускладнень здоров'я.

В цілому, на основі останніх досліджень можна зробити висновок, що професійний спорт, хоча й має значні ризики для здоров'я, може принести й суттєву користь за умови правильної організації тренувального процесу, медичного супроводу та психологічної підтримки.

**Формулювання цілей статті.** Метою даної статті є проаналізувати вплив професійного спорту на стан здоров'я спортсменів, з'ясувати його позитивні та негативні наслідки, визначити основні ризики для фізичного і психічного здоров'я, а

також окреслити шляхи мінімізації шкідливого впливу спортивної діяльності завдяки медико-біологічному та тренерському супроводу.

#### Завдання статті:

- 1) Визначити основні позитивні аспекти впливу професійного спорту на фізичний стан людини.
- 2) Проаналізувати негативні наслідки надмірних фізичних навантажень у спорті високих досягнень.
- 3) Дослідити типові ризики для здоров'я спортсменів у різних видах професійного спорту.
- 4) Розглянути сучасні підходи до медичного супроводу професійних спортсменів з метою профілактики професійних захворювань.
- 5) Запропонувати рекомендації щодо збереження здоров'я спортсменів та оптимізації тренувального процесу.

#### Результати

Професійний спорт має значний позитивний вплив на організм людини, особливо за умови правильного підходу до тренувального процесу, харчування, відновлення та медичного супроводу. Регулярні фізичні навантаження у професійному спорті сприяють розвитку витривалості, сили, гнучкості, координації та інших фізичних якостей, необхідних не лише у спортивній кар'єрі, але й у повсякденному житті [9, с. 21]. Систематичне тренування зміцнює серцево-судинну систему, підвищує функціональну здатність дихальної системи, покращує кровообіг, знижує ризик серцево-судинних захворювань.

Фізична активність на високому рівні сприяє нормалізації обміну речовин, контролю маси тіла, зменшує ризик розвитку ожиріння, діабету 2 типу, остеопорозу. Крім того, активна спортивна діяльність позитивно впливає на психоемоційний стан спортсменів, зменшує рівень стресу, сприяє покращуванню [4, с. 165-166].

Також варто відзначити високий рівень самодисципліни, організованості та відповідальності, який формується у спортсменів у процесі тренувань і змагань. Ці якості мають не лише фізичну, а й соціальну цінність, сприяючи особистісному зростанню. Успішна участь у змаганнях, досягнення результатів, подолання труднощів і стресових ситуацій загартовують волю та психіку спортсменів (табл. 1).

Таблиця 1

#### Позитивні аспекти впливу професійного спорту на фізичний стан людини [7]

Позитивний вплив професійного спорту	Опис впливу
Зміцнення серцево-судинної системи	Підвищення витривалості серця, зменшення ризику ішемічної хвороби
Покращення обміну речовин	Зниження рівня холестерину, стабілізація глюкози
Регуляція маси тіла	Профілактика ожиріння та діабету 2 типу
Психоемоційна стабільність	Зниження тривожності, покращення настрою
Розвиток особистісних якостей	Самодисципліна, стресостійкість, лідерські якості

Попри очевидні переваги, професійний спорт має і низку суттєвих недоліків, пов'язаних насамперед із надмірними фізичними та психоемоційними навантаженнями. За відсутності належного відновлення та контролю з боку медичного персоналу тренувальний процес може призвести до хронічного перенапруження, зниження імунітету, підвищеного ризику травм і функціональних порушень.

Однією з найбільш поширених проблем є спортивна травматизація. Часті мікротравми, повторювані фізичні перевантаження та високий рівень конкуренції можуть спричинити розвиток хронічних патологій опорно-рухового апарату, зокрема артрозу, остеохондрозу, бурситу, тендиніту тощо. На думку Н. С. Сергати, постійна стимуляція м'язів і зв'язок без достатнього часу на регенерацію призводить до їх зношування [10, с. 358].

Значне навантаження на серцево-судинну систему також може викликати порушення серцевого ритму, гіпертрофію серцевого м'яза або навіть розвиток серцевої недостатності у разі недотримання норм фізичного навантаження. Такі проблеми особливо характерні для спортсменів, які займаються високоінтенсивними видами спорту (легка атлетика, триатлон, плавання, важка атлетика) [5, с. 152].

У жінок, особливо у підлітковому віці, надмірні фізичні навантаження можуть викликати гормональні порушення, зниження фертильності, аменорею та остеопороз у зрілому віці [3, с. 48]. Крім фізичних проблем, професійні спортсмени також страждають від психологічних розладів, таких як депресія, тривожні стани, перфекціонізм і ризик емоційного вигорання через тиск результату (табл. 2).

Таблиця 2

**Негативні наслідки надмірних фізичних навантажень у спорті високих досягнень [7]**

Негативні наслідки професійного спорту	Можливі ускладнення
Травми опорно-рухового апарату	Розриви зв'язок, артроз, м'язові ушкодження
Фізіологічне перенапруження	Виснаження, декомпенсація, хронічна втома
Порушення серцевої діяльності	Аритмії, гіпертрофія міокарда, зупинка серця
Імунологічні проблеми	Зниження імунітету, часті захворювання
Психоемоційні розлади	Вигорання, депресія, тривожність

Варто відмітити, що професійний спорт вимагає від спортсменів максимального фізичного і психоемоційного навантаження, що часто виходить за межі природних адаптаційних можливостей організму. У різних видах спорту спостерігаються характерні, або типові, ризики для здоров'я, які обумовлені специфікою рухової активності, навантаженнями на певні органи та системи, а також зовнішніми умовами тренувань і змагань.

У контактних видах спорту, таких як бокс, боротьба, хокей, американський футбол, найбільшу загрозу становлять черепно-мозкові травми, струс мозку, пошкодження обличчя та хребта [6, с. 3-4]. Ці ризики мають як миттєві, так і довгострокові наслідки, включаючи розвиток посттравматичних енцефалопатій. В ігрових видах спорту (футбол, баскетбол, волейбол) найбільш вразливими є суглоби — колінні, гомілковостопні, плечові, які піддаються частим розтягненням, вивихам і розривам зв'язок.

У циклічних видах спорту (легка атлетика, біг на довгі дистанції, велоспорт) типовими є перевантаження серцево-судинної системи, порушення серцевого ритму, гіпертрофія міокарда. Водночас у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, бодибілдінг) часто виникають проблеми з хребтом (грижі міжхребцевих дисків), суглобами, а також ризики гормональних збоїв через використання фармакологічних засобів.

У художній та спортивній гімнастиці, синхронному плаванні та фігурному катанні небезпеку становлять не лише травми, але й харчові розлади, порушення менструального циклу, остеопороз через зниження жирової маси та естрогену [9, с. 22]. У водних видах спорту (плавання, водне поло, стрибки у воду) можливі респіраторні захворювання та хронічні синусити через постійний контакт із водою (табл. 3).

Таблиця 3

**Ризики для здоров'я спортсменів у різних видах професійного спорту [10, с. 359]**

Вид спорту	Типові ризики для здоров'я
Бокс, боротьба, хокей	Струс мозку, черепно-мозкові травми, травми шиї та хребта
Футбол, баскетбол	Розриви зв'язок, вивихи, пошкодження меніска
Біг, велоспорт	Гіпертрофія серця, аритмії, синдром перенапруження
Важка атлетика	Травми хребта, грижі, порушення обміну речовин
Гімнастика, фігурне катання	Харчові розлади, остеопороз, порушення ендокринної системи
Плавання	Захворювання дихальних шляхів, хронічні інфекції ЛОР-органів

З метою збереження здоров'я професійних спортсменів у світовій та українській спортивній медицині впроваджуються комплексні системи медичного супроводу, які поєднують моніторинг фізіологічних показників, профілактичні обстеження, індивідуальні програми харчування, відновлення та психологічну підтримку. Основним завданням такого супроводу є виявлення передпатологічних станів, мінімізація ризиків травм і перевантажень, а також збереження функціональної спроможності спортсмена протягом усієї кар'єри.

Один із ключових напрямів — це кардіо-респіраторний моніторинг, який дозволяє виявити схильність до серцевих патологій ще до початку клінічних проявів. Застосовуються методи електрокардіографії, ехокардіографії, добового моніторингу тиску й частоти серцевих скорочень. Ще один сучасний інструмент — аналіз біохімічних маркерів стресу, що включає вимірювання рівня кортизолу, креатинкінази, лактату в крові після тренувань [6, с. 6]. Це дає змогу коригувати навантаження у разі перенапруження або недостатнього відновлення.

Невід'ємною частиною є фізіотерапевтичне відновлення, яке передбачає масаж, кріотерапію, гідротерапію, використання лазерної терапії, електростимуляції. Ці методи допомагають знизити м'язову втому, пришвидшити загоєння мікротравм і підготувати організм до наступних навантажень. Поряд із цим, Л. Арнаутова вважає, що все більшого значення набуває спортивна психологія, яка допомагає долати стрес, втому, підтримувати мотивацію та емоційну стабільність [1, с. 106-107].

Також важливою складовою є індивідуалізація тренувальних програм на основі тестування фізичної підготовленості та функціонального стану спортсмена. Медичний супровід не обмежується лише періодом змагань — він є постійним упродовж усього тренувального циклу, включаючи підготовчий, змагальний і відновлювальний етапи (табл. 4).

**Основні підходи до медичного супроводу професійних спортсменів з метою профілактики професійних захворювань [4, с. 167]**

Компоненти сучасного медичного супроводу	Опис
Функціональна діагностика	ЕКГ, ехокардіографія, тестування на витривалість
Біохімічний аналіз	Вимірювання рівня лактату, кортизолу, м'язових ензимів
Відновлювальні процедури	Кріотерапія, гідромасаж, фізіотерапія
Психологічна підтримка	Консультації зі спортивним психологом, антистрес-тренінги
Індивідуалізація тренувального процесу	Планування навантажень на основі аналізу фізіологічного стану спортсмена

Збереження здоров'я професійних спортсменів є одним із найпріоритетніших завдань спортивної медицини, тренерської діяльності та спортивної науки загалом. В умовах інтенсивних фізичних і психоемоційних навантажень, характерних для спорту високих досягнень, зростає ризик розвитку хронічних захворювань, функціональних збоїв, переломи й травм [2, с. 243]. Саме тому необхідне комплексне планування тренувального процесу та впровадження сучасних стратегій збереження і підтримки фізичного та психічного стану спортсмена.

Один з найважливіших принципів — індивідуалізація тренувального процесу, яка враховує рівень фізичної підготовленості, функціональний стан, вік, стать, а також особливості адаптації до навантажень. Вона дозволяє уникнути перенапруження і знизити ризики травмування, забезпечуючи ефективне відновлення після кожного тренування або змагання. Для цього активно використовуються тестування витривалості, сили, гнучкості, а також медичний скринінг для моніторингу динаміки фізіологічних показників [8, с. 142-143].

Наступним критично важливим елементом є раціональне чергування навантажень та відпочинку. Науково доведено, що саме під час відновлення відбуваються адаптаційні процеси, які забезпечують зростання спортивних результатів. Недостатня тривалість або неякісний відпочинок призводить до накопичення втоми, зниження імунітету та підвищення ризику перетренованості.

Збалансоване харчування спортсменів має відповідати енергетичним витратам, забезпечувати достатній рівень білків, жирів, вуглеводів, мікроелементів і вітамінів. В умовах інтенсивних навантажень також доцільне використання спеціалізованих спортивних добавок за рекомендацією лікаря-дієтолога. Нерідко порушення харчування стає непрямою причиною виснаження, проблем з кістково-м'язовою системою та гормональними збоями.

Невід'ємною складовою тренувального процесу має стати психологічний супровід, який допомагає подолати емоційне виснаження, знижує рівень стресу та сприяє збереженню мотивації. Спортивні психологи працюють як індивідуально зі спортсменом, так і з командою для налагодження взаємодії, формування лідерства та зменшення конфліктів.

Також важливо впроваджувати профілактичні медичні огляди щонайменше раз на пів року, особливо у спортсменів, які займаються видами спорту з високим травматизмом або навантаженням на серцево-судинну систему. Вони дозволяють виявити проблеми на ранній стадії та скоригувати тренувальний режим відповідно до індивідуального стану здоров'я [11, с. 683].

Окрему роль відіграє використання сучасних технологій, таких як сенсори навантаження, трекери сну, інструменти для аналізу біомеханіки рухів, системи відеоаналізу техніки тощо. Це дозволяє тренеру та медичному персоналу приймати рішення на основі об'єктивних даних (табл. 5).

Таблиця 5

**Напрями та рекомендації для збереження здоров'я та підвищення ефективності тренувального процесу [5, с. 154]**

Напрямок	Рекомендація
Індивідуалізація тренувань	Проведення регулярного тестування фізичного стану для адаптації навантажень
Режим праці та відпочинку	Обов'язкові фази активного та пасивного відновлення
Харчування	Раціон, багатий на білки, складні вуглеводи, мікроелементи, корекція добавками
Медичний супровід	Регулярні огляди, кардіообстеження, біохімічний контроль
Психологічна підтримка	Робота з психологом, антистресові тренінги, мотиваційна підготовка
Використання технологій	Аналіз біомеханіки, моніторинг ЧСС, трекінг сну, відстеження техніки виконання

Крім того, важливою умовою збереження здоров'я спортсменів є тренерська культура, яка включає етичне ставлення до навантажень, відмова від примусу до змагальної участі в разі травм чи виснаження, а також постійна самоосвіта тренерів у сфері спортивної медицини та реабілітації (табл. 6).

Таблиця 6

**Фактори ризику та методи їх зниження або усунення в професійному спорті [5, с. 155]**

Фактор ризику	Метод зниження або усунення ризику
Перевантаження м'язової системи	Варіативне планування навантаження, періодизація тренувань
Серцево-судинні ускладнення	ЕКГ-моніторинг, контроль ЧСС, виключення тренувань у стані втоми
Психоемоційне виснаження	Інтеграція психологічної підтримки, запобігання «вигорюванню»
Травми суглобів і зв'язок	Підбір правильного спорядження, акцент на розминку і техніку
Дефіцит відновлення	Планування сну, дні повного відпочинку, фізіотерапевтичні процедури

Загалом, ефективне збереження здоров'я спортсменів можливе лише за умови тісної співпраці тренера, медика, психолога, дієтолога та самого спортсмена. Лише комплексний, персоналізований і науково обґрунтований підхід дозволить досягти високих результатів у спорті без шкоди для фізичного і психічного благополуччя.

### Висновки

Отже, професійний спорт має як значний позитивний вплив на фізичний розвиток та функціональний стан організму, так і низку потенційних ризиків для здоров'я

спортсменів. Регулярні тренування сприяють зміцненню серцево-судинної, дихальної, м'язової та опорно-рухової систем, формують витривалість, силу та дисциплінованість. Проте надмірні фізичні навантаження, часті мікротравми, психологічне перенапруження та недотримання режиму відновлення можуть призводити до хронічних захворювань і передчасного виснаження організму.

Збереження здоров'я спортсменів в умовах професійного спорту потребує науково обґрунтованого підходу до планування тренувального процесу, індивідуалізації навантажень, регулярного медичного контролю та комплексного супроводу з боку фахівців. Лише гармонійне поєднання спортивної підготовки з профілактикою ризиків дозволяє досягти високих результатів без шкоди для фізичного і психоемоційного благополуччя спортсмена.

### Список використаних джерел

1. Арнаутова Л. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 2. С. 105-113. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS\\_2019\\_2\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2019_2_18). дата звернення: 08.04.2025).
2. Бойко О.Ю. Вплив віртуальної комунікації на мислення учнів закладу загальної середньої освіти. *Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції «Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика»*. Харків. 2023. С. 422-424.
3. Бойко О.Ю. Педагогічне застосування психолінгвістичного аспекту віртуальної комунікації на уроках англійської мови. *Вісник студентського наукового товариства Горлівського інституту іноземних мов*. Дніпро. 2023. Вип. 11. С. 48-49.
4. Добринський В., Альошина А., Мудрик Ж., Мордик М. Професійний спорт у сучасному суспільстві: проблеми та перспективи. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт* : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк, 2018. Вип. 29. С. 165-170. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/15472> (дата звернення: 01.04.2025).
5. Іртищева, І.О., Крамаренко, І.С., Романенко, С.С., Гришина, Н.В., & Іщенко, О.А. (2022). Глобальні тренди розвитку спортивно-оздоровчої діяльності. *Український журнал прикладної економіки та техніки*. № 7 (1). С. 150–156. DOI: <https://doi.org/10.36887/24158453-2022-1-18>
6. Лівак П. Є., Павлова О. М., Кушнір Р. Г. Спорт та інновації: розвиток фізичної культури та здоров'я через новаторські підходи в Україні. *Академічні візії*. 2024. Випуск 30. С. 1-12. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1041>. (дата звернення: 01.04.2025).
7. Переваги спорту: його вплив на фізичне та психологічне здоров'я. URL: <https://groszi.pl/переваги-спорту-його-вплив-на-фізичне/>. (дата звернення: 05.04.2025).
8. Переверзева С., Царьова Н. Переваги і недоліки командного та індивідуального підходу у спортивних іграх. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та однокласників у закладах вищої освіти*. 2025. Том 1. С. 139-150. URL: <https://groszi.pl/переваги-спорту-його-вплив-на-фізичне/>. (дата звернення: 01.04.2025).
9. Семенова Ю.А. Сучасний спорт і здоров'я людини як соціокультурні цінності. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Теорія культури і філософія науки*. 2011. № 940, Вип. 41. С. 20-23. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhITK\\_2011\\_940\\_41\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhITK_2011_940_41_7). (дата звернення: 014.04.2025).

10. Сергата Н.С., Сергатий М.О., Кий О.Г. Ризики для здоров'я у професійному спорті. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Випуск 3К (162). С. 357-361. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/40819/Serhata-357-361.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 01.04.2025).
11. Шафорост Ю., Гречуха С., Шафорост А. Едьютейнмент в естафетах: Інновації в навчанні фізичної культури. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 10 (44). С. 682–694. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-10\(44\)-682-694](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-10(44)-682-694) (дата звернення: 02.04.2025).