

Міністерство освіти і науки України
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ТА МЕТОДИКИ
СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

№ 3 (2025)

Вінниця – 2025

Рекомендовано до друку вченою радою Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (протокол № 2 від 17 вересня 2025 року)

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Головний редактор – Віктор Костюкевич, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).

Відповідальний секретар – Тетяна Вознюк, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).

Члени редакційної колегії:

Беатріче Абаласей – доктор наук, професор, Ясський університет ім. Александру Іоана Кузі (м. Ясси, Румунія).

Вадим Адамчук – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).

Інна Асаулюк – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).

Вікторія Богуславська – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).

Сергій Войтенко – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).

Анна Гакман – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці, Україна).

Андрій Драчук – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).

Олена Мітова – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, (м. Дніпро, Україна).

Віктор Романенко – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).

Олександр Скалій – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Університет економіки (м. Бідгощ, Польща).

Іван Стасюк – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет ім. І. Огієнка (м. Кам'янець-Подільський, Україна).

Валерія Тищенко – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Запорізький національний університет (м. Запоріжжя, Україна).

Оксана Шинкарук – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна).

Наталя Щепотіна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна)

Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Вінниця: ТВОРИ, 2025. 3. 156 с.

У журналі висвітлюються актуальні проблеми фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення та сучасної системи спортивного тренування.

Журнал зареєстрований Національною радою України з питань телебачення і радіомовлення (пр. №23 від 16.10.2023 року). Ідентифікатор медіа – R30-01582.

Засновник: Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (пр. № 1 від 30.08.2019 р.), вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21001, Україна, тел. (0432) 616-620, факс (0432) 612-812, E-mail info@vspu.edu.ua код ЄДРПОУ 02125094.

Журнал відображається в профільних науково-метричних базах, рекомендований МОН України: Google Scholar (<https://scholar.google.com.ua/citations?user=B870jBcAAAAJ&hl=uk&authuser=5>); наукова періодика України (Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського. 2024 рік <http://surl.li/ujzgbh>)

Журнал включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б», у яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора філософії (кандидата наук) і доктора наук (наказ Міністерства освіти і науки України, додаток 5 від 24.02.2025 №349).

Ministry of Education and Science of Ukraine
Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University

**ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL
EDUCATION AND METHODS OF SPORTS
TRAINING**

No. 3 (2025)

Vinnytsia – 2025

Recommended for publication by the Academic Council of Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University
(MoM No. 2 of 17 September 2025)

EDITORIAL BOARD

Editor-in-chief – **Viktor Kostiukevych**, doctor of sciences in physical education and sports, professor, Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University (Vinnytsia, Ukraine).

Executive editor – **Tetiana Vozniuk**, candidate of sciences in physical education and sports, associate professor, Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University (Vinnytsia, Ukraine).

Editorial board members:

Beatrice Abalasei – doctor of sciences, professor, the Alexandru Ioan Cuza University (Iasi, Romania).

Vadym Adamchuk – candidate of sciences in physical education and sports, associate professor, Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University (Vinnytsia, Ukraine).

Inna Asauliuk – doctor of sciences in physical education and sports, professor, Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University (Vinnytsia, Ukraine).

Viktoriia Bohuslavska – doctor of sciences in physical education and sports, professor, Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University (Vinnytsia, Ukraine).

Serhii Voitenko – candidate of sciences in physical education and sports, associate professor, Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University (Vinnytsia, Ukraine).

Anna Hakman – doctor of sciences in physical education and sports, professor, Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University (Chernivtsi, Ukraine).

Andrii Drachuk – candidate of sciences in physical education and sports, associate professor, Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University (Vinnytsia, Ukraine).

Olena Mitova – doctor of sciences in physical education and sports, professor, Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports (Dnipro, Ukraine).

Viktor Romanenko – candidate of sciences in physical education and sports, associate professor, Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University (Vinnytsia, Ukraine).

Oleksandr Skalii – doctor of sciences in physical education and sports, professor, University of Economy (Bydgoszcz, Poland).

Ivan Stasiuk – candidate of sciences in physical education and sports, associate professor, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University (Kamianets-Podilskyi, Ukraine).

Valeriia Tyshchenko – doctor of sciences in physical education and sports, professor, Zaporizhzhia National University (Zaporizhzhia, Ukraine).

Oksana Shynkaruk – doctor of sciences in physical education and sports, professor, National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraine).

Natalia Shchepotina – candidate of sciences in physical education and sports, associate professor, Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University (Vinnytsia, Ukraine).

Actual problems of physical education and methods of sports training. Vinnytsia: TVORY, 2025. 3. 156 p.

The scientific journal covers recent problems of physical culture, physical education of various population groups, the modern system of sports training.

The scientific journal is registered by the National Council of Television and Radio Broadcasting of Ukraine (MoM No. 23 of 16 October 2023). Media ID – R30-01582.

Founder: Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University (Prod. MoM No. 1 of 30 August 2019), 32 Ostrozkoho Street, Vinnytsia, 21001, Ukraine. Tel.: +380 (432) 616-620, Fax: +380 (432) 612-812, E-mail: info@vspu.edu.ua, EDRPOU Code: 02125094.

The journal is indexed in specialized scientific and metric databases recommended by the Ministry of Education and Science of Ukraine: Google Scholar

(<https://scholar.google.com.ua/citations?user=B870jBcAAAAAJ&hl=uk&authuser=5>); Scientific Periodicals of Ukraine (V. I. Vernadsky National Library of Ukraine, 2024 <http://surl.li/ujzgbh>)

The journal is included in the list of scientific professional publications of Ukraine of category “B”, which may publish the results of dissertations for the degree of Doctor of Philosophy (Candidate of Sciences) and Doctor of Sciences (Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine, Annex 5 of 24.02.2025 No. 349).

ЗМІСТ

І НАУКОВИЙ НАПРЯМ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Бобренко Світлана, Благій Владислав, Шиманський Генадій Вплив комплексної програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності на якість життя здобувачів вищої освіти.....	7-24
Бутенко Галина Фізкультурно-рекреаційна діяльність підлітків у аспекті мотиваційних пріоритетів.....	25-37
Пальчук Марія, Хрипко Інна, Михайлова Мар'яна Амбівалентність впливу кіберспорту на студентську молодь.....	38-50
Свірщук Наталія, Вознюк Тетяна, Романенко Віктор Практична готовність майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту до фізкультурно-рекреаційної роботи.....	51-63
Хлус Наталія Психолого-педагогічні аспекти використання інноваційних технологій під час вивчення спортивних ігор.....	64-77
II НАУКОВИЙ НАПРЯМ	
СУЧАСНА СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ТА ПРОБЛЕМИ ЇЇ ВДОСКОНАЛЕННЯ	
Борисова Ольга, Стасюк Артем Сучасні технології управління та їх використання у діяльності національних спортивних федерацій.....	78-90
Межвинський Артем Побудова тренувального процесу кваліфікованих футболістів у першому циклі річного макроциклу.....	91-103
Рожкова Тетяна, Горбунова Єсенія Перспективи використання баланс-дошки рокерборд для підвищення рівня координаційних здібностей танцюристів.....	104-117
Степаненко Володимир, Коханець Петро, Капелян Андрій Комплексний підхід до класифікації техніки і тактики футболу.....	118-134
Шинкарук Оксана, Давидов Денис Підбір засобів електронного спорту для вдосконалення спеціалізованих навичок взаємодії та реагування військовослужбовців.....	135-150
Інструкція для авторів.....	151-155

CONTENT	
I SCIENTIFIC SECTION	
PHYSICAL CULTURE, PHYSICAL EDUCATION FOR DIFFERENT POPULATION GROUPS	
Bobrenko Svitlana, Blagiy Vladislav, Shymanskyi Hennadiy The impact of a comprehensive program of health and recreational physical activity on the quality of life of higher education students.....	7-24
Butenko Galina Physical education and recreational activities of adolescents in terms of motivational priorities.....	25-37
Palchuk Maria, Khrypko Inna, Mikhailova Mariana Ambivalence of the impact of e-sports on students youth.....	38-50
Svirshchuk Natalia, Voznyuk Tetyana, Romanenko Viktor Practical readiness of future specialists in physical culture and sports for physical culture and recreational work.....	51-63
Khilus Natalia Psychological and pedagogical aspects of using innovative technologies in teaching sports games.....	64-77
II SCIENTIFIC SECTION	
MODERN SYSTEM OF SPORTS TRAINING AND PROBLEMS OF ITS IMPROVEMENT	
Borisova Olga, Stasyuk Artem Modern management technologies and their application in the activities of national sports federations.....	78-90
Mezhvinsky Artem Structure of the training process of qualified football players in the first cycle of the annual macrocycle.....	91-103
Rozhkova Tetyana, Gorbunova Yesenia Prospects of using the rockerboard balance board to enhance the coordination abilities of dancers.....	104-117
Stepanenko Volodymyr, Kokhanets Petro, Kapelyan Andrii A comprehensive approach to classifying football techniques and tactics.....	118-134
Shynkaruk Oksana, Davydov Denys Application of e-sports instruments to develop interaction and reaction skills in military training.....	135-150
Instructions for authors.....	151-155

І НАУКОВИЙ НАПРЯМ
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП
НАСЕЛЕННЯ

УДК 796.012.4/.6:378.011.3-057.87

<https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-3-1>

**ВПЛИВ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ
ОСВІТИ**

Бобренко Світлана,

Національний університет фізичного виховання і спорту України;

вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна;

<http://orcid.org/0000-0001-7597-8749>;

email: Svitlana.Bobrenko@gmail.com

Благій Владислав,

Національний університет фізичного виховання і спорту України;

вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна;

<https://orcid.org/0000-0001-8121-7911>;

email: vblahii@uni-sport.edu.ua

Шиманський Генадій,

Національний університет фізичного виховання і спорту України;

вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна;

<https://orcid.org/0009-0000-7352-2916>;

email: hshymanskyi@uni-sport.edu.ua

Анотація. Актуальність. У статті подано інформацію щодо доцільності використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності для покращення рівня задоволеності та якості життя здобувачів вищої освіти.

Збереження фізичного та психічного здоров'я індивідууму – найвища цінність суспільства (Борисенко, 2025). Систематичне та регулярне застосування рухової активності має позитивний вплив не лише для фізичного здоров'я, але й на психічне та когнітивне благополуччя людини.

Мета дослідження: проаналізувати ефективність використання комплексної програми із застосуванням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності здобувачами вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення поставленої мети були

використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація й узагальнення даних фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів, інформація світової мережі Інтернет; метод порівняння та зіставлення; педагогічні та соціологічні методи; методи оцінки якості життя; методи математичної статистики. У дослідженні брали участь 35 здобувачів вищої освіти 17-22 років чоловічої статі, які навчаються за освітньо-професійною програмою «Кіберспорт (esports)» Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Результати дослідження. Встановлено, що значна кількість здобувачів вищої освіти відчуває незадоволеність життям. У дослідженні автори надають обґрунтування щодо розробки оздоровчих заходів – комплексної програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності спрямованої на підвищення показників рівня задоволеності та якості життя здобувачів вищої освіти, профілактику захворювань і покращення результативності в академічній успішності.

Висновки. Було встановлено, що після регулярного застосування комплексної програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності здобувачі покращили показники якості життя. Систематичне тренування за запропонованою комплексною програмою дозволить здобувачам знизити рівень захворюваності, піднявши рівень фізичного стану, та покращити результативність у академічній успішності.

Ключові слова: оздоровчо-рекреаційна рухова активність, комплексна програма, якість життя, здоров'я, здобувачі вищої освіти.

THE IMPACT OF A COMPREHENSIVE PROGRAM OF HEALTH AND RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITY ON THE QUALITY OF LIFE OF HIGHER EDUCATION STUDENTS

Bobrenko Svitlana, Blagiy Vladislav, Shymanskyi Hennadiy

Abstract. Topicality. The article provides information on the feasibility of using recreational physical activity to improve the level of satisfaction and quality of life of university students.

Preservation of the physical and mental health of an individual is the highest value of society (Borysenko, 2025). Systematic and regular use of physical activity has a positive impact not only on physical health, but also on a person's mental and cognitive well-being.

The purpose of the study: to analyze the effectiveness of the use of a comprehensive program using recreational physical activity tools by university students.

Material and research methods. To achieve the set goal, the following research methods were used: theoretical analysis, systematization and generalization of data from professional scientific and methodological literature and documentary materials, information from the global Internet network; comparison and contrast method; pedagogical and sociological methods, methods of assessing quality of life; methods of mathematical statistics. The study involved 35 male students aged 17-22 enrolled in the educational and professional program “Esports” at the National University of Physical Education and Sports of Ukraine.

Results of the study. It was found that a significant number of university students feel dissatisfied with life. In the study, the authors provide a rationale for the development of health-improving activities – a comprehensive program of health-improving and recreational physical activity aimed at increasing the level of satisfaction and quality of life of university students, disease prevention and improved academic performance.

Conclusions. It was found that after regular application of a comprehensive program of health and recreational physical activity, applicants improved their quality of life indicators. Systematic training according to the proposed comprehensive program will allow students to reduce the level of morbidity, increase their physical condition, and improve their academic performance.

Keywords: health and recreational physical activity, comprehensive program, quality of life, health, university students.

Постановка проблеми. Сьогодні суспільство, в цілому, та студентська молодь, зокрема, має постійне зростання психічних навантажень, що призводить до наростання почуття розгубленості, невпевненості, розчарування та загострення екзистенційного почуття страху. Вплив на особистість різноманітних інформаційних потоків, що часто є некерованими та суперечливими, негативно відображається на її здоров’ї (Борисенко, 2025; Слободян, Теренда, Мулик, & Романюк, 2024; Герасименко, 2018; Jong-Но, Kim, & Larry, A. McKenzie, 2014) та суттєво впливає на якість її життя.

Традиційна система фізичного виховання у закладах вищої освіти не всеціло сприяє ефективному вирішенню проблеми збільшення рухової активності, взаємодії розвитку психічного й фізичного здоров’я здобувачів вищої освіти. Комплексний підхід до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної підготовки до активного життя та професійної діяльності знаходиться на низькому рівні. Науковці вказують на можливість суттєвого покращення здоров’я здобувачів вищої освіти за рахунок залучення їх до регулярної рухової активності (Благій, & Андрєєва, 2011; Андрєєва, Дутчак, & Круцевич, 2020; Андрєєва, Анохін, & Бекар, 2021; Бобренко, & Андрєєва,

2024), а ефективним засобом забезпечення оптимального обсягу рухової активності слугують програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності (Shkola, Fomenko, Otravenko, Donchenko, Zhamardiy, Lyakhova, & Shynkarova, 2021; Шинкарьова, 2022; Бобренко, & Андрєєва, 2024; Byshevets, Andrieieva, Shynkaruk, Dutchak, Blagii, Zakharina, Khlus, & Golovanova, 2025).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Найголовнішим компонентом високої якості життя людини є здоров'я (Кравченко, 2021).

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) зазначає, що якість життя – це сприйняття людиною особистого положення в житті, що залежить від особливостей культури та системи цінностей і оцінюється фізичними, психологічними параметрами, межею незалежності, життям у суспільстві, параметрами довкілля, духовності та власними переконаннями (Бобренко, & Андрєєва, 2024, а).

За даними науковців здобувачі вищої освіти є найбільшою групою ризику, яка характеризується високими інтелектуальним і емоційним навантаженнями, викликаними розумовою працею, що відбувається за умов дефіциту часу разом з нервовими напруженнями (Олексієнко, Дудник, & Субота, 2021; Малахова, 2022; Криворучко, & Самохін, 2022).

Сьогодні заклади вищої освіти перед здобувачами ставлять багато завдань, а соціум вимагає від майбутнього фахівця високого рівня здоров'я для виконання ним професійних функцій на високому рівні (Рядова, Цигановська, & Кравченко, 2022; Криворучко, & Самохін, 2022).

П. М. Оксьом, Л. І. Бережна, & Т. Є. Криводуд (2022) відмічають, що сучасна система навчання у закладах вищої освіти пред'являє високі вимоги як до навчальної діяльності, так і до здоров'я здобувачів вищої освіти. За даними Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, & В. В. Суботи (2021) за останні роки більше ніж у 3 рази збільшилась кількість здобувачів вищої освіти, які мають порушення у стані здоров'я (Криворучко, & Самохін, 2022).

І.П. Кравченко (2021) з'ясувала, що з кожним роком збільшується відсоток хворих з патологією органів дихання, серцево-судинної системи, опорно-рухової системи, зору, травлення та ін. Для дотримання правил здорового способу життя необхідно виховувати у молоді правильне логічне мислення та прагнення до правильних вчинків. А головним завданням фізичного виховання є підвищення рівня здоров'я. Індивідуальний підхід до оздоровлення здобувачів вищої освіти здійснюється з урахуванням стану здоров'я, впливу факторів довкілля, наявності шкідливих звичок, ступеню фізичної підготовленості, умов проживання та харчування, психологічного настрою і т.п. (Кравченко, 2021).

Підвищення мотиваційної сфери студентської молоді щодо ведення здорового способу життя та систематичних занять фізичною культурою і

спортом є найважливішим завданням системи освіти, науки та служби здоров'я України (Shkola, Fomenko, Otravenko, Donchenko, Zhamardiy, Lyakhova, & Shynkarova, 2021; Шинкарьова, 2022; Byshevets, Andrieieva, Shynkaruk, Dutchak, Blagii, Zakharina, Khlus, & Golovanova, 2025).

Нормальна життєдіяльність організму людини можлива лише при певній організації м'язового навантаження, постійно необхідного для здоров'я людини. Це поєднання різноманітних рухових дій, що виконуються у повсякденному житті, пересування, організованих і самостійних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю (ОРПА) (Андрєєва, Анохін, & Бекар, 2021; Бобренко, & Андрєєва, 2023; Бобренко, & Андрєєва, 2024). ОРПА це спеціально організована рухова активність належного обсягу та оптимальної інтенсивності, форми та види якої добровільно обираються та реалізуються людиною під час дозвілля з метою відновлення працездатності, зменшення ризику розвитку хронічних захворювань і ведення здорового способу життя. За даними ВООЗ кожному індивідууму належить забезпечувати 30 хвилин рухової активності середньої інтенсивності щодня протягом усього життя, або 4-6 разів на тиждень (Бобренко, & Андрєєва, 2023; Бобренко, & Андрєєва, 2024).

Науковці зазначають, що рухова активність (РА) позитивно впливає на здобувачів вищої освіти (Андрєєва, & Дутчак, 2020; Благій, & Андрєєва, 2011; Криворучко, & Самохін, 2022).

С. М. Криворучко, & О. О. Самохін (2022) стверджують, що РА сприяє зміцненню здоров'я, профілактиці захворювань, поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, нервової й інших систем, підвищенню рівня фізичного розвитку, підготовленості та працездатності; стимулює інтелектуальну діяльність. Дефіцит фізичної діяльності у здобувачів вищої освіти негативно впливає на стан здоров'я, рівень фізичного розвитку та підготовленості; спричиняє порушення обміну речовин, погіршення психічного стану, виникнення різних захворювань, розвитку гіпертонії, діабету, раку молочної залози, депресії.

О. В. Андрєєва, М. В. Дутчак, & О. Л. Благій (2020) звертають увагу на переваги використання засобів ОРПА для покращення емоційного та фізичного стану молоді (Благій, & Андрєєва, 2011). Систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервову та психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність, підвищують якість життя (Шинкарьова, 2022).

Мета дослідження: проаналізувати ефективність використання комплексної програми із застосуванням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності здобувачами вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні брали участь 35 здобувачів

вищої освіти 17-22 років, чоловічої статі, що навчаються за освітньо-професійною програмою «Кіберспорт (esports)» Національного університету фізичного виховання і спорту України. Експериментальні дослідження проводились у період з грудня 2023 року до травня 2025 року. Усі учасники дослідження дали свою інформовану згоду на участь у педагогічному експерименті. Дослідження було проведено відповідно до етичних стандартів Гельсінської декларації (1982).

Для досягнення поставленої мети нами були використані такі методи досліджень: теоретичний аналіз, систематизація й узагальнення даних фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів, інформація світової мережі Інтернет; метод порівняння та зіставлення; педагогічні; соціологічні методи дослідження; Шкала задоволеності життям SWSL (Е. Дінер), Індекс задоволеності життям (адаптація Н. В. Паніна), методи оцінки якості життя SF-36 (The Short Form-36). Отримані результати оброблялися методом математичної статистики.

Результати дослідження. За допомогою опитувальника «Шкала задоволеності життям SWSL (Е. Дінер)» ми отримали знання про загальний психологічний стан здобувачів вищої освіти, ступінь їхнього психологічного комфорту та соціально-психологічної адаптованості (рис. 1).

Тест «Індекс задоволеності життям (адаптація Н. В. Паніна)» був нами використаний для диференційованої оцінки особливостей стилю життя, потреб, мотивів, установок, ціннісних орієнтацій здобувачів з метою визначення, які з них позитивно позначаються на їхньому загальному психологічному стані, а які негативно.

Методика визначення якості життя «SF-36» допомогла з'ясувати рівень якості.

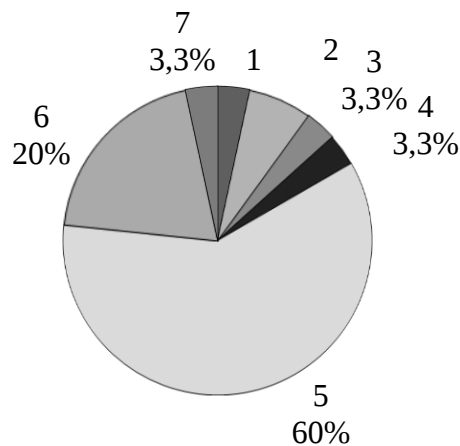


Рис. 1. Рівень задоволеності життям здобувачів вищої освіти, $n=35$, де 1 – повністю задоволений життям; 2 – задоволений життям; 3 – майже задоволений життям; 4 – нейтральний, не визначився; 5 – майже незадоволений життям; 6 – незадоволений життям; 7 – вкрай незадоволений життям.

Проаналізувавши відповіді за «Шкалою задоволеності життям SWSL» (Е. Дінер) було встановлено, що лише 6,8 % здобувачів вищої освіти задоволені своїм життям (рис. 1), тоді, як 60 % опитуваних – майже не задоволені, 20 % – не задоволені життям, один здобувач з 35 – вкрай незадоволений життям, один – майже задоволений, один – має нейтральне значення відчуття задоволеності своїм життям і один – має відмінне життя (Бобренко, & Андрєєва, 2024).

За опитувальником «Індекс задоволеності життям (адаптація Н. В. Паніна)» було встановлено, що 10 % здобувачів вищої освіти мають високий рівень задоволеності власним життям, 40 % – вважають, що в них низький рівень, а 20 % – що дуже низький і 30 % опитуваних зазначили, що їхнє життя відповідає значенням норми. Також за допомогою опитувальника «Індекс задоволеності життям (адаптація Н. В. Паніна)» ми з'ясували, яка кількість здобувачів вищої освіти має інтерес до життя, а яка ні (Бобренко, & Андрєєва, 2024), у якій кількості здобувачів низька самооцінка та який відсоток йде до поставленої мети. Таким чином: високий рівень інтересу до життя мають лише 30 % здобувачів і 34 % мають високу самооцінку, тоді, як 33 % – низьку, 22 % – нормальну і 11 % – середню (Бобренко, & Андрєєва, 2024) Опитувані учасники дослідження зазначили, що тільки у 60 % з них наявна відповідність поставлених і досягнутих цілей, у 40 % – низька. Результати не є задовільними, адже немотивовані та невпевнені в собі здобувачі вищої освіти не зможуть показати високих результатів у навчанні і, як наслідок, не досягнуть високого академічного результату, який є гарантією розумного майбутнього покоління професіоналів у нашій країні.

Результати визначення психічного та фізичного компонентів здоров'я, що були отримані за методикою визначення якості життя «SF-36» представлені на рисунку 2- 4.

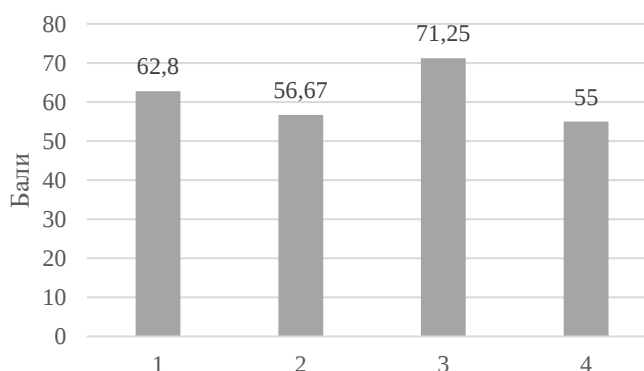


Рис. 2. Психічний компонент здоров'я здобувачів вищої освіти, n=35

Примітки: * 1 – психічне здоров'я; 2 – роль емоційних проблем у обмеженні життєдіяльності; 3 – соціальна активність; 4 – життєздатність

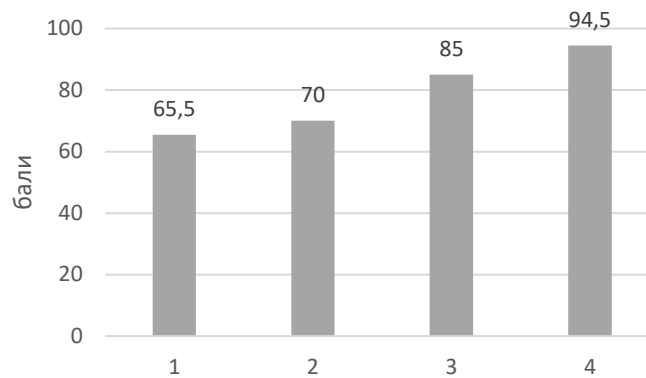


Рис. 3. Фізичний компонент здоров'я здобувачів вищої освіти, n=35

Примітки: * 1 – загальний стан здоров'я; 2 – рівень болю; 3 – роль фізичних проблем у обмеженні життєдіяльності; 4 – фізична активність

Як видно з діаграми (рис. 4) високого рівня психічного здоров'я не має жоден учасник дослідження. Низький рівень – мають 40 % протестованих здобувачів і більшість (60 %) за цією методикою, мають середній рівень психічного здоров'я, що говорить про те, що такі параметри, як життєва активність, соціальне функціонування, рольове функціонування, психічне здоров'я теж не є вище середніх показників.

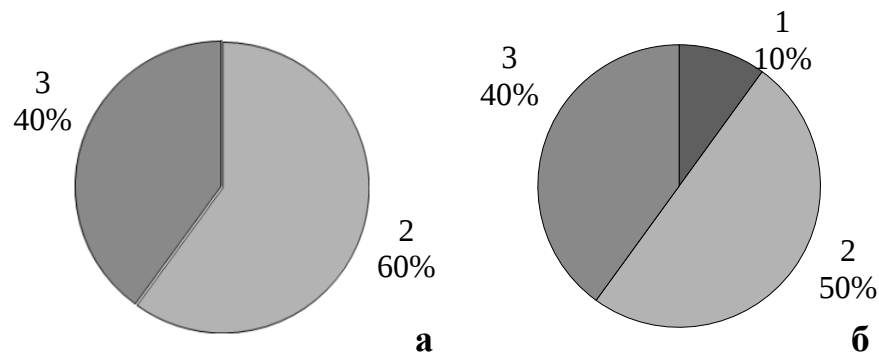


Рис. 4. Психічний (а) і фізичний (б) компоненти здоров'я здобувачів вищої освіти, n=35

Примітки: * 1 – високий; 2 – середній; 3 – низький

Щодо рівня фізичного здоров'я здобувачів, то 10 % мають високий рівень фізичного здоров'я, низького – 40 % і більшість (50 %) має середнє значення.

Середнє значення психічного здоров'я становить 40,5 (що є показником нижче середнього), а фізичного здоров'я становить 53,5, тобто є незначно вищим за середній показник якості життя. Згідно з отриманими даними встановлено, що такий компонент якості життя, як роль фізичних проблем і фізична активність має найвищий середньостатистичний показник, а показник життєздатності, ролі емоційних проблем і психічного здоров'я має значення середні та нижче середнього (Бобренко, & Андрєєва, 2024).

Враховуючи той факт, що здобувачі вищої освіти досягають високих результатів у навчанні маючи високий рівень фізичного та психічного здоров'я, необхідною умовою є дотримання рухового режиму й активного способу життя. Важливе значення має визначення оптимального обсягу рухової активності, при якому досягається найкращий функціональний стан організму, високий рівень працездатності. Ефект відновлення спостерігається тільки при оптимальних навантаженнях, що відповідають рівню фізичної підготовленості індивіда (Андрєєва, Анохін, & Бекар, 2021; Сіренко, & Левкін, 2015). Заняття ОРРА належить проводити систематично та регулярно в перервах між навчанням або відразу після їхнього закінчення.

В результаті нашого дослідження та аналізу наукових робіт вчених обраної проблеми, які зазначають, що засоби ОРРА допомагають позитивно вплинути на якість і задоволеність життя, для здобувачів вищої освіти була розроблена комплексна програма занять із використанням засобів ОРРА, в основу якої були покладені засоби силового фітнесу, ментального фітнесу, аеробні програми. Для відновлення після тренування були застосовані розслаблюючий масаж, відвідування лазні, дихальні практики.

Запропонована програма тренувань розрахована на самостійне/індивідуальне тренування здобувачів вищої освіти.

Програма застосовувалась здобувачами вищої освіти протягом 6 місяців, з урахуванням системного й особистісно-орієнтовного підходів. Тренування проходили як під наглядом тренера – в межах освітніх компонентів з оздоровчого фітнесу («Аквафітнес», «Практикум з оздоровчого фітнесу», «Функціональний тренінг»), так і самостійно/індивідуально. Задля досягнення поставленої мети були дотримані принципи тренування, що є ключовим фактором для правильного вибору фізичних вправ з розвитку та підтримання всіх компонентів оздоровчого фітнесу.

Впровадження програми тренувань за допомогою ОРРА здобувачів вищої освіти здійснювалось поетапно:

- *організаційно-діагностичний етап* передбачав оцінку ресурсів і особливостей здобувачів щодо можливості тренувань, оцінку рухової активності, фізичної підготовленості, психоемоційного стану;
- *етап інтервенції* включав безпосереднє залучення здобувачів до занять за запропонованою програмою тренувань;
- *етап моніторингу* передбачав оцінку ефективності запропонованої програми тренувань, внесення обґрунтованих і раціональних коректив до змісту програми.

Критерієм ефективності впровадження програми тренувань є покращення показників якості життя здобувачів вищої освіти (рис. 5 – 9).

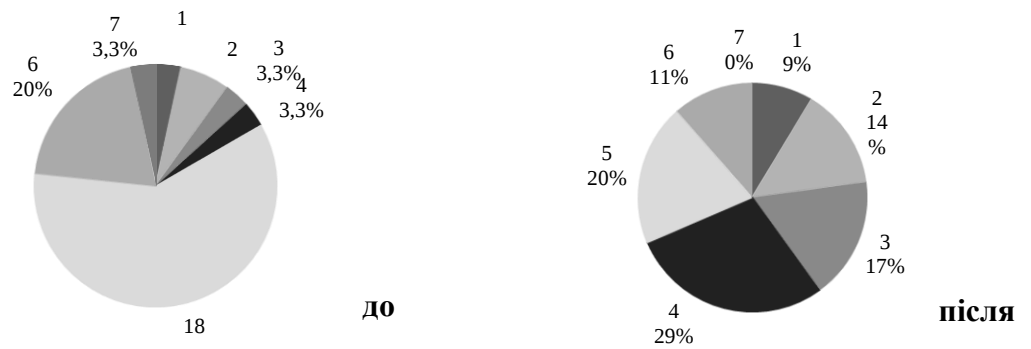


Рис. 5. Динаміка показників рівня задоволеності життям SWSL (Е. Дінер) здобувачів вищої освіти, n=35

Примітки: * 1 – повністю задоволений життям; 2 – задоволений життям; 3 – майже задоволений життям; 4 – нейтральний, не визначився; 5 – майже незадоволений життям; 6 – незадоволений життям; 7 – вкрай незадоволений життям.

Після дотримання здобувачами систематичного та регулярного тренування протягом 6 місяців за запропонованою комплексною фітнес-програмою кількість задоволених своїм життям здобувачів збільшилась на 7,2 %, а незадоволених життям залишилось 11 %, що на 9 % менше ніж було до експерименту.

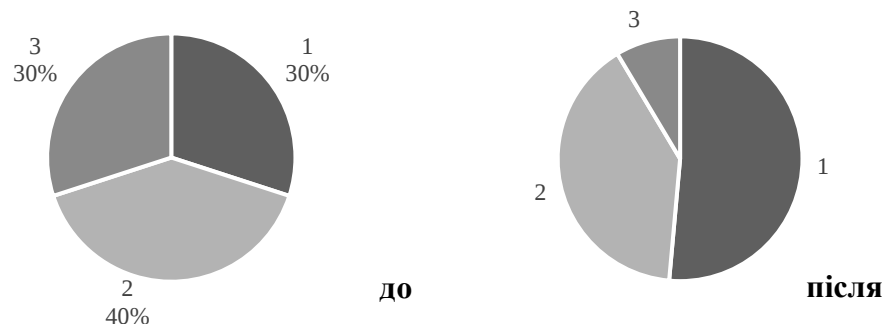


Рис. 6. Динаміка показників рівня задоволеності життям (адаптація Н.В. Паніна) Інтерес до життя здобувачів вищої освіти, n=35

Примітки: * 1 – високий; 2 – середній; 3 – низький.

Проведені повторно обчислення за методикою «Індекс задоволеності життям (адаптація Н. В. Паніна)» засвідчили (рис.6), що високий рівень задоволеності життям має 51 % здобувачів, що є на 21 % більшим ніж до початку застосування фітнес-програми. В той час як кількість здобувачів, що мають низький показник (9 %) – зменшилась на 21 %.

Як бачимо з діаграми (рис. 7) комплексна програма ОРРА дозволила нашим здобувачам стати більш впевненими в собі (показник високої самооцінки збільшився на 31 %, середньої – на 29 %, нормальної – на 18 %. Здобувачів вищої

освіти з низькою самооцінкою стало менше на 16 %.

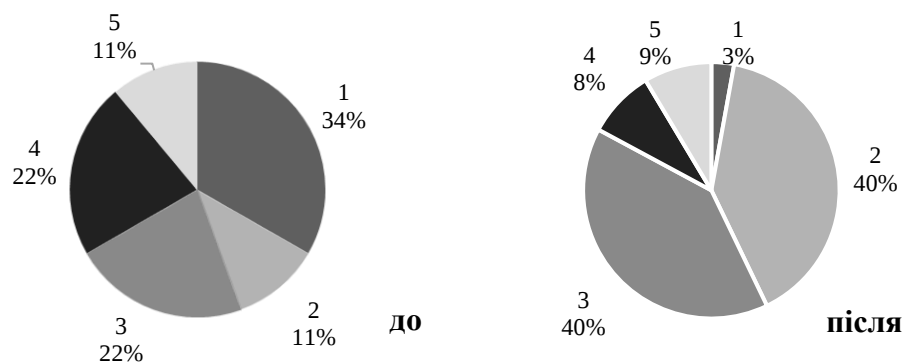


Рис. 7. Динаміка показників рівня задоволеності життям (адаптація Н. В. Паніна)
Показник самооцінки, n=35

Примітки: * 1 – висока; 2 – середня; 3 – нормальна; 4 – низька; 5 – дуже низька

Динаміка показників психічного компоненту здоров'я, представлена на рис. 8, 9, також підтверджує позитивний вплив застосування комплексної програми ОРРА здобувачами вищої освіти під час освітнього процесу.

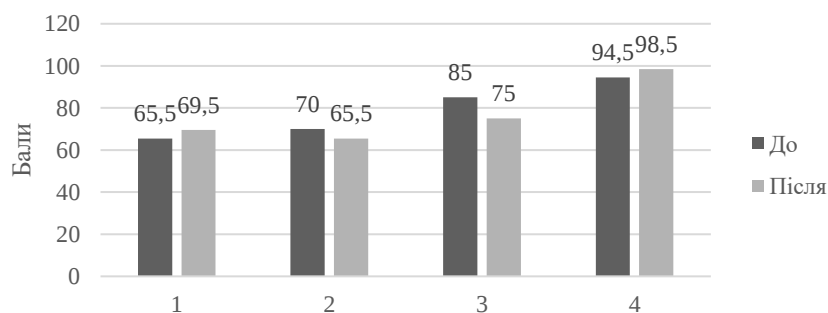


Рис. 8. Динаміка показників психічного компоненту здоров'я здобувачів вищої освіти, n=35

Примітки: * 1 – психічне здоров'я; 2 – роль емоційних проблем у обмеженні життєдіяльності; 3 – соціальна активність; 4 – життєздатність

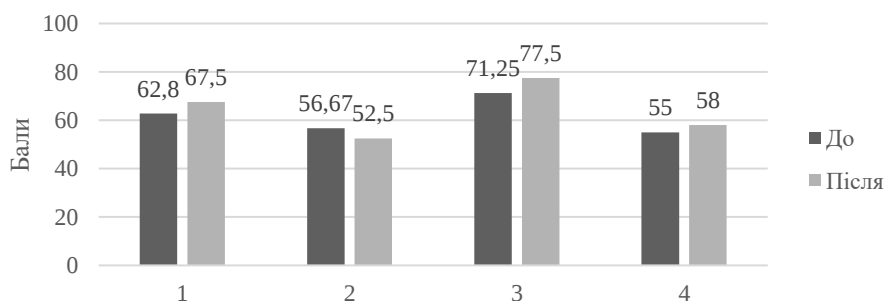


Рис. 9. Динаміка показників фізичного компоненту здоров'я здобувачів вищої освіти, n=35

Примітки: * 1 – загальний стан здоров'я; 2 – рівень болю; 3 – роль фізичних проблем у обмеженні життєдіяльності; 4 – фізична активність

Дискусія. На якість життя впливає багато факторів. У сучасних науковців не виникає сумнівів, що ОРРА має позитивний вплив (Бобренко, & Хрипко, 2024; Бобренко, & Андрєєва, 2024; Сікорська, & Вознюк, 2024; Bland, Melton, Bigham, & Welle, 2014; Kim, & McKenzie, 2014; José Moral de la Rubia, 2022).

R. Khairullin, O. Kalimullina, O. Salnicova, E. Bachenina, & S. Ilin (2021) досліджували засоби фізичної культури для розвитку стресостійкості студентів інженерних ЗВО. Подібній проблематиці, а саме можливостям фізичної активності як одного з провідних засобів підвищення стресостійкості студентів, було присвячене і дослідження Н. Bland, B. Melton, P. Welle, & L. Bigham (2016). Ці ж науковці також розглядали і навички здорового способу життя, копінг-стратегії, надання емоційної підтримки у якості важливих детермінант забезпечення стресостійкості студентів коледжу (Bland, Melton, Welle, & Bigham, 2012; Welle, & Graf, 2011).

Найбільш ефективними засобами, що допомагають збільшувати стресостійкість подолання стресу та, як наслідок покращення якості життя, вчені визнають кардіонавантаження, фізичні вправи на розтягнення та вправи з обтяженнями (Бобренко, & Хрипко, 2024). Вченими доведено (Андрєєва, Анохін, & Бекар, 2021; Благій, & Андрєєва, 2011), що регулярні заняття ОРРА під керівництвом високопрофесійних тренерів з фітнесу можуть покращити стан психічної та емоційної складової здоров'я людини (Бобренко, & Хрипко, 2024).

В свою чергу, провівши дослідження з нашою експериментальною групою, ми можемо підтвердити обидва твердження науковців:

- сьогодні дійсно показники якості життя здобувачів вищої освіти є нижчесереднього і низькі, що, на жаль, негативно впливає на результативність у академічній успішності.
- регулярні заняття ОРРА покращують якість життя.

Висновки. Отримані результати теоретичного аналізу фахової літератури дозволяють зробити висновки про переваги регулярної рухової активності не лише для психічного та когнітивного благополуччя здобувачів вищої освіти, але й для фізичного здоров'я. В результаті нашого дослідження ми з'ясували, що здобувачі мають показники якості життя (40 %) на рівні нижче середнього і, як наслідок, низький рівень фізичного стану. Після 6 місяців тренувань за запропонованою комплексною програмою кондиційного тренування з активним застосуванням СПА технологій (масаж, відвідування лазні) були виявлені позитивні зміни в показниках задоволеності життям здобувачів вищої освіти та його якості.

Систематичне тренування за запропонованою комплексною програмою ОРРА, дозволять не лише покращити якість життя здобувачів вищої освіти, а й дозволить підвищити рівень їхнього фізичного стану, знизити рівень захворюваності та покращити результативність у академічній успішності.

Перспективи подальших досліджень. Перспективним напрямом подальших наукових досліджень є оцінка ефективності використання здобувачами вищої освіти засобів ОРРА задля підвищення показників їхнього рівня рухової активності та фізичної підготовленості.

Автори заявляють, що відсутній будь-яких конфлікт інтересів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Андрєєва, О., Анохін, Е., & Бекар, С. та ін. (2021). Кіберспорт: монографія. Київ: Олімп. л-ра, 616 с.
2. Андрєєва, О. В., Дутчак, М. В., & Благій, О. Л. (2020). Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2, 59-66. <http://tmfvs-journal.unisport.edu.ua/issue/view/13575>
3. Благій, О. Л. & Андрєєва, О. В. (2011). Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. *Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму. Матеріали III-ї міжнар. наук. практ. конф. Запоріжжя*, 27-28.
4. Бобренко, С. & Андрєєва, О. (2024, а). Організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, Серія 15, 12(185), 51-59. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).09](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).09).
5. Бобренко, С. & Андрєєва, О. (2024, b). Рівень задоволеності та якості життя гравців у кіберспорті. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 1(1), 199–207. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.31>.
6. Бобренко, С. М. & Андрєєва, О. В. (2023). Тренувальний та змагальний процес, як складова успіху в кібер іграх. *Збірник тез VI Всеукраїнської електронної конференції з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії»*, 82-83. <https://surli.cc/swchztz>
7. Бобренко, С. & Хрипко, І. (2024). Особливості психоемоційного стану кіберспортсменів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 29(3), 137–144. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(3\).137-144](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(3).137-144)
8. Борисенко, В. В. (2025). Особливості впливу якості життя здобувачів освіти вищих медичних закладів освіти на схильність до психосоматичних розладів. *науковий вісник ужгородського національного університету. серія: психологія*, (2), 66-69. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.2.12>
9. Герасименко, Л. О. (2018). Психосоціальна дезадаптація (сучасні

концептуальні моделі). *Український вісник психоневрології*, 1, 62–65.

10. Кравченко, І. П. (2021). Сучасні підходи формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти/ Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у педагогічній освіті, 169-173. <https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/335/364>

11. Криворучко, С. М. & Самохін, О. О. (2022). Вплив рухової активності на стан здоров'я та якість життя здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 11(157), 90-95. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).21)

12. Малахова, Ж. В. (2022). Рухова активність і мотиваційні пріоритети студентської молоді. *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, 2 (146), 83–88*

13. Оксьом, П. М., Бережна, Л. І., & Криводуд, Т. Є. (2013) Особливості загальної та фізкультурно-оздоровчої рухової активності студенток вищого педагогічного навчального закладу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів : ЧНПУ, Вип. 107, Т. I, 258–260.*

14. Олексієнко, Я. І., Дудник, І. О., & Субота В. В. (2021). Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах, 74, Т. 3, 49–54*

15. Рядова, Л. О., Цигановська, Н. В., & Кравченко О. С. (2022). Суть і характеристика рухової активності здобувачів вищої освіти. *Аналіз тенденцій розвитку науки, освіти і суспільства : зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф. Полтава : ЦФЕНД, 49–52.*

16. Сікорська, Л. & Вознюк, Т. (2024). Вплив занять спортивними іграми на якість життя студентської молоді. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування, (4), 19-30.*

17. Сіренко, Р. Р. & Левкін, Л. В. (2015). Організація занять оздоровчої спрямованості зі студентами (на основі шейпінгу та аквааеробіки): навч. посіб. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 178 с.

18. Слободян, Н. О., Теренда, Н. О., Мулик, Т. О., & Романюк, Л. М. (2024). Оцінка якості життя та здоров'я учасників освітнього процесу. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України, (2), 38-43.*

19. Шинкарьова, О. Д. (2022). Методика викладання сучасних фітнес-технологій. *Навчально-методичний посібник для здобувачів спеціальності 017 «фізична культура і спорт» Полтава. <https://surl.li/dnukod>*

20. Bland, Helen W, Melton, Bridget F, Bigham, Lauren E, Welle, & Paul D. (2014). Quantifying the Impact of Physical Activity on Stress Tolerance in College Students. *College. Student Journal*, 48(4), 559–568.
21. Bland, H. W., Melton, B. F., Welle, P. D, & Bigham, L.E. (2012). Stress tolerance: new challenges for millennial college students. *College Student Journal*, Vol. 46, Issue 2, 362–375.
22. Bland, H. W., Melton, B. F., Welle, P. D, & Bigham, L. E. (2016). Quantifying the impact of physical activity on stress tolerance in college students. *College Student Journal*, Vol,48(4), 559–569.
23. Byshevets, N., Andrieieva, O., Shynkaruk, O., Dutchak, M., Blagii, O., Zakharina, I., Khlus, N., & Golovanova, N. (2025). Modelling the Effectiveness of Recreational Physical Activities Focused on Improving Stress Tolerance in University Students During Wartime. *Physical Education Theory and Methodology*, 25(2), 312–321. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.2.12>
24. Jong-Ho, Kim & Larry, A. McKenzie (2014). Impacts of Physical Exercise on Stress Coping and WellBeing in University Students in the Context of Leisure. *Scientific Research Publishing*, 6(19), 155-162.
25. José, Moral de la Rubia (2022). Note on RankBiserial Correlation when There Are Ties. *Open Journal of Statistics*, 2, 597–622. DOI: 10.4236/ojs.2022.125036
26. Khairullin, R., Kalimullina, O., Salnicova, O., Bachenina, E., & Ilin, S (2021). Development of stress resistance of students of engineering universities during examination session by means of physical education. *E3S Web of Conferences* 274, <https://surl.li/vnnwem>
27. Shkola, O., Fomenko, O., Otravenko, O., Donchenko, V., Zhamardiy, V., Lyakhova, N., & Shynkarova, O. (2021). Study of the State of Physical Fitness of Students of Medical Institutions of Higher Education by Means of Crossfit in the Process of Physical Education. *Acta Balneol. Journal of the polish balneology and physical medicine association*, LXIII, 2(164), 105-109. doi: 10.36740/ABAL202102105
28. Welle, P. D. & Graf, H. M. (2011). Effective lifestyle habits and coping strategies for stress tolerance among college students. *American journal of health education*, Vol. 42, 2, 96–105.

REFERENCES

1. Andrieieva, O., Anokhin, E., & Bekar, S. ta in. (2021). Kibersport: monohrafiya. Kyiv: Olimp. l-ra, 616
2. Andrieieva, O. V., Dutchak, M. V., & Blahiy, O. L. (2020). Teoretychni zasady ozdorovcho-rekreatsiynoyi rukhovoyi aktyvnosti riznykh hrup naselennya. Teoriya i

metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu, 2, 59-66. <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/issue/view/13575>

3. Blahiy, O. L. & Andrieieva, O. V. (2011). Rukhova aktyvnist' yak faktor formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya uchniv's'koyi molodi. Aktual'ni problemy fizychnoho vykhovannya, rehabilitatsiyi, sportu ta turyzmu. Materialy III-yi mizhnar. nauk. prakt. konf. Zaporizhzhya, 27-28.

4. Bobrenko, S. & Andrieieva, O. (2024, a). Orhanizatsiyno-metodychne zabezpechennya ozdorovcho-rekreatsiynoyi rukhovoyi aktyvnosti kibersport·smeniv. Naukovyy chasopys Ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova, Seriya 15, 12(185), 51-59. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).09](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).09).

5. Bobrenko, S. & Andrieieva, O. (2024, b). Riven' zadovolenosti ta yakosti zhyttya hravtsiv u kibersporti. Physical culture and sport: scientific perspective, 1(1), 199–207. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.31>.

6. Bobrenko, S. M. & Andrieieva, O. V. (2023). Trenuval'nyy ta zmahal'nyy protses, yak skladova uspikhu v kiber ihrakh. Zbirnyk tez VI Vseukrayins'koyi elektronnoyi konferentsiyi z mizhnarodnoyu uchastyu «Innovatsiyni ta informatsiyni tekhnolohiyi u fizychniy kul'turi, sporti, fizychniy terapiyi ta erhoterapiyi», 82-83. <https://surli.cc/swchtz>

7. Bobrenko, S. & Khrypko, I. (2024). Osoblyvosti psykhoemotsiynoho stanu kibersport·smeniv. Visnyk Kam"yanets'-Podil's'koho natsional'noho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychno vykhovannya, sport i zdorov"ya lyudyny, 29(3), 137–144. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(3\).137-144](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(3).137-144)

8. Borysenko, V. V. (2025). Osoblyvosti vplyvu yakosti zhyttya zdobuvachiv osvity vyshchych medychnykh zakladiv osvity na skhyl'nist' do psykhosomatychnykh rozladiv. naukovyy visnyk uzhhorods'koho natsional'noho universytetu. seriya: psykholohiya, (2), 66-69. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.2.12>

9. Herasymenko, L. O. (2018). Psykhosotsial'na dezadaptatsiya (suchasni kontseptual'ni modeli). Ukrayins'ky visnyk psykhonevrolohiyi, 1, 62–65.

10. Kravchenko, I. P. (2021). Cuchasni pidkhody formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya zdobuvachiv vyshchoyi osvity/ Suchasni problemy zdorov"ya ta zdorovoho sposobu zhyttya u pedahohichniy osviti, 169-173. <https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/335/364>

11. Kryvoruchko, S. M. & Samokhin, O. O. (2022). Vplyv rukhovoyi aktyvnosti na stan zdorov"ya ta yakist' zhyttya zdobuvachiv vyshchoyi osvity. Naukovyy chasopys Ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova. Seriya 15, 11(157), 90-95. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).21)

12. Malakhova, ZH. V. (2022). Rukhova aktyvnist' i motyvatsiyni priorytety student's'koyi molodi. Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho

universytetu imeni M.P. Drahomanova, Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport): zb. naukovykh prats' / za red. O.V.Tymoshenka. Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M.P.Drahomanova, 2 (146), 83–88

13. Oks'om, P. M., Berezhna, L. I., & Kryvodud, T. YE. (2013) Osoblyvosti zahal'noyi ta fizkul'turno-ozdorovchoyi rukhovoyi aktyvnosti studentok vyshchoho pedahohichnoho navchal'noho zakladu. Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu im. T. H. Shevchenka. Chernihiv : CHNPU,107, T. I, 258–260.

14. Oleksiyenko, YA. I., Dudnyk, I. O., & Subota V. V. (2021). Formuvannya fizychnoho stanu studentiv zakladiv vyshchoyi osvity zasobamy fitnes-tekhnologiy. Pedahohika formuvannya tvorchoyi osobystosti u vyshchii i zahal'noosvitnyi shkolakh, 74, T. 3, 49–54

15. Ryadova, L. O., Tsyhanovs'ka, N. V., & Kravchenko O. S. (2022). Sut' i kharakterystyka rukhovoyi aktyvnosti zdobuvachiv vyshchoyi osvity. Analiz tendentsiy rozvytku nauky, osvity i suspil'stva : zb. tez dop. mizhnar. nauk.-prakt. konf. Poltava : TSFEND, 49–52.

16. Sikors'ka, L. & Voznyuk, T. (2024). Vplyv zanyat' sportyvnyimi ihramy na yakist' zhyttya student-s'koyi molodi. Aktual'ni problemy fizychnoho vykhovannya ta metodyky sportyvnoho trenuvannya, (4), 19-30.

17. Sirenko, R. R. & Levkin, L. V. (2015). Orhanizatsiya zanyat' ozdorovchoyi spryamovanosti zi studentamy (na osnovi sheypinhu ta akvaaerobiky): navch. posib. L'viv : LNU imeni Ivana Franka, 178 s.

18. Slobodyan, N. O., Terenda, N. O., Mulyk, T. O., & Romanyuk, L. M. (2024). Otsinka yakosti zhyttya ta zdorov'ya uchasnykiv osvitr'noho protsesu. Visnyk sotsial'noyi hihiyeny ta orhanizatsiyi okhorony zdorov'ya Ukrainy, (2), 38-43.

19. Shynkar'ova, O. D. (2022). Metodyka vykladannya suchasnykh fitnes-tekhnologiy. Navchal'no-metodychnyy posibnyk dlya zdobuvachiv spetsial'nosti 017 «fizychna kul'tura i sport» Poltava. <https://surl.li/dnukod>

20. Bland, Helen W, Melton, Bridget F, Bigham, Lauren E, Welle, & Paul D. (2014). Quantifying the Impact of Physical Activity on Stress Tolerance in College Students. *College. Student Journal*, 48(4), 559–568.

21. Bland, H. W., Melton, B. F., Welle, P. D, & Bigham, L.E. (2012). Stress tolerance: new challenges for millennial college students. *College Student Journal*, Vol. 46, Issue 2, 362–375.

22. Bland, H. W., Melton, B. F., Welle, P. D, & Bigham, L. E. (2016). Quantifying the impact of physical activity on stress tolerance in college students. *College Student Journal*, Vol,48(4), 559–569.

23. Byshevets, N., Andrieieva, O., Shynkaruk, O., Dutchak, M., Blagii, O.,

Zakharina, I., Khlus, N., & Golovanova, N. (2025). Modelling the Effectiveness of Recreational Physical Activities Focused on Improving Stress Tolerance in University Students During Wartime. *Physical Education Theory and Methodology*, 25(2), 312–321. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.2.12>

24. Jong-Ho, Kim & Larry, A. McKenzie (2014). Impacts of Physical Exercise on Stress Coping and WellBeing in University Students in the Context of Leisure. *Scientific Research Publishing*, 6(19), 155-162.

25. José, Moral de la Rubia (2022). Note on RankBiserial Correlation when There Are Ties. *Open Journal of Statistics*, 2, 597–622. DOI: 10.4236/ojs.2022.125036

26. Khairullin, R., Kalimullina, O., Salnicova, O., Bachenina, E., & Ilin, S (2021). Development of stress resistance of students of engineering universities during examination session by means of physical education. *E3S Web of Conferences* 274, <https://surl.li/vnnwem>

27. Shkola, O., Fomenko, O., Otravenko, O., Donchenko, V., Zhamardiy, V., Lyakhova, N., & Shynkarova, O. (2021). Study of the State of Physical Fitness of Students of Medical Institutions of Higher Education by Means of Crossfit in the Process of Physical Education. *Acta Balneol. Journal of the polish balneology and physical medicine association*, LXIII, 2(164), 105-109. doi: 10.36740/ABAL202102105

28. Welle, P. D. & Graf, H. M. (2011). Effective lifestyle habits and coping strategies for stress tolerance among college students. *American journal of health education*, Vol. 42, 2, 96–105.

Стаття надіслана до редколегії 05.07. 2025 р.

Статтю рекомендовано до друку 03.09.2025 р.

ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ПІДЛІТКІВ У АСПЕКТІ МОТИВАЦІЙНИХ ПРІОРИТЕТІВ

Бутенко Галина,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра

Довженка, вул. Київська, 24, м. Глухів, 41400, Україна;

<https://orcid.org/0000-0002-5479-3224>;

email: halsanna22@gmail.com

Анотація. Актуальність. У роботі розглядається проблема та шляхи формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою та рекреаційною діяльністю, що є актуальною в умовах сучасних соціально-політичних викликів.

Мета дослідження полягала у виявленні та систематизації основних чинників, що впливають на мотивацію підлітків до фізкультурно-рекреаційної діяльності, а також у визначенні ефективних педагогічних підходів для формування стійкої мотивації до регулярних занять фізичною культурою.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 40 учнів 6-х класів, що були розподілені на контрольну й експериментальну групи. Основними відмінностями в організації фізичного виховання в експериментальній групі були проведення фізкультурно-рекреаційних позакласних занять переважно на свіжому повітрі на різних локаціях, опитування учнів, здійснення контролю за адекватністю педагогічних підходів, оцінювання ефективності організації фізкультурно-рекреаційних занять. Використовувалися методи анкетування, педагогічних спостережень, педагогічного експерименту, тестування фізичної підготовленості та математичної статистики.

Результати дослідження довели, що впровадження системи фізкультурно-рекреаційних заходів із використанням індивідуалізованих підходів, елементів аеробних вправ та інтерактивних методів сприяє підвищенню рівня мотивації школярів до занять фізичною культурою та, зокрема, рекреаційною діяльністю. В учнів експериментальної групи відзначено достовірне покращення фізичної підготовленості та зростання позитивного ставлення до фізичної активності.

Висновки. Запропонована методика підтвердила ефективність створення соціальних, педагогічних і організаційних умов, що забезпечують формування

стійкої мотивації підлітків до рухової активності, зокрема в рамках фізичної рекреації.

Ключові слова: мотивація підлітків, фізична культура, рекреаційна діяльність.

ADOLESCENTS' PHYSICAL AND RECREATIONAL ACTIVITY IN THE CONTEXT OF MOTIVATIONAL PRIORITIES

Butenko Halyna

Abstract. Topicality. The study addresses the problem and pathways of forming adolescents' motivation for physical education and recreational activities, which is highly relevant in the context of modern socio-political challenges.

The purpose of the study. The aim of the research was to identify and systematize the main factors influencing adolescents' motivation toward physical and recreational activity, as well as to determine effective pedagogical approaches for fostering sustainable motivation for regular physical education.

Materials and methods of the study. The study involved 40 sixth-grade students, divided into control and experimental groups. The main differences in the organization of physical education in the experimental group included conducting extracurricular recreational classes primarily outdoors at various locations, administering student surveys, monitoring the adequacy of pedagogical approaches, and evaluating the effectiveness of organizing recreational activities. The applied research methods included questionnaires, pedagogical observations, pedagogical experiment, physical fitness testing, and mathematical statistics.

Results of the study. The findings demonstrated that the implementation of a system of physical and recreational activities, incorporating individualized approaches, aerobic exercises, and interactive methods, contributed to a higher level of students' motivation toward physical education and, in particular, recreational activities. Students in the experimental group showed a statistically significant improvement in physical fitness and an increase in positive attitudes toward physical activity.

Conclusions. The proposed methodology confirmed the effectiveness of creating social, pedagogical, and organizational conditions that ensure the development of sustainable motivation for adolescents' motor activity, particularly within the framework of physical recreation.

Keywords: adolescent motivation, physical education, recreational activity.

Постановка проблеми. Формування стійкої мотивації підлітків до систематичних занять фізичною культурою та рекреаційною діяльністю є одним із ключових завдань сучасного фізичного виховання. Незважаючи на значну

кількість досліджень у сфері фізичної активності учнів, проблема недостатньої мотивації підлітків залишається актуальною у глобальному, зокрема, в українському контексті. Систематичні дослідження показали, що мотивація до фізичної активності та здорового способу життя у підлітків визначається численними внутрішніми і зовнішніми чинниками, серед яких особистісні цінності, рівень самооцінки, соціальне середовище та наявність можливостей для занять фізичною культурою і спортом (Cachón-Zagalaz, Carrasco-Venturelli, Sánchez-Zafra, & Zagalaz-Sánchez, 2023), зокрема в умовах змін воєнно-політичної ситуації в Україні (Харчук, Буренко, & Шавель, 2023).

Таким чином, проблема формування мотивації підлітків до фізкультурно-рекреаційної діяльності залишається актуальною та потребує комплексного наукового осмислення, що включає аналіз внутрішніх і зовнішніх чинників, особливостей вікового розвитку та соціально-психологічних впливів, а також оцінку ефективності сучасних педагогічних і оздоровчих технологій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Мотивація підлітків до занять фізичною культурою та рекреаційною діяльністю є одним із ключових чинників формування здорового способу життя, фізичної працездатності та психоемоційного благополуччя. Сучасні дослідження підтверджують, що мотиваційні фактори значною мірою визначають рівень фізичної активності молоді та її схильність до регулярних занять спортом і оздоровчими практиками (Cecchini, Fernandez-Rio, Mendez-Gimenez, & Sanchez-Martinez, 2020; Cachón-Zagalaz, Carrasco-Venturelli, Sánchez-Zafra, & Zagalaz-Sánchez, 2023).

Мотивація підлітків до фізичної активності є багатофакторним явищем, що включає внутрішні (особистісні) та зовнішні (соціальні) чинники. Дослідження показують, що внутрішні мотиви, такі як бажання підтримувати фізичне здоров'я та покращити фізичну форму, мають сильний вплив на тривалість і регулярність занять (Білецька, Семененко, Завальнюк, Залойло, Костюченко, & Яременко, 2023; Андрєєва, Дудко, Мартин, Єракова, Соботюк, & Князєв-Шевчук, 2024). Зовнішні чинники включають сімейне середовище, вплив друзів і педагогів, а також наявність доступних спортивних і рекреаційних ресурсів (Бондарчук, Тулядан, & Томочко, 2023; Зеніна, Гаврилова, Іванюта, & Кузьменко, 2023).

Дослідження показують, що високий рівень мотивації корелює з регулярною фізичною активністю, кращою фізичною підготовленістю та психологічним благополуччям (Марченко, Цикало, & Васецький, 2021; Cecchini, Fernandez-Rio, Mendez-Gimenez, & Sanchez-Martinez, 2020). Підлітки, які мають позитивну самооцінку власної фізичної підготовленості, частіше займаються спортом і віддають перевагу оздоровчим видам діяльності (Андрєєва, Дудко, Мартин, Єракова, Соботюк, & Князєв-Шевчук, 2024).

Особливу увагу приділяють формуванню мотиваційно-ціннісних орієнтацій, які впливають на ставлення до фізичної культури. Наприклад, Л. М. Ващук, А. Я. Вольчинський, & Р. Є. Черкашин (2021) показали, що застосування елементів фітнесу дозволяє підвищити мотиваційну залученість старшокласниць.

Серед основних мотивів підлітків до занять фізичною культурою виділяють бажання покращити зовнішній вигляд, зміцнити здоров'я, розвинути фізичні навички та соціалізуватися (Благій, Максименко, Мартинюк, & Домашенко, 2023; Ковтун, Кошелева, & Демідова, 2025). Особливості мотивації можуть залежати від віку, статі та фізичного стану учнів (Марченко, Цикало, & Васецький, 2021; Підгайна, 2022а). Дівчата частіше мотивовані естетичними й оздоровчими аспектами, а хлопці – розвитком сили та спортивних навичок (Ковтун, Кошелева, & Демідова, 2025).

Методики підвищення мотивації передбачають індивідуалізацію занять, використання ігрових та інтерактивних методів, а також впровадження активних форм рекреації (Іванченко Л., Пристинський, Іванченко С., & Пристинська, 2018; Підгайна, 2022, б). Окрім того, важливо інтегрувати освітні програми, що формують ціннісні орієнтації та здорові звички (Білецька, Семененко, Завальнюк, Залойло, Костюченко, & Яременко, 2023; Харчук, Буренко, & Шавель, 2023).

Сучасна молодь стикається з низкою перешкод у підтриманні фізичної активності, серед яких недостатня матеріальна база, низька зацікавленість або дефіцит часу через навчання та соціальні мережі (Бондарчук, Тулядан, & Томочко, 2023; Зеніна, Гаврилова, Іванюта, & Кузьменко, 2023). Тому важливо розробляти стратегії, які поєднують освітню, рекреаційну та фізкультурну складові, що дозволить формувати стійку мотивацію та здорові звички на довгострокову перспективу (Пророк, Кондратенко, Манилова та ін., 2020; Підгайна, 2022, б).

Мотивація підлітків до фізкультурно-рекреаційних занять є комплексним феноменом, що визначається внутрішніми та зовнішніми факторами, соціально-психологічними впливами й особливостями фізичного розвитку. Систематичне формування мотивації через інноваційні підходи, активні методики та врахування ціннісних орієнтацій сприяє підвищенню рівня фізичної активності підлітків.

Мета дослідження – виявлення та систематизація основних чинників, що впливають на мотивацію підлітків до фізкультурно-рекреаційної діяльності, а також у визначенні ефективних педагогічних підходів для формування стійкої мотивації до регулярних занять фізичною культурою.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження було організоване та проведене на базі закладу загальної середньої освіти з учнями 6-х класів. У

педагогічному експерименті брали участь 40 дітей, що були розподілені на контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) групи. У кожній групі займалося 20 учнів (10 хлопчиків і 10 дівчаток). За станом здоров'я досліджувані учні відносились до основної медичної групи, батьки яких дали згоду на участь дітей у педагогічному експерименті.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічні методи дослідження (спостереження, тестування, експеримент), анкетування та методи математичної статистики.

Результати дослідження. Оптимізація процесу фізичного виховання учнів має здійснюватися за допомогою інтеграції аеробних фізичних вправ у навчальний процес, позакласних занять і самостійної рухової діяльності учнів, що переважно має відбуватися в межах фізичної рекреації.

Пропонуємо розділити процес формування мотивації школярів на три взаємопов'язані етапи. Перший етап (2 місяці) – мотиваційно-підготовлювальний. Його метою є індивідуалізований розвиток адаптаційних можливостей учнів до фізичних навантажень різного ступеня інтенсивності й обсягу в рамках рекреаційної технології. Другий етап (5 місяців) – мотиваційно-навчальний. Мета його полягає в оптимальному розвитку функціональних систем організму в режимі аеробної витривалості в межах фізичної рекреації. Третій етап (2 місяці) – мотиваційно-стабілізувальний. Мета полягає в стабілізації функціональних і психоемоційних можливостей учнів і формуванні у них стійких знань і навичок, що реалізуються під час самостійних занять у режимі аеробної витривалості.

Для реалізації зазначеної методики, що ґрунтується на дотриманні соціальних, педагогічних і організаційних умов у процесі фізичного виховання була сформована ЕГ та КГ, кожна з яких налічувала по 20 учнів 6 класу (по 10 хлопців та 10 дівчат). Обидві групи відвідували уроки фізичної культури та позакласні заняття. Основними відмінностями в організації фізичного виховання в ЕГ є: проведення опитування учнів за анкетною до початку педагогічного експерименту, введення індивідуальної карти самоконтролю для учнів, проведення фізкультурно-рекреаційних занять переважно на свіжому повітрі на різних локаціях, контроль за адекватністю педагогічних підходів під час занять, опитування учнів і корекція змісту занять, оцінювання ефективності організації фізкультурно-рекреаційних занять, проведення вікторин і бесід на теми фізичної культури та фізичної рекреації.

Ефективність запропонованої методики оцінювалася на основі порівняльного аналізу результатів фізичної підготовленості, зміни параметрів мотивації до занять фізичними вправами упродовж другого семестру

навчального року. На початку спостереження в середньостатистичних значеннях цих показників між дівчатами та хлопцями в обох групах не виявлено достовірних відмінностей (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка результатів фізичної підготовленості учнів 6-х класів у динаміці педагогічного експерименту

Тести	Стать	На початку експерименту				Наприкінці експерименту			
		ЕГ (n=20)		КГ (n=20)		ЕГ (n=20)		КГ (n=20)	
		x	S	x	S	x	S	x	S
Біг 30 м, с	X	5,84	0,55	5,91	0,39	5,71*	0,46	5,86	0,36
	Д	5,98	0,26	5,98	0,13	5,75	0,29	5,94	0,16
Човниковий біг 4x9 м, с	X	10,78	0,47	10,92	0,54	10,48*	0,28	10,78	0,55
	Д	12,01	0,92	12,18	0,81	11,65*	0,65	11,96	0,82
Стрибок у довжину з місця, см	X	161,87	15,96	152,57	15,74	167,08	14,84	154,64	14,28
	Д	148,51	17,36	143,41	18,47	153,37	15,07	145,88	17,17
Нахил тулуба з положення сидячи, см	X	2,94	1,87	2,89	2,71	3,51	1,66	2,95	2,77
	Д	6,37	1,87	5,08	2,97	7,72	1,83	5,94	2,88
Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів	X	17,29	2,88	17,14	2,59	20,08*	1,74	18,95*	1,54
	Д	13,01	2,49	11,61	1,58	15,65*	1,61	13,21*	2,12
Біг 1000 м, хв	X	5,02	0,34	5,17	0,09	4,58*	0,38	5,12	0,09
	Д	5,43	0,16	5,43	0,12	5,21*	0,12	5,34*	0,11
Кистьова динамометрія правої руки, кг	X	15,08	2,21	13,14	2,08	19,08*	2,77	13,95*	2,06
	Д	11,22	6,36	10,54	5,54	13,72	5,73	11,61	5,78
Кистьова динамометрія лівої руки, кг	X	5,87	1,93	5,57	2,01	7,58*	1,92	6,39	2,54
	Д	7,58	4,76	6,74	4,94	8,08	4,69	7,08	4,72

Примітки: X – хлопці, Д – дівчата; * – $p < 0.05$ порівняно із початком педагогічного експерименту.

Динаміка результатів фізичної підготовленості учнів 6 класів показала, що: в учнів ЕГ спостерігались достовірні зміни в наступних тестах: біг 30 м, човниковий біг 4x9 м, нахил тулуба із положення сидячи. Водночас зміни у дівчат були більшими, порівняно із хлопцями. Також виявлені зміни в тестах: піднімання тулуба в сід за 30 с, біг 1000 м, кистьова динамометрія правої та лівої руки. В учнів КГ спостерігались достовірні зміни в тестах: піднімання тулуба в сід за 30 с та біг 1000 м. В інших тестах також відмічалась тенденція до покращення результатів упродовж педагогічного експерименту, хоча й менш виражена, порівняно із дітьми ЕГ.

Оцінюючи вплив запропонованої методики на рівень фізичної підготовленості учнів 6 класів, можна зазначити, що 65 % учнів ЕГ підвищили

свій рівень фізичної підготовленості, водночас 60 % з них становлять хлопці, а 70 % – дівчата. 15 % школярів з нижчого середнього рівня перейшли в середній, 35 % з середнього рівня підвищилися до вище середнього, 5 % з середнього рівня до високого, а 10 % з вище середнього рівня до високого. У КГ упродовж педагогічного експерименту 30 % учнів, серед яких 20 % хлопців і 10 % дівчат, підвищили рівень фізичної підготовленості, що спостерігалось у дітей з низьким рівнем фізичної підготовленості. 15 % учнів підняли рівень з нижчого середнього до середнього, а 15 % з середнього до вище середнього. Проте підвищення середнього рівня фізичної підготовленості до високого в КГ не було зафіксовано.

На початку дослідження суттєвої різниці в мотивації до фізичної культури між ЕГ та КГ не було виявлено (табл. 2).

Таблиця 2

Розподіл учнів 6 класів за рівнем мотивації упродовж педагогічного експерименту, %

Етап дослідження	Група	Стать	Рівень мотивації			
			Негативне ставлення	Індиферентне ставлення	Позитивне ставлення	Активне ставлення
На початку експерименту	ЕГ	Х (n=10)	10,00	-	20,00	70,00
		Д (n=10)	-	10,00	70,00	20,00
	КГ	Х (n=10)	10,00	-	10,00	80,00
		Д (n=10)	-	10,00	70,00	20,00
Наприкінці експерименту	ЕГ	Х (n=10)	-	-	20,00	80,00
		Д (n=10)	-	-	20,00	80,00
	КГ	Х (n=10)	10,00	-	40,00	50,00
		Д (n=10)	-	20,00	60,00	20,00

Примітки: Х – хлопці, Д – дівчата.

Оцінюючи вплив педагогічних умов на рівень мотивації учнів 6 класів за запропонованою методикою, відзначається, що в ЕГ 65 % школярів (серед яких 30 % хлопців і 100 % дівчат) підвищили рівень мотивації. З рівня негативного ставлення до позитивного перейшли 15 % хлопців, з індиферентного до позитивного – 15 % дівчат, а з позитивного до активного ставлення – 10 % хлопців і 70 % дівчат. В КГ також відзначалася різна динаміка рівня мотивації: 5% учнів підвищили мотивацію, тоді як у 15 % спостерігалось її зниження.

Підвищення мотивації до занять, рівня теоретичних знань щодо методів самоконтролю за фізичною підготовленістю та результатами в рухових тестах сприяло залученню учнів 6-х класів до самостійних і організованих занять фізичними вправами в межах фізичної рекреації. В результаті опитування виявилось, що упродовж експерименту 15 % хлопців і 10 % дівчат з ЕГ почали самостійно виконувати рекомендовані вчителем комплекси фізичних вправ. У

кінці експерименту 70 % хлопців і 60 % дівчат повідомили щодо свідомої та зацікавленої участі в фізкультурно-рекреаційних заняттях. У КГ наприкінці педагогічного експерименту кількість хлопців, які відвідують організовані спортивні та фізкультурні заняття в позакласний час, зменшилась майже вдвічі.

Дискусія. Аналіз сучасних наукових досліджень підтверджує, що мотивація підлітків до фізкультурно-рекреаційної діяльності є багатокомпонентним феноменом, що визначається як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками. Систематичний огляд літератури показав, що внутрішні мотиви, включно з бажанням підтримувати здоров'я, покращувати фізичну форму й отримувати задоволення від рухової активності, є основними детермінантами регулярних занять фізичною культурою (Cachón-Zagalaz, Carrasco-Venturelli, Sánchez-Zafra, & Zagalaz-Sánchez, 2023).

Дослідження J. A. Cecchini, J. Fernandez-Rio, A. Mendez-Gimenez, & B. Sanchez-Martinez (2020) свідчать про значний взаємозв'язок між фізичною активністю та психоемоційним станом підлітків, зокрема у дівчат-підлітків високий рівень мотивації до фізичних занять корелює зі зниженням симптомів депресії.

Українські дослідження також підтверджують важливість мотиваційно-ціннісних орієнтацій у формуванні регулярної фізичної активності. Науковці О.В.Андрєєва, М. В. Дудко, П. М. Мартин, Л. А. Єракова, С. А. Соболюк, & А. А. Князєв-Шевчук (2024) відзначають прямий зв'язок між самооцінкою фізичної підготовленості та рівнем рухової активності молоді.

Особливості мотивації залежать від вікових і статевих характеристик підлітків. О. Благій, А. О. Максименко, О. Мартинюк, & Н. Домашенко (2023) показали, що дівчата-підлітки з різною масою тіла мають специфічні мотиви до оздоровчого фітнесу, що відрізняються від мотивації хлопців, котрі більше орієнтовані на розвиток сили та спортивних навичок (Ковтун, Кошелева, & Демідова, 2025). Подібні результати отримані й у дослідженні О. Ю. Марченко, Л.С. Цикало, & І.А.Васецького (2021), де було виявлено гендерні відмінності в мотивації до фізичної активності серед підлітків середнього шкільного віку.

Застосування інноваційних методик фізичного виховання, зокрема фітнес-технологій і акварекреації, демонструє високу ефективність у підвищенні мотивації та залученості підлітків (Ващук, Вольчинський, & Черкашин, 2021; Підгайна, 2022а). Це свідчить про доцільність використання активних, інтерактивних і оздоровчих форм фізичної активності в сучасній освітній практиці.

Разом із тим, сучасні соціально-політичні та технологічні виклики, такі як поширення цифрових технологій, дефіцит часу та вплив соціальних мереж, створюють бар'єри для систематичних занять фізичною культурою (Бондарчук, Тулядан, & Томочко, 2023; Харчук, Буренко, & Шавель, 2023). Вирішення цих проблем потребує комплексного підходу, що поєднує педагогічні, соціальні та

психоемоційні стратегії, спрямовані на формування стійкої мотивації та здорових звичок у підлітків.

Таким чином, результати сучасних досліджень підкреслюють багатогранний характер мотивації підлітків до фізкультурно-рекреаційної діяльності та вказують на необхідність впровадження інноваційних і диференційованих підходів у навчально-виховний процес для підвищення ефективності фізичного виховання.

Висновки. Мотивація підлітків до фізкультурно-рекреаційних занять є комплексним багатофакторним явищем, що визначається внутрішніми (особистісні цінності, інтереси, самооцінка фізичної підготовленості) та зовнішніми (соціальне середовище, доступність спортивної та рекреаційної інфраструктури, педагогічна підтримка) чинниками.

Соціально-політичні та технологічні виклики, такі як дефіцит часу, вплив цифрових технологій і соціальних мереж, обмежують рівень мотивації та регулярність фізичної активності, що підкреслює необхідність комплексного підходу до формування стійкої мотивації та здорових звичок у молоді.

Результати педагогічного експерименту свідчать про позитивний вплив запропонованої методики на мотивацію учнів ЕГ, що відзначається у значному прогресі в підвищенні рівня мотивації та фізичної підготовленості серед підлітків, що підтверджує її ефективність.

Перспектива подальших досліджень. Практичне впровадження результатів дослідження передбачає розробку адаптованих програм фізичного виховання та рекреаційної діяльності з урахуванням індивідуальних, соціальних і вікових особливостей підлітків для ефективного підвищення рівня фізичної активності та зміцнення здоров'я підлітків.

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Андрєєва, О. В., Дудко, М. В., Мартин, П. М., Єракова, Л. А., Соболюк, С. А., & Князєв-Шевчук, А. А. (2024). Рівень рухової активності, самооцінки фізичної підготовленості та фізичної працездатності учнівської молоді у сучасному вимірі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*, 11(184), 13–18. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).02)
2. Білецька, В., Семененко, В., Завальнюк, В., Залойло, В., Костюченко, В., & Яременко, О. (2023). Формування ціннісних орієнтацій у студенток до занять фізичною культурою і спортом. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (10(170), 41–45. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).09)

3. Благій, О., Максименко, А. О., Мартинюк, О., & Домашенко, Н. (2023). Мотиви та інтереси до занять оздоровчим фітнесом дівчат-підлітків з різною масою тіла. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (10(170)), 45-49. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).10)
4. Бондарчук, Н., Тулядан, В., & Томочко, О. (2023). Перспективи модернізації освітньої галузі України в контексті підвищення якості фізичного виховання школярів і студентів. *Науковий вісник Ужгородського університету. Педагогіка. Соціальна робота*, 2(53), 17–21. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2023.53.17-21>
5. Ващук, Л. М., Вольчинський, А. Я., & Черкашин, Р. Є. (2021). Формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій старшокласниць до занять фізичною культурою засобами фітнесу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 6K(135), 47–51. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).09
6. Зеніна, І., Гаврилова, Н., Іванюта, Н., & Кузьменко, Н. (2023). Ставлення до мотивації і формування здорових основ життя в сучасній молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (10(170)), 83-86. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).18)
7. Іванченко, Л., Пристинський, В., Іванченко, С., & Пристинська, Т. (2018). Методика формування у підлітків мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом. *Молодий вчений*, 2(54), 623-625. <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/5191>
8. Ковтун, А., Кошелева, О., & Демідова, О. (2025). Мотивація хлопців-підлітків до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (5K(191)), 100-103. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k\(191\).20](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).20)
9. Марченко, О. Ю., Цикало, Л. С., & Васецький, І. А. (2021). Особливості мотивації до занять фізичною культурою і спортом хлопців та дівчат середнього шкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 5K (134), С. 25–29.
10. Підгайна, В. (2022, а). Особливості мотивації юнаків 16-17 років до фізкультурно-оздоровчих занять з елементами акварекреації. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*, 7(2), 66-69. DOI: 10.15391/prrht.2022-7.15
11. Підгайна, В. (2022, б). Формування мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять у студентської молоді. *Theory and practice of physical culture and sports*, №1(2), 84-90. DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(2\)-84-90](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-84-90)

12. Психологічна діагностика мотивації особистості до навчання в умовах інформаційного суспільства : монографія / Н. В. Пророк, Л. О. Кондратенко, Л. М. Манилова та ін. ; за ред. Н. В. Пророк. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 131 с.

13. Харчук, Т. В., Буренко, М. С., & Шавель, Х. Є. (2023). Фізична культура чинник формування здорового способу життя особистості в умовах змін воєнно-політичної ситуації в Україні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 10(170), 137-141. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).29)

14. Cachón-Zagalaz, J., Carrasco-Venturelli, H., Sánchez-Zafra, M., & Zagalaz-Sánchez, M. L. (2023). Motivation toward Physical Activity and Healthy Habits of Adolescents: A Systematic Review. *Children*, 10(4), 659. <https://doi.org/10.3390/children10040659>

15. Cecchini, J. A., Fernandez-Rio, J., Mendez-Gimenez, A., & Sanchez-Martinez, B. (2020). Connections among physical activity, motivation, and depressive symptoms in adolescent girls. *European Physical Education Review*, 26(3), 682–694. <https://doi.org/10.1177/1356336X20902176>

REFERENCES

1. Andrieieva, O. V., Dudko, M. V., Martyn, P. M., Yerakova, L. A., Sobotyuk, S. A., & Knyaziev-Shevchuk, A. A. (2024). Level of physical activity, self-assessment of physical fitness and work capacity of school youth in the modern dimension. *Scientific Journal of National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series "Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)"*, 11(184), 13–18. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).02)

2. Biletska, V., Semenenko, V., Zavalniuk, V., Zaloylo, V., Kostiuchenko, V., & Yaremenko, O. (2023). Formation of value orientations of female students towards physical culture and sports. *Scientific Journal of Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov. Series 15*, 10(170), 41–45. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).09)

3. Blahiy, O., Maksymenko, A. O., Martyniuk, O., & Domashenko, N. (2023). Motives and interests of teenage girls with different body mass in wellness fitness activities. *Scientific Journal of Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov. Series 15*, 10(170), 45–49. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).10)

4. Bondarchuk, N., Tulyadan, V., & Tomochko, O. (2023). Prospects for modernization of the educational sector of Ukraine in the context of improving the quality of physical education for schoolchildren and students. *Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Pedagogy. Social Work*, 2(53), 17–21. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2023.53.17-21>

5. Vashchuk, L. M., Volchynskyi, A. Ya., & Cherkashyn, R. Ye. (2021). Formation of motivational and value orientations of high school girls towards physical culture through fitness. *Scientific Journal of National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series "Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)"*, 6K(135), 47–51. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K\(135\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).09)

6. Zenina, I., Havrylova, N., Ivaniuta, N., & Kuzmenko, N. (2023). Attitude to motivation and formation of healthy lifestyle foundations among modern youth. *Scientific Journal of Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov. Series 15*, 10(170), 83–86. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).18)

7. Ivanchenko, L., Prystynskyi, V., Ivanchenko, S., & Prystynska, T. (2018). Methodology for forming motivation for regular physical education and sports activities in adolescents. *Molodyi Vchenyi*, 2(54), 623–625. <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/5191>

8. Kovtun, A., Kosheleva, O., & Demidova, O. (2025). Motivation of teenage boys for wellness-recreational physical activity. *Scientific Journal of Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov. Series 15*, 5K(191), 100–103. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k\(191\).20](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).20)

9. Marchenko, O. Yu., Tsikalo, L. S., & Vasetskyi, I. A. (2021). Features of motivation for physical culture and sports activities of boys and girls of middle school age. *Scientific Journal of National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series "Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)"*, 5K(134), 25–29.

10. Pidhaïna, V. (2022, a). Features of motivation of 16–17-year-old boys for physical and recreational activities with elements of aqua-recreation. *Physical Rehabilitation and Recreational Wellness Technologies*, 7(2), 66–69. <https://doi.org/10.15391/prrht.2022-7.15>

11. Pidhaïna, V. (2022, b). Formation of motivation for physical and recreational activities in student youth. *Theory and Practice of Physical Culture and Sports*, 1(2), 84–90. [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(2\)-84-90](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-84-90)

12. Prorok, N. V., Kondratenko, L. O., Manilova, L. M., et al. (2020). *Psychological diagnostics of personality motivation for learning in the information society* (monograph). Kyiv: Slovo Publishing House.

13. Kharchuk, T. V., Burenko, M. S., & Shavel, Kh. Ye. (2023). Physical culture as a factor in forming a healthy lifestyle of the individual under changing military-political conditions in Ukraine. *Scientific Journal of Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov. Series 15*, 10(170), 137–141. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).29)

14. Cachón-Zagalaz, J., Carrasco-Venturelli, H., Sánchez-Zafra, M., & Zagalaz-Sánchez, M. L. (2023). Motivation toward physical activity and healthy habits of adolescents: A systematic review. *Children*, 10(4), 659. <https://doi.org/10.3390/children10040659>

15. Cecchini, J. A., Fernandez-Rio, J., Mendez-Gimenez, A., & Sanchez-Martinez, B. (2020). Connections among physical activity, motivation, and depressive symptoms in adolescent girls. *European Physical Education Review*, 26(3), 682–694. <https://doi.org/10.1177/1356336X20902176>

Стаття надіслана до редколегії 24.07.2025 р.

Статтю рекомендовано до друку 03.09.2025 р.

АМБІВАЛЕНТНІСТЬ ВПЛИВУ КІБЕРСПОРТУ НА СТУДЕНТСЬКУ МОЛОДЬ

Пальчук Марія,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
вул. Фізкультури, 1, Київ, 03150, Україна;
<https://orcid.org/0000-0003-2774-1960>;
e-mail: mpalchuk@uni-sport.edu.ua

Хрипко Інна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
вул. Фізкультури, 1, Київ, 03150, Україна;
<https://orcid.org/0000-0001-9969-5954>;
e-mail: ikhrypko@uni-sport.edu.ua

Михайлова Мар'яна,

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
вул. Фізкультури, 1, Київ, 03150, Україна;
<https://orcid.org/0009-0008-3781-8849>;
e-mail: mmykhailova@uni-sport.edu.ua

Анотація. Актуальність. У сучасних умовах цифровізації суспільства кіберспорт дедалі активніше входить у студентське середовище, виступаючи як формою дозвілля, так і соціокультурним феноменом. Його швидке поширення серед молоді зумовлює необхідність наукового аналізу амбівалентного характеру впливу: з одного боку, як чинника розвитку когнітивних, соціальних і комунікативних навичок, а з іншого – як джерела низки ризиків для фізичного та психоемоційного здоров'я студентів. **Мета дослідження** – виявити позитивні та негативні аспекти кіберспортивної діяльності серед здобувачів вищої освіти. **Матеріал та методи дослідження.** Теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної наукової літератури, ресурсів мережі Інтернет. **Результати дослідження.** Встановлено, що кіберспорт виступає багатогранним явищем, яке має як конструктивний, так і деструктивний потенціал. З одного боку, він сприяє розвитку когнітивних функцій, уваги, стратегічного мислення та креативності,

підвищує мотивацію до навчання і професійного зростання, формує комунікативні навички, сприяє інклюзії та створює нові можливості для соціалізації студентської молоді. З іншого боку, кіберспорт асоціюється з ризиками для здоров'я: порушенням опорно-рухового апарату, погіршенням зору, ожирінням, проблемами зі сном, незбалансованим харчуванням, а також із загрозами психоемоційного характеру – зростанням рівня стресу, тривожності, соціальною ізоляцією й розвитком ігрової залежності. Порівняння досліджень українських і зарубіжних науковців підтвердило узгодженість встановлених закономірностей. Особливістю студентської молоді є відсутність структурованого медико-психологічного супроводу, тому негативні ефекти проявляються гостріше, ніж у професійному кіберспорті. У цьому контексті актуалізується необхідність освітніх і профілактичних програм, спрямованих на поєднання віртуальної активності з фізичною, формування навичок тайм-менеджменту та психологічної стійкості. **Висновки.** Кіберспорт поєднує можливості для розвитку студентської молоді з ризиками для її фізичного та психічного здоров'я. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку моделей безпечної інтеграції кіберспорту в освітнє середовище, запровадження програм профілактики ігрової залежності, а також на пошук оптимальних форм гармонізації цифрової та рухової активності студентської молоді.

Ключові слова: студенти, кіберспорт, фізичний стан, здоров'я, дозволя.

AMBIVALENCE OF THE IMPACT OF E-SPORTS ON STUDENT YOUTH

Palchuk Mariia, Khrypko Inna, Mykhailova Mariana

Abstract. Topicality. In the context of contemporary digitalization, esports is increasingly entering the student environment, functioning both as a form of leisure and as a sociocultural phenomenon. Its rapid spread among young people necessitates a scientific analysis of its dual impact: on the one hand, as a factor in the development of cognitive, social, and communicative skills, and on the other hand, as a source of numerous risks to students' physical and psycho-emotional health. **Purpose of the study** – to identify the positive and negative aspects of esports activity among higher education students. **Materials and methods of research.** Theoretical analysis and generalization of data from specialized scientific literature and Internet resources were applied. **Results.** Esports has been found to be a multifaceted phenomenon with both constructive and destructive potential. On the one hand, it contributes to the development of cognitive functions, attention, strategic thinking, and creativity, enhances motivation for learning and professional growth, develops communication skills, promotes inclusivity, and creates new opportunities for the socialization of

student youth. On the other hand, esports is associated with health risks, including musculoskeletal disorders, vision problems, obesity, sleep disturbances, unbalanced nutrition, and psycho-emotional threats such as increased stress and anxiety, social isolation, and the development of gaming addiction. A comparison of Ukrainian and international research has confirmed the consistency of the established patterns. A distinctive feature of the student population is the lack of structured medical and psychological support, which makes the negative effects more pronounced than in professional esports. In this context, the need for educational and preventive programs aimed at combining virtual activity with physical exercise, developing time management skills, and fostering psychological resilience is emphasized. **Conclusions.** Esports combines opportunities for the development of student youth with risks to their physical and mental health. Further research should focus on developing models for the safe integration of esports into the educational environment, introducing programs for the prevention of gaming addiction, and identifying optimal forms of harmonizing digital and physical activity among students.

Keywords: students, esports, physical condition, health, leisure.

Постановка проблеми. У сучасних умовах цифровізації всі сфери життєдіяльності суспільства зазнають істотних змін, зокрема трансформації піддається соціокультурний простір студентської молоді. Однією з провідних форм дозвілля та професійної діяльності є кіберспорт, який нині розглядається не лише як розвага, а й як окремий вид активності: спортивної та інтелектуальної (Імас, Є., Петровська, Т., & Ганага, О., 2021). Популярність кіберспорту серед студентів зумовлює необхідність комплексного аналізу позитивних і негативних аспектів впливу на розвиток особистості, фізичне та психічне здоров'я, соціальну інтеграцію молоді.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Ю. Юхно, Н. Бишевец, Н. Гончарова, О., & Плешакова (2023) довели, що кіберспорт користується значною популярністю серед студентської молоді, є не лише формою їхньої дозвілєвої діяльності, а й соціально значущим феноменом.

Сучасні дослідження засвідчують, що кіберспорт відіграє важливу роль у формуванні когнітивних, комунікативних і соціальних навичок студентської молоді. Зокрема, він сприяє розвитку уваги, здатності до концентрації, аналітичного мислення, стресостійкості, швидкої реакції та командної взаємодії (Ганага, 2023). Згадані характеристики мають значення не лише у віртуальному середовищі, а й у реальному житті, формуючи основу для ефективної комунікації та професійної діяльності.

З точки зору освітньої інтеграції, кіберспорт виступає ефективним педагогічним інструментом. Дослідження О. Марченко зі співавторами

(Marchenko, O. Yu., et al., 2025) підтвердило, що поєднання кіберспорту з традиційними видами рухової активності може коригувати самооцінку фізичної підготовленості студентів, формуючи адекватне ставлення до власних фізичних можливостей, сприяє формуванню мотивації до рухової активності, що зменшує ризики гіподинамії.

Використання кіберспортивних ігор дає змогу студентам раціонально використовувати вільний час, задовольняти культурні запити та сприяти всебічному розвитку особистості навіть в умовах дистанційного навчання (Кисельов, & Балашов, 2023).

Варто також відзначити, що кіберспорт відкриває можливості для професійної самореалізації у сферах, пов'язаних із цифровими технологіями – від графічного дизайну та сторітелінгу до маркетингу та менеджменту (Ганага, 2023). Це розширює горизонти професійної діяльності студентів і забезпечує міждисциплінарні зв'язки між освітніми практиками та кіберспортивною діяльністю.

Попри очевидні переваги, у численних дослідженнях відмічено негативні наслідки надмірного захоплення кіберспортом. Насамперед ідеться про ризики для фізичного здоров'я: тривале перебування в статичній позі за комп'ютером, порушення ергономіки робочого місця, постійна взаємодія з монітором і дефіцит рухової активності зумовлюють розвиток порушень опорно-рухового апарату, погіршення зору, ожиріння та головні болі (Бишевец та співавт., 2023).

Надмірне захоплення іграми призводять до ожиріння, серцево-судинних розладів, хронічних захворювань, а також негативно позначаються на когнітивному розвитку. Кіберспортсмени значно рідше займаються традиційними видами рухової активності, що знижує загальний рівень фізичного здоров'я (Choi, Hums, & Bum, 2018).

Злежність від ігор і соціальних мереж може провокувати тривожність, депресивні стани, низьку самооцінку та соціальну ізоляцію (Імас, 2020). Зростання кількості студентів, які щоденно проводять за комп'ютером понад 6 годин, підвищує ризик обмеження реальних соціальних контактів (Шинкарук та співавт., 2022).

Негативним чинником є також дестабілізація режиму дня, що включає порушення сну та харчування, що, своєю чергою, призводить до зниження якості життя студентів (Ганага, 2023).

Мета дослідження – виявити позитивні та негативні аспекти кіберспортивної діяльності серед здобувачів вищої освіти.

Матеріал та методи дослідження. теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної наукової літератури, ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження. Аналіз літературних джерел дає підстави стверджувати, що кіберспорт має амбівалентний характер у впливі на студентську молодь. Його потенціал як інструменту розвитку когнітивних і соціальних навичок не викликає сумнівів.

Кіберспорт у студентському середовищі є складним соціокультурним феноменом, який поєднує як позитивні, так і негативні впливи на розвиток особистості та спосіб життя молоді. Дослідження свідчать, що його зростаюча популярність серед студентів закладів вищої освіти відображає загальні тенденції цифровізації суспільства, трансформацію дозвілєвої культури та розширення можливостей для самореалізації (Бишевец, Яковенко, & Юхно, 2022; Імас, Петровська, & Ганага, 2021). В Україні близько 41,7 % студентів цікавляться кіберспортом, причому хлопці демонструють більший інтерес, ніж дівчата, тоді як останні частіше вказують на відсутність геймерів серед найближчого оточення (Юхно, Бишевец, Гончарова, & Плешакова, 2023). Подібні тенденції зафіксовані й за кордоном: норвезьке опитування серед понад 70 тисяч підлітків показало, що кіберспортом активно займається близько 5 % молоді 16–18 років, причому серед хлопців цей показник становить 8,8 %, а серед дівчат лише 0,7 % (Bakken, 2021).

Позитивний вплив кіберспорту на студентську молодь проявляється в кількох аспектах. Насамперед йдеться про когнітивний розвиток: ігрова діяльність вимагає концентрації уваги, аналітичного мислення, швидкої реакції, стратегічного планування та стресостійкості (Ганага, 2023; Choi, Hums, & Bum, 2018). Багато досліджень підтверджують, що геймери краще аналізують великі обсяги інформації в умовах обмеженого часу, демонструють вищий рівень когнітивної гнучкості й навіть креативності. В освітньому вимірі кіберспорт можна розглядати як інноваційний педагогічний інструмент: інтеграція ігрових практик у навчальний процес сприяє корекції самооцінки фізичної підготовленості студентів і формуванню адекватного ставлення до власних можливостей (Марченко, та ін., 2025). Особливо цінним є те, що кіберспорт може підвищувати мотивацію до рухової активності через зв'язок між фізичними якостями й успіхом у віртуальному середовищі.

Соціальний потенціал кіберспорту полягає в його здатності забезпечувати інтеграцію студентів у спільноти. В умовах дистанційного навчання він став ефективною формою організації дозвілля, здатний задовольнити культурні потреби молоді та сприяє раціональному використанню вільного часу (Кисельов, & Балашов, 2023). Водночас міжнародний досвід демонструє, що кіберспорт поступово стає засобом інклюзивної взаємодії, відкриваючи можливості для участі студентів з інвалідністю чи особливими освітніми потребами (Ганага, 2023). Крім того, розвиток індустрії створює нові шляхи професійної

самореалізації – від кіберспортсмена чи стрімера до тренера, аналітика або організатора кіберспортивних заходів.

Разом із тим дослідження науковців вказують на значні ризики, що супроводжують кіберспорт. Найбільш поширеними проблемами є порушення опорно-рухового апарату, головні болі, погіршення зору, ожиріння, викликані тривалим сидінням за комп'ютером, статичною позою та надмірним навантаженням на зір (Бишевец та співавт., 2023). Подібні результати отримані й у закордонних дослідженнях: у Німеччині встановлено, що кіберспортсмени частіше споживають енергетичні напої та нездорову їжу, а їхній раціон відзначається нестачею білків і клітковини (Reitmann, et al., 2023). Порушення харчування поєднується із проблемами сну: більшість геймерів визнає, що гра перед сном негативно впливає на якість відпочинку (Stubbendorff, et al., 2022).

Одним із найбільш поширених наслідків надмірного захоплення кіберспортом серед студентів є погіршення успішності. Університетські дослідження в США та Європі засвідчили, що значний час, витрачений на кіберспортивні ігри, прямо корелює зі зниженням академічних результатів. Це пояснюється тим, що тривалі нічні ігрові сесії призводять до хронічного недосипання, зменшення концентрації уваги на навчальних заняттях і пропусків занять (DiFrancisco-Donoghue, et al., 2019).

Ще однією загрозою є порушення режиму харчування. Студенти часто пропускають основні прийоми їжі через ігрові тренування або змагання, замінюючи повноцінне харчування енергетичними напоями чи швидкою їжею. Дослідження у Німеччині показало, що студенти-геймери значно частіше вживають солодкі напої та фастфуд, що підвищує ризики ожиріння та метаболічних порушень (Reitmann, et al., 2023).

Соціальний вимір також має свою проблематику. Для багатьох студентів кіберспорт стає заміником реального спілкування, що може призводити до соціальної ізоляції. Опитування, проведене в Норвегії виявило, що студенти-кіберспортсмени значно рідше беруть участь у культурних і спортивних заходах університетів, віддаючи перевагу онлайн-комунікації (Bakken, 2021).

Не менш важливим є вплив кіберспорту на психічне здоров'я студентів. Встановлено, що втрата відчуття часу під час гри та нездатність контролювати кількість ігрових сесій можуть провокувати підвищену тривожність, агресивність і навіть симптоми депресії. У контексті студентської молоді це проявляється у зниженні мотивації до навчання й униканні соціальних контактів (Choi, Hums, & Bum, 2018).

Особливу увагу дослідники звертають на проблему ігрової залежності серед студентів. На відміну від професійних спортсменів, які мають тренерів і чіткий розклад, студенти часто грають безконтрольно. Це може призводити до

формування залежної поведінки, коли кіберспорт стає основним способом отримання задоволення, а всі інші сфери життя (навчання, спілкування, відпочинок) відходять на другий план (Kuss, & Griffiths, 2017).

Психоемоційні загрози також є суттєвими. Надмірне захоплення іграми може призводити до тривожності, депресивних станів і низької самооцінки (Імас, 2020). Наявність кібербулінгу лише підсилює негативний ефект. Дослідження, проведене серед британських студентів показало, що інтенсивні кіберспортивні змагання викликають значний рівень стресу, сприяють розвитку вигорання та соціальної тривожності (Smith, et al., 2022). Паралельно формується ризик соціальної ізоляції: значна частина студентів проводить за комп'ютером понад 6 годин на день, що знижує інтенсивність реальних міжособистісних контактів і посилює самотність (Шинкарук та співавт., 2022).

Особливо небезпечним є феномен ігрової залежності. За даними С. Choi, M. Hums, С.-Н., & Bum (2018), вона може спричиняти девіантну поведінку, психічні розлади та порушення соціальної адаптації. На думку М. Жернового, С. Баталова, Н. Братерської (2023), на початкових етапах захоплення кіберспортом порушений режим сну та харчування часто поєднується з підвищеним рівнем тривожності й зниженням якості життя.

Зазначене вище свідчить про необхідність дотримання ергономіки робочого місця, обов'язкових перерв, поєднання кіберспорту з традиційними видами рухової активності (не менше 150 хвилин на тиждень за стандартами ВООЗ), збалансованого харчування й нормалізації сну (WHO, 2021; Stubbendorff, et al., 2022). Для закладів освіти важливо розробляти комплексні програми підтримки студентів-кіберспортсменів, які б інтегрували тренування, фізичну активність, психологічний супровід і освітні кампанії щодо здорового способу життя.

Кіберспорт у студентському середовищі має величезний потенціал для розвитку особистості та соціальної інтеграції, однак потребує системного підходу до профілактики негативних наслідків. Лише за умов балансування між ігровою активністю й іншими аспектами здорового способу життя можна досягти того, щоб його переваги не нівелювалися ризиками для фізичного та психічного благополуччя молоді.

Дискусія. Отримані результати підтверджують амбівалентний характер впливу кіберспорту на студентську молоддь. З одного боку, він постає як потужний ресурс когнітивного, соціального й освітнього розвитку, а з іншого — як чинник ризику для фізичного та психоемоційного здоров'я. Порівняння даних вітчизняних і зарубіжних досліджень свідчить, що подібні тенденції фіксуються у різних країнах, що дозволяє говорити про універсальність цього явища. Зокрема, норвезьке опитування (Bakken, 2021) показало гендерні відмінності у

поширенні кіберспорту серед молоді, а дослідження S. Reitmann зі співавторами (Reitmann, et al., 2023) виявило спільні для студентів різних країн проблеми харчування та низької фізичної активності. Це підкреслює необхідність розробки комплексних підходів до профілактики негативних наслідків занять кіберспортом.

Важливим є той факт, що студенти, на відміну від професійних кіберспортсменів, рідко мають належний медичний чи психологічний супровід. Тому негативні ефекти: від порушення режиму сну (Lee, D., Lee, J., Seo, & Park, 2021; Zhao, et al., 2024) до зростання рівня стресу й емоційного вигорання (Smith, et al., 2022) у студентському середовищі проявляються гостріше. На відміну від професійних кіберспортсменів, для яких ігрова діяльність є роботою, студенти поєднують її з навчанням, що часто призводить до погіршення академічних результатів (DiFrancisco-Donoghue, et al., 2019). Це вказує на необхідність інтеграції освітніх програм із профілактичними заходами, спрямованими на збереження здоров'я й академічної успішності.

З огляду на виявлені ризики, особливої актуальності набуває питання формування здорового стилю життя студентів-кіберспортсменів. Рекомендації ВООЗ (2021) щодо обов'язкової щотижневої фізичної активності в поєднанні з ергономічною організацією робочого місця, збалансованим харчуванням і нормалізацією сну мають стати основою університетських програм підтримки студентів-кіберспортсменів. Досвід організації студентських турнірів і дозвілля в умовах дистанційного навчання (Кисельов, & Балашов, 2023) демонструє, що кіберспорт може бути ефективним інструментом соціальної інтеграції та розвитку комунікативних навичок за умови системного педагогічного супроводу.

Таким чином, дискусія навколо кіберспорту в студентському середовищі має фокусуватися не на запереченні цього феномену, а на пошуку оптимального балансу між його перевагами та недоліками. Інтеграція профілактичних практик у навчальний процес, створення інклюзивних кіберспортивних спільнот і залучення молоді до поєднання віртуальної та фізичної активності дозволить мінімізувати ризики та зберегти позитивний потенціал цього явища.

Висновки. Кіберспорт у студентському середовищі є багатограним явищем, що поєднує позитивні та негативні аспекти впливу. Його позитивний вплив виявляється у формуванні когнітивних і комунікативних навичок, підвищенні мотивації до рухової активності, розвитку соціальної інтеграції та професійних компетентностей. Негативні наслідки полягають у ризиках для фізичного здоров'я, психоемоційній нестабільності, соціальній ізоляції та зниженні якості життя.

Перспективи подальших досліджень. Подальші наукові пошуки будуть орієнтовані на розробку моделей інтеграції кіберспорту в освітній процес, що враховують як його потужний мотиваційний потенціал, так і необхідність профілактики негативних наслідків. Зазначене дозволить максимально реалізувати освітній, вихований і культурний потенціал кіберспорту, зберігаючи при цьому здоров'я студентської молоді.

Автори заявляють, що не існує конфлікту інтересів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бишевец, Н., Герасименко, С., Усиченко, В., Бишевец, Г., Ужвенко, В., & Бондарчук, С. (2023). Вплив занять кіберспортом на здоров'я здобувачів вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 28(4), 210–215. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28\(4\).210-216](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28(4).210-216)
2. Бишевец, Н., Яковенко, О., & Юхно, Ю. (2022). Особливості контингенту осіб, задіяного в кіберспортивній діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 3(148), 30–34. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3\(148\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).07)
3. Ганага, О. (2023). Особливості способу життя кіберспортсменів та спортсменів із різною залученістю до комп'ютерних ігор. *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XVI Міжнародної конференції молодих вчених (Київ, 29 червня 2023 р.)* (с. 44). Київ. [Електронний ресурс].
4. Жерновий, М. О., Баталов, С. Д., & Братерська, Н. М. (2023). Кіберспорт у вищих навчальних закладах: розвиток та можливості. У *Комп'ютерні ігри та мультимедіа як інноваційний підхід до комунікації-2023*. Матеріали III Всеукраїнської науково-технічної конференції молодих вчених, аспірантів і студентів (с. 270). Одеса: Видавництво ОНТУ.
5. Імас, Є. (2020). Кіберспорт як соціально-спортивне явище в умовах сучасного розвитку інформаційного суспільства. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (4), 13–17. http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2020_4_4
6. Імас, Є., Петровська, Т., & Ганага, О. (2021). Кіберспорт в Україні як сучасний культурний феномен. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (1), 75–81. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.1.75-81>
7. Кисельов, В., & Балашов, Д. (2023). Організація та проведення студентського дозвілля в умовах дистанційного навчання. *Освіта. Інноватика. Практика: науковий журнал*, 11(5), 26–30. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i5-004>

8. Марченко, О. Ю., та ін. (2025). Кіберспорт як інноваційний чинник корекції самооцінки фізичної підготовленості та розвитку рухових якостей студентської молоді. *Педагогічна Академія: наукові записки*, 21.
9. Шинкарук, О., Бишевець, Н., Сергієнко, К., Строганов, С., & Анохін, Е. (2022). Аналіз контингенту, що займається кіберспортом. *Теорія і методика фізичного виховання*, (1), 30–36. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.1.30-36>
10. Юхно, Ю., Бишевець, Н., Гончарова, Н., & Плешакова, О. (2023). Особливості популярності кіберспорту серед здобувачів вищої освіти залежно від статі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 1(159), 151–154.
11. Bakken, A. (2021). *Ungdata 2021. National results*. NOVA, OsloMet – Oslo Metropolitan University. Retrieved from <https://www.ungdata.no>
12. Choi, C., Hums, M., & Bum, C.-H. (2018). Impact of the Family Environment on Juvenile Mental Health: eSports Online Game Addiction and Delinquency. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), 2850. <https://doi.org/10.3390/ijerph15122850>
13. DiFrancisco-Donoghue, J., Balentine, J., Schmidt, G., & Zwibel, H. (2019). Managing the health of the eSport athlete: An integrated health management model. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 5(1), e000467. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000467>
14. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
15. Lee, D., Lee, J., Seo, Y., & Park, M. (2021). Sleep patterns and mental health in esports athletes: A cross-cultural study. *Frontiers in Psychology*, 12, 667880. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33466788/>
16. Reitmann, S., et al. (2023). Health behavior and nutrition of esports players in comparison to students: A cross-sectional study. *Journal of Health and Nutrition*, 28(3), 373. <https://link.springer.com/article/10.1186/s41043-023-00373-7>
17. Smith, M. J., et al. (2022). Stress, sleep quality and burnout among student esports athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 16(4), 313–328. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35455804/>
18. Stubbendorff, A., et al. (2022). Health-related behaviors among esports players: A qualitative analysis. *International Journal of Esports*, 2(1). <https://www.ijesports.org/article/88/html>
19. WHO (2021). *Physical activity guidelines for health*. World Health Organization.

20. Zhao, Y., et al. (2024). Sleep and physical activity among professional esports players: Evidence from China. *Sleep Medicine*, 115, 45–53. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40078766/>

REFERENCES

1. Byzhevets, N., Herasymenko, S., Usychenko, V., Byzhevets, H., Uzhvenko, V., & Bondarchuk, S. (2023). Vplyv zaniat kibersportom na zdorov'ia zdobuvachiv vyshchoï osvity [The impact of esports on the health of higher education students]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*, 28(4), 210–215. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28\(4\).210-216](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28(4).210-216)

2. Byzhevets, N., Yakovenko, O., & Yukhno, Y. (2022). Osoblyvosti kontynhentu osib, zadianoho v kibersportyvni diialnosti [Features of the contingent involved in esports activities]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 3(148), 30–34. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3\(148\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).07)

3. Hanaha, O. (2023). Osoblyvosti sposobu zhyttia kibersportsmeniv ta sportsmeniv iz riznoi zaluchenistiu do kompiuternykh ihor [Lifestyle features of esports players and athletes with varying involvement in computer games]. In *Moloda olimpiyskyi rukh: Zbirnyk tez dopovidei XVI Mizhnarodnoi konferentsii molodykh vchenykh* (Kyiv, 29 chervnia 2023 r.) (p. 44). Kyiv.

4. Zhernovyi, M. O., Batalov, S. D., & Braterska, N. M. (2023). Kibersport u vyshchykh navchalnykh zakladakh: rozvytok ta mozhlyvosti [Esports in higher education institutions: Development and opportunities]. In *Kompiuterni ihry ta multimedia yak innovatsiinyi pidkhid do komunikatsii-2023. Materialy III Vseukrainskoi naukovo-tekhnichnoi konferentsii molodykh vchenykh, aspirantiv i studentiv* (p. 270). Odesa: Vydavnytstvo ONTU.

5. Imas, Ye. (2020). Kibersport yak sotsialno-sportyvne yavyshe v umovakh suchasnoho rozvytku informatsiinoho suspilstva [Esports as a socio-sporting phenomenon in the conditions of modern information society]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, (4), 13–17. http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2020_4_4

6. Imas, Ye., Petrovska, T., & Hanaha, O. (2021). Kibersport v Ukraini yak suchasnyi kulturnyi fenomen [Esports in Ukraine as a modern cultural phenomenon]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, (1), 75–81. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.1.75-81>

7. Kyselov, V., & Balashov, D. (2023). Orhanizatsiia ta provedennia studentskoho dozvillia v umovakh dystantsiinoho navchannia [Organization and implementation of student leisure in the context of distance learning]. *Osvita*.

Innovatyka. Praktyka: naukovyi zhurnal, 11(5), 26–30. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i5-004>

8. Marchenko, O. Yu., et al. (2025). Kibersport yak innovatsiinyi chynnyk korektsii samootsinky fizychnoi pidhotovlenosti ta rozvytku rukhovyykh yakosti studentskoi molodi [Esports as an innovative factor in correcting self-assessment of physical fitness and developing motor qualities of student youth]. *Pedahohichna Akademiia: naukovi zapysky*, 21.

9. Shynkaruk, O., Byzhevets, N., Serhiienko, K., Strohanov, S., & Anokhin, E. (2022). Analiz kontynhentu, shcho zaimaietsia kibersportom [Analysis of the contingent engaged in esports]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia*, (1), 30–36. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.1.30-36>

10. Yukhno, Y., Byzhevets, N., Honcharova, N., & Plieshakova, O. (2023). Osoblyvosti populiarnosti kibersportu sered здобувачів вищої освіти залежно від статі [Features of esports popularity among higher education students by gender]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 1(159), 151–154.

11. Bakken, A. (2021). *Ungdata 2021. National results*. NOVA, OsloMet – Oslo Metropolitan University. Retrieved from <https://www.ungdata.no>

12. Choi, C., Hums, M., & Bum, C.-H. (2018). Impact of the family environment on juvenile mental health: eSports online game addiction and delinquency. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), 2850. <https://doi.org/10.3390/ijerph15122850>

13. DiFrancisco-Donoghue, J., Balentine, J., Schmidt, G., & Zwibel, H. (2019). Managing the health of the eSport athlete: An integrated health management model. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 5(1), e000467. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000467>

14. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>

15. Lee, D., Lee, J., Seo, Y., & Park, M. (2021). Sleep patterns and mental health in esports athletes: A cross-cultural study. *Frontiers in Psychology*, 12, 667880. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33466788/>

16. Reitmann, S., et al. (2023). Health behavior and nutrition of esports players in comparison to students: A cross-sectional study. *Journal of Health and Nutrition*, 28(3), 373. <https://link.springer.com/article/10.1186/s41043-023-00373-7>

17. Smith, M. J., et al. (2022). Stress, sleep quality and burnout among student esports athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 16(4), 313–328. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35455804/>

18. Stubbendorff, A., et al. (2022). Health-related behaviors among esports players: A qualitative analysis. *International Journal of Esports*, 2(1). <https://www.ijesports.org/article/88/html>

19. World Health Organization (WHO). (2021). *Physical activity guidelines for health*. World Health Organization.

20. Zhao, Y., et al. (2024). Sleep and physical activity among professional esports players: Evidence from China. *Sleep Medicine*, 115, 45–53. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40078766/>

Стаття надіслана до редколегії 24.07.2025 р.

Статтю рекомендовано до друку 03.09.2025 р.

ПРАКТИЧНА ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Свірщук Наталія,

кандидат педагогічних наук, доцент,

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21001, Україна;

<https://orcid.org/0000-0001-6997-1778>;

email: svirshchuk83@gmail.com

Вознюк Тетяна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21001, Україна;

<https://orcid.org/0000-0002-5951-7333> ;

email: tv_vinnitsa@ukr.net

Романенко Віктор,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21001, Україна;

<https://orcid.org/0000-0002-0903-072X>;

email: viktor.romanenko@vspu.edu.ua

Анотація. Актуальність. Однією з важливих складових професійної діяльності сучасного фахівця з фізичної культури та спорту є фізкультурно-рекреаційна робота. Моніторинг практичної готовності студентів до фізкультурно-рекреаційної роботи дає змогу визначити ефективність освітньої діяльності та здійснити аналіз застосованих методів і засобів навчання та викладання.

Мета дослідження – визначити рівень практичної готовності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту до фізкультурно-рекреаційної роботи. **Матеріал та методи.** У дослідженні брало участь 136 здобувачів вищої освіти факультетів фізичного виховання і спорту III–IV курсів ЗВО, які були поділені на контрольні та експериментальну групи. Для розв’язання поставленої мети

використано теоретичні, емпіричні та статистичні методи дослідження. **Результати дослідження.** Попереднє діагностичне обстеження майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту засвідчив недостатнє практичне володіння сучасними методиками здоров'язбереження та здоров'яформування, що спонукало нас до проведення педагогічного експерименту. Було переглянуто загальний підхід до формування необхідних знань, умінь, навичок і здібностей у здобувачів вищої освіти, що відбилося у створенні навчального середовища з опанування здоров'язбережувальними та здоров'яформувальними методиками викладацької та тренерської діяльності.

Висновки. Повторний моніторинг практичної готовності майбутніх фахівців до фізкультурно-рекреаційної роботи дав змогу зробити висновок про можливість якісного впливу на формування необхідних знань, умінь і навичок використовуючи комплексний підхід у професійній підготовці здобувачів вищої освіти профільних закладів.

Ключові слова: моніторинг, освітній процес, здоров'язбереження, здоров'яформування, практична підготовка, активні методи навчання, здобувачі вищої освіти.

PRACTICAL READINESS OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS FOR PHYSICAL CULTURE AND RECREATIONAL WORK

Svirshchuk Nataliya, Voznyuk Tetyana, Romanenko Viktor

Abstract. Relevance. Physical culture and recreation work is one of the important components of the professional activity of a modern specialist in physical culture and sports. Monitoring students' practical readiness for physical culture and recreation work allows for determining the effectiveness of educational activities and analyzing the applied teaching and learning methods and tools.

Aim of the study is to determine the level of practical readiness of future specialists in physical culture and sports for physical culture and recreation work. **Material and methods.** The study involved 136 undergraduate students from the III-IV years of Physical Education and Sports faculties of higher education institutions (HEIs), who were divided into control and experimental groups. Theoretical, empirical, and statistical research methods were used to achieve the set goal. **Research results.** The preliminary diagnostic examination of future specialists in physical culture and sports revealed an insufficient practical command of modern health preservation and health formation methodologies, which prompted us to conduct a pedagogical experiment. The general approach to forming the necessary knowledge, skills, competencies, and abilities in higher education students was revised, which was

reflected in the creation of a learning environment for mastering health preservation and health formation techniques in teaching and coaching activities.

Conclusions. Repeated monitoring of the practical readiness of future specialists for physical culture and recreation work allowed us to conclude that it is possible to have a qualitative impact on the formation of the necessary knowledge, skills, and competencies by using a comprehensive approach in the professional training of students in specialized HEIs.

Keywords: monitoring, educational process, health preservation, health formation, practical training, active learning methods, higher education students.

Постановка проблеми. Однією з важливих складових професійної діяльності сучасного фахівця з фізичної культури та спорту є фізкультурно-рекреаційна робота. В учнівському або студентському колективі вона відбувається не тільки в процесі проведення занять з фізичної культури, але й під час позаурочних, поза аудиторних та позашкільних спортивних заходів (рухливих перерв, спортивних свят, днів здоров'я, ранкової гімнастика тощо) (Вихляєв, & Дудорова, 2022). У спортивному колективі цей напрямок реалізується під час тренувань, мікро та мезоциклів, що вирішують завдання відновлення спортсменів, під час навчально-тренувальних зборів рекреаційного характеру, у літніх спортивних оздоровчих таборах (Бірюковський, & Будянська, 2022). Отже, важливість фізкультурно-рекреаційної роботи не викликає сумніву, а формування необхідних знань і навичок повинно вирішуватися в процесі академічних занять зі здобувачами вищої освіти освітньо-професійних програм всіх спеціальностей, пов'язаних з фізичною культурою та спортом. Моніторинг практичної готовності студентів до фізкультурно-рекреаційної роботи дає змогу визначити ефективність освітньої діяльності та здійснити аналіз застосованих методів і засобів навчання та викладання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Р. Турка, & В. Завійська (2022) проаналізувавши динаміку показників фізичної підготовленості населення України дійшли до висновку про її негативну тенденцію. З кожним наступним роком кількість людей з високим рівнем підготовленості зменшується. В освітніх закладах збільшується кількість дітей, молоді, які належать до спеціальних медичних груп, а в процесі навчання кількість такого контингенту поступово збільшується. Такі реалії збільшують запит до підготовки фахівців, які можуть проводити заняття з фізичної культури і спорту з урахуванням завдань здоров'язбереження та здоров'яформування.

Термін «фізична рекреація» розглядається з різних боків та має різне визначення в авторів навчально-методичних, науково-популярних джерел. Так Г. Гакман у своєму навчальному посібнику «Фізична рекреація» (2022)

узагальнюючи існуючі визначення робить такий висновок: «Значення фізичної рекреації полягає, передусім, у формулюванні цього явища (процесу) як системи різноманітних занять, котрі ґрунтуються на використанні оздоровчо-рекреаційної рухової активності у формі фізичних вправ із застосуванням гігієнічних і природних чинників протягом вільного часу людини та для відпочинку, відновлення особистих сил, отримання задоволення, покращання психічних і фізичних здібностей, відновлювання та зміцнення здоров'я».

Провадження фізкультурно-рекреаційної діяльності в освітньому та тренувальному процесі призводить до позитивних зрушень у стані тих, хто займається, що неодноразово доведено в дослідженнях науковців (Гайдук, & Ярошенко, 2020; Терешкін, 2020; Суханова, Купрєєнко, & Іваненко, 2021; Безугла, 2021; Напалкова, & Мілкіна, 2023 та ін.). Разом з тим, фахівці звертають увагу на необхідність формування готовності до такої роботи в процесі професійної підготовки (Данилевич, 2018; Отравенко, 2019, Мороз, & et. all, 2019), застосовуючи різноманітні методики.

Мета дослідження – визначити рівень практичної готовності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту до фізкультурно-рекреаційної роботи.

Матеріал і методи дослідження. Дослідженням було охоплено 68 здобувачів вищої освіти III–IV курсів Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського експериментальних груп та 68 – контрольних груп Житомирського державного університету імені Івана Франка факультетів фізичного виховання і спорту. Від учасників дослідження отримано згоду на участь у випробуваннях відповідно до Гельсінської декларації прав людини 2008 року.

Для розв'язання поставленої мети використано такі методи дослідження: теоретичні – аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, аналіз роботи вчителів фізичної культури та тренерів, систематизація та узагальнення, моделювання процесу фахової підготовки (для вивчення та комплексного розв'язання поставленої проблеми); емпіричні – анкетування, опитування, тестування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, експертна оцінка, порівняльний аналіз (для виявлення рівня готовності майбутніх фахівців до фізкультурно-рекреаційної роботи та апробації запропонованої методики); статистичні – методи математичної статистики (для обробки результатів дослідження та визначення їхньої достовірності).

Результати дослідження. Аналіз показників практичної готовності до фізкультурно-рекреаційної роботи на попередньому етапі дослідження дав змогу зробити висновок, що більшість здобувачів вищої освіти мали середній та низький рівень готовності (Свірщук, Вознюк, & Дусь, 2025). На підсумковому етапі експериментального дослідження було поставлене завдання визначити

динаміку показників готовності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту до фізкультурно-рекреаційної роботи в професійній діяльності під впливом експериментальних чинників за допомогою процедур, аналогічних використаним під час констатувальної фази експерименту (Вознюк, Свірщук, & Галенін, 2024).

Отже, дослідження практичної готовності студентів до здійснення фізкультурно-рекреаційної роботи оцінювалося за вмінням розробляти план-конспект уроку та тренувальних занять рекреаційної спрямованості, відновний мікроцикл, робочу програму на чверть, навчальний рік відповідно до шкільної програми, стану здоров'я, індивідуальних особливостей та інтересів дітей; за знанням характеристик фізичного навантаження та методів його регулювання; умінням розв'язувати педагогічні ситуації в освітньому та навчально-тренувальному процесі, які виникають під час фізкультурно-рекреаційної діяльності. Діагностичні процедури також сприяли виявленню вміння зацікавити тих, хто займається до регулярних самостійних занять фізкультурно-рекреаційної спрямованості; уміння організації, проведення та варіювання урочних і позаурочних форм фізкультурно-рекреаційної спрямованості, відновних навчально-тренувальних занять зі спортсменами різної кваліфікації. Сформованість уміння організації, проведення та варіювання урочних та позаурочних форм фізкультурно-рекреаційної спрямованості, відновних тренувальних занять оцінювались також у процесі проходження студентами педагогічної та виробничої практики методом спостереження.

За період педагогічної, а також виробничої практики кожен із студентів експериментальних груп зміг практично провести 5-6 уроків із фізкультурно-рекреаційною спрямованістю, 3-4 відновних тренувальних заняття. Під час яких ті, хто займалися також отримували знання щодо застосування засобів фізичної рекреації в самостійних заняттях у позанавчальний і позатренувальний час, а також для організації свого дозвілля у вихідні та святкові дні. Студенти-практиканти організовували та проводили спортивні свята, рухливі ігри на великих перервах, дні здоров'я, оздоровчі заняття із застосуванням фітнес-технологій тощо.

Під час проходження педагогічної практики під контролем методистів студенти експериментальних груп планували третій урок на тиждень на основі фізкультурно-рекреаційної діяльності. Зміст таких уроків узгоджувався з інтересами учнів, матеріально-технічним забезпеченням, власними можливостями і спортивною спеціалізацією. Під час виробничої практики в ДЮСШ, СДЮСШОР планували відновні заняття в кінці тижневого мікроциклу підготовки або після великого навантаження й змагальної діяльності.

У процесі аналізу цих занять особлива увага зверталася на:

- продуману організацію всіх частин занять;
- правильність планування величини і спрямованості навантаження;
- уміння контролювати й регулювати фізичне та емоційне навантаження;
- уміння знайти контакт з тими, хто займається;
- наявність індивідуального підходу до тих, хто займався.

Результати спостереження за студентами експериментальних груп виявили, що 77,4 % майбутніх фахівців експериментальних груп більш впевнено стали застосовувати знання під час спілкування з учнями, проведення уроків на основі фізкультурно-рекреаційної діяльності та відновних тренувальних занять, надавали корисну інформацію щодо покращення самопочуття та рівня здоров'я тих, хто займався. Атмосфера, що створювалася під час проведення таких занять, дозволяла студентам паралельно підвищувати свою майстерність щодо надання вчасних вказівок і подання команд, варіювання інтонацій, застосування похвали тощо. Студенти контрольної групи також покращили свої вміння з організації, проведення та варіювання урочних та позаурочних форм фізкультурно-рекреаційної спрямованості, відновних тренувальних занять, проте на високому рівні застосовували набуті знання та вміння лише 9,7 % майбутніх фахівців.

Уміння проектувати та конструювати фізкультурно-рекреаційну роботу на високому рівні після експерименту виявили 39,7 % обстежених студентів експериментальних груп (до експерименту – 8,8 %). Тоді як у контрольних групах зрушення не такі значні – з 11,8 % до 14,7 %. Відсутність таких умінь або низький рівень їх сформованості спостерігався лише у 2,9 % майбутніх фахівців експериментальних груп (до експерименту 47,1 %) та в понад третини студентів контрольних груп (35,3 % після експерименту і 42,6 % до експерименту).

Щодо рівня володіння методикою здоров'язбереження та здоров'яформування, то приріст умінь у студентів експериментальних груп становив близько 39,7 %, а в контрольних групах лише 13,8 %. На високому рівні володіють методикою здоров'язбереження та здоров'яформування 45,6 % студентів експериментальних груп і 17,6 % студентів у контрольних групах, що свідчить про відчутний прогрес порівняно з доекспериментальними даними (11,8 % в експериментальних групах та 10,3 % у контрольних).

Уміння ефективно організовувати фізкультурно-рекреаційну роботу також покращилось. Високий рівень було зафіксовано в 50,0 % студентів експериментальних груп і в 19,1 % студентів контрольних груп (при 13,2 % у цих групах до експерименту).

Сукупні результати діагностичного обстеження практичної готовності подано в табл. 1.

**Динаміка показників практичної готовності майбутніх учителів
фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі, %**

Показники	на початку експерименту						наприкінці експерименту					
	високий		середній		низький		високий		середній		низький	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Уміння проектувати та конструювати фізкультурно-рекреаційну роботу	8,8	11,8	44,1	45,6	47,1	42,6	39,7	14,7	57,4	50,0	2,9	35,3
Володіння методиками здоров'язбереження та здоров'яформування	11,8	10,3	44,1	42,6	44,1	47,6	45,6	17,6	50,0	48,5	4,4	33,8
Уміння ефективно організовувати та контролювати фізкультурно-рекреаційну роботу	13,2	13,2	52,9	47,1	33,8	39,7	50,0	19,1	48,5	60,3	1,5	20,6

Опитування школярів і юних спортсменів засвідчило їх задоволеність проведеними фізкультурно-рекреаційними та відновними заняттями, що відбивалося у зменшенні відчуття втоми, підвищенні зацікавленості до таких занять завдяки різноманітним формам рекреації. Проведені заняття сприяли підвищенню інтересу до фізкультурно-рекреаційних вправ і навчили самостійно використовувати їх у позанавчальний і позатренувальний час.

Отже, діагностичне обстеження майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, яке включало аналіз результатів творчої діяльності здобувачів вищої освіти та спостереження за практичною діяльністю обстежуваних, дозволило зробити висновок про достатню сформованість умінь студентів експериментальних груп планувати рекреаційну діяльність учнів, умінь оперативно контролювати вплив навантаження на фізичний стан тих, хто займається, наявність конструктивного підходу до фізкультурно-рекреаційної діяльності, практичне володіння майбутніми фахівцями сучасними методиками здоров'язбереження та здоров'яформування; наявність творчого підходу в більшості студентів до організації всіх форм фізкультурно-рекреаційної діяльності.

Дискусія. Виходячи з отриманих результатів проведеного дослідження можемо констатувати ефективність застосованого комплексного підходу до формування практичної готовності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту.

О.В. Отравенко (2019) вважає, що здоров'язбережувальна компетенція здобувачів вищої освіти це «багатофакторна якість особистості, що інтегрує знання, уміння, навички, досвід та особистісні якості; мотивів, ставлень і цінностей, що спрямовані на усвідомлення важливості здоров'я, здорового стилю життя для всієї життєдіяльності особистості, створення здоров'язберігаючого середовища та здов'язберігаючої поведінки здобувачів у закладі вищої освіти й вдосконалення власного творчого потенціалу».

Тому, перш за все, необхідно сформувати свідоме ціннісне відношення здобувачів до власного здоров'я та розуміння такого ж ставлення до здоров'я своїх вихованців. Це непросте завдання, яке може бути вирішене лише за рахунок спільного підходу педагогічного колективу, що реалізує його в процесі викладання всіх освітніх компонентів професійного циклу підготовки. Важливо навчити майбутніх вчителів фізичної культури та тренерів використовувати не тільки фітнес-технології та рухливі ігри, що пропонуються багатьма авторами в якості засобів фізкультурно-рекреаційної роботи (Гарлінська, Корнійчук, & Солодовник, 2022; Гета, 2022; Козуб, & Чечельницька, 2022; Маляр, Н., & Маляр, Е., 2022), але й вправи з інших видів спорту які сприяють швидшому відновленню духовних і фізичних сил.

Зроблений Evren Tercan Kaas, & Ebru İÇİGEN (2022) мета-аналіз проведених досліджень упродовж 1999-2019 рр. між сприйняттям концепцій дозвілля та благополуччя, доводить наявність позитивного зв'язку із середнім рівнем розміру ефекту між задоволеністю дозвіллям та задоволеністю життям у різних вибірках респондентів. Цей висновок ще раз підкреслює важливість вміння організовувати фізкультурно-рекреаційні заходи та залучати до їх реалізації велику кількість учасників.

Отже, вважаємо, що формування здоров'язбережувальної компетенції у майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту має загальнонаціональне значення та повинно відбуватися не тільки під час дисциплін, які базуються на здоров'язбережувальних технологіях (Отравенко, 2019), але й у процесі вивчення інших фахових освітніх компонентів, зокрема «Теорія і методика викладання видів спорту», «Основи теорії і методики спортивного тренування», «Основи педагогічної/тренерської майстерності» тощо. Творче відношення до майбутньої професійної діяльності в здоров'язберігаючому середовищі у нашому дослідженні формувалося під час спецкурсу, а для здобувачів, які найбільш зацікавилися цією проблемою був створений науковий гурток. В цілому наш підхід можна розглядати як здоров'язбережувальну педагогічну технологію, яка на думку Н. Бишовець (2018), характеризується розвитком педагогічних здібностей, знань, умінь і навичок майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту шляхом організації здоров'язбережувального навчання.

Моніторинг практичної готовності здобувачів вищої освіти фізкультурно-спортивного профілю до професійної діяльності, зокрема до фізкультурно-рекреаційної є невід'ємною частиною освітнього процесу, що дає змогу вчасно реагувати на виявлені прорахунки в навчанні. Вчасне їх з'ясування та корегування дозволяє створити гнучку до запитів сьогодення та пропозицій ринку праці систему конкурентоспроможної освіти, активізувати процес навчання таким чином, щоб змінити акцент з суто теоретичного подання матеріалу до прикладного, що дасть можливість якісного засвоєння практичних умінь для роботи в режимі здоро'язбереження та здоров'я формування.

Результати проведеного дослідження підтверджують переконання М.Данилевич (2018), що саме в практичному компоненті готовності «відображаються вміння та навички успішно виконувати рекреаційно-оздоровчу діяльність, проявляється індивідуальний стиль застосовування методів і засобів рекреаційно-оздоровчої діяльності, здатність проектувати, планувати та здійснювати рекреаційно-оздоровчу діяльність із урахуванням сучасних технологій і досягнень науки».

Висновки. Діагностичне обстеження практичної готовності майбутніх фахівців до фізкультурно-рекреаційної роботи дав змогу зробити висновок про можливість якісного впливу на формування необхідних знань, умінь і навичок використовуючи комплексний підхід у професійній підготовці здобувачів вищої освіти профільних закладів.

У той же час, ефективність такої підготовки буде залежати від переходу від репродуктивних до активних методів навчання, створення міцних міжпредметних зв'язків, що повною мірою розкривають проблему здоров'язбереження та здоров'яформування, оволодіння сучасними методиками оздоровчо-рекреаційного спрямування, вироблення нових підходів до розв'язання конкретних професійних ситуацій та розвитку креативних здібностей майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту.

Перспективи подальших досліджень обумовлюються створенням технології підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до роботи в здоров'язбережувальному та здоров'яформуючому середовищі.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бірюковський, Владислав, & Будянська, Вікторія. (2022). Забезпечення оздоровчо-рухової активності дітей у дитячо-юнацькій спортивній школі. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: зб. матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції (7–8 жовтня 2022 року, м. Львів)*. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського. 46-50

2. Безугла, К. (2021). Вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності на збереження здоров'я населення. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання : зб. матеріалів II Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю, 01 груд. 2021 р. Полтава : Нац. ун-т імені Юрія Кондратюка*. 250–252
3. Бишовець, Н.Г. (2018). Здоров'язбережувальна технологія навчання майбутніх учителів фізичної культури в умовах інформатизації освіти: дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук за спеціальністю 13.00.02 – «Теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк.
4. Вихляєв, Ю., & Дудорова, Л. (2022). Рекреаційні технології, їх роль і місце в системі фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 1(145). 27–31
5. Вознюк, Т., Свірщук, Н., & Галенін, Р. (2024). Критеріальний підхід до діагностики готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, 3, 7-20.
6. Гайдук, Н.О., & Ярошенко, П.В. (2020). Використання сучасних оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів спеціальної медичної групи. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 1 (332). 155-164 DOI: 10.12958/2227-2844-2020-1(332)-155-166
7. Гакман, А.В. (2021). Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича.
8. Гета, А.В. (2022). Аналіз засобів оздоровчо-рекреаційної діяльності. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання : зб. матеріалів III Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю, 01 груд. 2022 р. Полтава : Нац. ун-т імені Юрія Кондратюка*. 116–119
9. Данилевич, М.В. (2018). Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: теоретико-методичний аспект: монографія. Львів: ЛА «Піраміда».
10. Козуб, С.В., & Чечельницька, Ю.Є. (2022). Рекреації та фізичні тренування для різних груп населення. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation)*. 9. 56–61.
11. Маляр, Н.С., & Маляр, Е.І. (2022). Фізична рекреація: Методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ.
12. Мороз, Ю.М., Остапов, А.В., & Остапова О.О. (2019). Особливості підготовки майбутніх фахівців з фізичної рекреації в системі фізичного

виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 4 (327). Ч. 2. 85–92.

13. Напалкова, Т., & Мілкіна, О. (2023). Вплив сучасних фітнес-технологій на рівень фізичного стану здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія 15, (3К(162)), 300-303. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).61](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).61)

14. Отравенко, О.В. (2019). Здоров'язбережувальна компетентність як складова якісної професійної підготовки здобувачів вищої освіти. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка.* 4. Ч.1. С. 103-111. DOI: 10.12958/2227- 2844-2019-4(327)-1-100-107.

15. Свірщук, Наталія, Вознюк, Тетяна, & Дусь, Сергій (2025). Діяльнісний компонент готовності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту до фізкультурно-рекреаційної роботи. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації:* зб. наук. праць. 19 (38). 392-401.

16. Суханова, Г., Купреєнко, М., & Іваненко, В. (2021). Форми фізичної рекреації як підґрунтя формування здорового стилю життя студентської молоді. *Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи.* Т. 5. 241–254

17. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій [уклад. А.М., Гарлінська, Н.М., Корнійчук, & О.В., Солодовник] (2022). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка.

18. Терешкін, М.С. (2020) Значення фізичної рекреації для студентської молоді. Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції. (м. Харків, 22 травня 2020 року). Харків: ХНЕУ імені С. Кузнеця. 134–135

19. Турка, Ростислав, Сибіль, Марія, & Комарницька, Наталя (2022). Динаміка показників фізичної підготовленості населення України. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: зб. матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції (7–8 жовтня 2022 року, м. Львів).* Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського. 42-45

20. Evren Tercan Kaa, & Ebru İçigen (2022) The Relationship Between Leisure Satisfaction and Life Satisfaction: A Meta-analysis Study of Years 1999-2019. *International Journal of Akdeniz University Tourism Faculty.* DOI:[10.30519/ahtr.952797](https://doi.org/10.30519/ahtr.952797)

REFERENCES

1. Biryukovs'kyu, Vladyslav, & Budyans'ka, Viktoriya. (2022). Zabezpechennya ozdorovcho-rukhovoyi aktyvnosti ditey u dytyacho-yunats'kiy sportyvniy shkoli. *Problemy aktyvizatsiyi rekreatsiyno-ozdorovchoyi diyal'nosti*

naselennya: zb. materialiv KHIII Mizhnarodnoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi (7–8 zhovtnya 2022 roku, m. L'viv). L'viv : LDUFK im. Ivana Bobers'koho. 46-50

2. Bezuhla, K. (2021). Vplyv ozdorovcho-rekreatsiynoyi rukhovoyi aktyvnosti na zberezhennta zdorov'ya naselennya. Aktual'ni problemy fizychnoyi kul'tury, sportu ta fizychnoho vykhovannya : zb. materialiv II Vseukr. nauk.-prakt. Internet-konf. z mizhnar. uchastyu, 01 hrud. 2021 r. Poltava : Nats. un-t imeni Yuriya Kondratyuka. 250–252

3. Byshovets', N.H. (2018). Zdorov'yazberezhuval'na tekhnolohiya navchannya maybutnikh uchyteliv fizychnoyi kul'tury v umovakh informatyzatsiyi osvity: dys. na zdobuttya nauk. stup. kand. ped. nauk za spetsial'nistyu 13.00.02 – «Teoriya i metodyka navchannya (fizychna kul'tura, osnovy zdorov'ya)». Skhidnoyevropeys'kyy natsional'nyy universytet imeni Lesi Ukrayinky, Luts'k.

4. Vykhyayev, YU., & Dudorova, L. (2022). Rekreatsini tekhnolohiyi, yikh rol' i mistse v systemi fizychnoyi kul'tury. Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport). 1(145). 27–31

5. Voznyuk, T., Svirshchuk, N., & Halenin, R. (2024). Kryterial'nyy pidkhyd do diahnostyky hotovnosti maybutnikh uchyteliv fizychnoyi kul'tury do fizkul'turno-rekreatsiynoyi roboty. Aktual'ni problemy fizychnoho vykhovannya ta metodyky sportyvnoho trenuvannya, 3, 7-20.

6. Hayduk, N.O., & Yaroshenko, P.V. (2020). Vykorystannya suchasnykh ozdorovchykh tekhnolohiy u fizychnomu vykhovanni studentiv spetsial'noyi medychnoyi hrupy. Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka. 1 (332). 155-164 DOI: 10.12958/2227-2844-2020-1(332)-155-166

7. Hakman, A.V. (2021). Teoriya ta metodyka fizychnoyi rekreatsiyi : navch. posibnyk. Chernivtsi : Chernivets. nats. un-t im. YU. Fed'kovycha.

8. Heta, A.V. (2022). Analiz zasobiv ozdorovcho-rekreatsiynoyi diyal'nosti. Aktual'ni problemy fizychnoyi kul'tury, sportu ta fizychnoho vykhovannya : zb. materialiv III Vseukr. nauk.-prakt. Internet-konf. z mizhnar. uchastyu, 01 hrud. 2022 r. Poltava : Nats. un-t imeni Yuriya Kondratyuka». 116–119

9. Danylevych, M.V. (2018). Profesiyna pidhotovka maybutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannya ta sportu do rekreatsiyno-ozdorovchoyi diyal'nosti: teoretyko-metodychnyy aspekt: monohrafiya. L'viv: LA «Piramida».

10. Kozub, S.V., & Chechel'nyts'ka, YU.YE. (2022). Rekreatsiji ta fizychni trenuvannya dlya riznykh hrup naselennya. Reabilitatsiyni ta fizkul'turno-rekreatsiyni aspekty rozvytku lyudyny (Rehabilitation & Recreation). 9. 56–61. 11. Malyar, N.S., & Malyar, E.I. (2022). Fizychna rekreatsiya: Metodychni rekomendatsiyi. Ternopil', ZUNU.

12. Moroz, YU.M., Ostapov, A.V., & Ostapova O.O. (2019). Osoblyvosti pidhotovky maybutnikh fakhivtsiv z fizychnoyi rekreatsiyi v systemi fizychnoho vykhovannya. Visnyk Luhans'koho natsional'noho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedagogichni nauky. 4 (327). CH. 2. 85–92.
13. Napalkova, T., & Milkina, O. (2023). Vplyv suchasnykh fitness-tekhnologiy na riven' fizychnoho stanu zdobuvachiv vyshchoyi osvity. Naukovyy chasopys Ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova. Seriya 15, (3K(162), 300-303. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).61](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).61)
14. Otravenko, O.V. (2019). Zdorov' yazberezhuvai'na kompetentnist' yak skladova yakisnoyi profesiynoyi pidhotovky zdobuvachiv vyshchoyi osvity. Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka. 4. CH.1. S. 103-111. DOI: 10.12958/2227- 2844-2019-4(327)-1-100-107.
15. Svirshchuk, Nataliya, Voznyuk, Tetyana, & Dus', Serhiy (2025). Diyal'nisnyy komponent hotovnosti maybutnikh fakhivtsiv z fizychnoyi kul'tury ta sportu do fizkul'turno-rekreatsiynoyi roboty. Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi: zb. nauk. prats'. 19 (38). 392-401.
16. Sukhanova, H., Kupryeyenko, M., & Ivanenko, V. (2021). Formy fizychnoyi rekreatsiyi yak pidgruntia formuvannya zdorovoho stylu zhyttya student's'koyi molodi. Rozvytok suchasnoyi osvity i nauky: rezul'taty, problemy, perspektyvy. T. 5. 241–254
17. Suchasni fizkul'turno-ozdorovchi tekhnolohiyi u fizychnomu vykhovanni: kups lektsiy [uklad. A.M., Hapkins'ka, N.M., Korniychuk, & O.V., Solodovnyk] (2022). Zhytomyp: Vyd-vo ZHDU im. I. Fpanka.
18. Tereshkin, M.S. (2020) Znachennya fizychnoyi rekreatsiyi dlya student's'koyi molodi. Fizychno vykhovannya ta sport v zakladakh vyshchoyi osvity: materialy I Vseukrayins'koyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi. (m. Kharkiv, 22 travnya 2020 roku). Kharkiv: KHNEU imeni S. Kuznetsya. 134–135
19. Turka, Rostyslav, Sybil', Mariya, & Komarnyts'ka, Natalya (2022). Dynamika pokaznykiv fizychnoyi pidhotovlenosti naselennya Ukrayiny. Problemy aktyvizatsiyi rekreatsiyno-ozdorovchoyi diyal'nosti naselennya: zb. materialiv KHIII Mizhnarodnoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi (7–8 zhovtnya 2022 roku, m. L'viv). L'viv : LDUFK im. Ivana Bobers'koho. 42-45
20. Evren Tercan Kaa, & Ebru İçigen (2022) The Relationship Between Leisure Satisfaction and Life Satisfaction: A Meta-analysis Study of Years 1999-2019. International Journal of Akdeniz University Tourism Faculty. DOI:[10.30519/ahtr.952797](https://doi.org/10.30519/ahtr.952797)

*Стаття надіслана до редколегії 29.06.2025 р.
Статтю рекомендовано до друку 03.09.2025 р.*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР

Хлус Наталія,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженко, вул. Київська, 24, м. Глухів, Сумська обл., 41400, Україна;

<https://orcid.org/0000-0001-9860-1047>;

e-mail: hlusnatasha2020@ukr.net

Анотація. Актуальність. На сучасному етапі розвитку освіти спостерігається інтенсивне впровадження інноваційних технологій, спрямованих на підвищення ефективності освітнього процесу, його динамізацію й адаптацію до потреб нового покоління учнівської молоді. Традиційні методи організації уроків фізичної культури дедалі частіше виявляються недостатньо ефективними, оскільки не завжди відповідають очікуванням і потребам учнів, що зумовлює зниження їхньої рухової активності, інтересу та рівня мотивації. Це особливо актуально під час вивчення спортивних ігор, які вимагають не лише розвитку фізичних здібностей, а й формування психологічної готовності до командної взаємодії, емоційної врівноваженості та навичок колективної роботи.

Мета дослідження: дослідити психолого-педагогічні аспекти використання інноваційних технологій під час вивчення спортивних ігор.

Матеріал та методи дослідження: аналіз науково-педагогічної літератури, педагогічний експеримент, тестування фізичної та технічної підготовленості, інноваційні технології, анкетування, порівняння, аналіз, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Проведений педагогічний експеримент дозволив отримати результати щодо ефективності застосування інноваційних технологій на уроках фізичної культури під час вивчення спортивних ігор. Порівняльний аналіз динаміки отриманих результатів з використанням Т-критерію Стюдента виявив, що в учнів ЕГ достовірний приріст результатів спостерігався в тестах на швидкість (біг 30 м, $p < 0,05$), спритність (човниковий біг 3x10, $p < 0,01$), швидко-силові якості (стрибок у довжину з місця, метання м'яча, $p < 0,05$). У учнів КГ позитивні зміни менш виражені та досягали рівня статистичної значимості. Порівняння показників технічної підготовленості під

час вивчення спортивних ігор (баскетбол, волейбол та футбол) також виявило випереджальну динаміку в учнів ЕГ. Відповідно до дослідження було виділено три типологічні групи учнів із різним мотиваційним рівнем: орієнтовані на досягнення (32,5 %), орієнтовані на процес (40,8 %), орієнтовані на спілкування (26,7 %). В ЕГ відсоткове співвідношення виділених типів склало 41,7 %, 38,3 % та 20,0 % відповідно, тоді як у КГ переважали учні із процесуальною мотивацією (43,3 %). Проведене дослідження засвідчило, що застосування інноваційних технологій під час вивчення спортивних ігор забезпечує покращення показників фізичної підготовленості учнів на 12,4 %, технічної підготовленості – на 28,9 %, мотивації до змагань – на 46,1 %, емоційного стану – на 44,7 %

Висновки. Отримані результати підтверджують високу результативність інноваційних технологій під час вивчення спортивних ігор на уроці фізичної культури та окреслюють перспективи подальшої цифровізації галузі фізичної культури.

Ключові слова: інноваційні технології, спортивні ігри, волейбол, баскетбол, футбол, фізична культура, мотивація, емоційний стан, урок фізичної культури, учні, психолого-педагогічні аспекти.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF USING INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN TEACHING SPORTS GAMES

Khlus Nataliia

Abstract. Topicality. At the current stage of development of education, there is an intensive implementation of innovative technologies aimed at increasing the effectiveness of the educational process, making it more dynamic, and adapting it to the needs of the new generation of students. Traditional methods of organizing Physical Education lessons are increasingly proving insufficiently effective, as they do not always meet the expectations and needs of students. This leads to a decrease in their physical activity, interest, and motivation. This issue is particularly relevant in the study of sports games, which require not only the development of physical abilities but also the formation of psychological readiness for teamwork, emotional stability, and collaborative skills.

The purpose of the study is to investigate the psychological and pedagogical aspects of using innovative technologies in the study of sports games.

Materials and methods of research: analysis of scientific and pedagogical literature, pedagogical experiment, testing of physical and technical readiness, innovative technologies, questionnaires, comparison, analysis, and methods of mathematical statistics.

Research results. The conducted pedagogical experiment made it possible to obtain results regarding the effectiveness of applying the innovative technologies in Physical Education lessons during the study of sports games. A comparative analysis of the dynamics of the obtained results using Student's *t*-test revealed that students of the experimental group (EG) demonstrated a statistically significant improvement in speed tests (30 m sprint, $p < 0.05$), agility (3×10 m shuttle run, $p < 0.01$), and speed-strength qualities (standing long jump, ball throwing, $p < 0.05$). In the control group (CG), positive changes were less pronounced and only reached the level of statistical significance. A comparison of indicators of technical preparedness in sports games such as basketball, volleyball, and football also revealed more positive dynamics among EG students. According to the study, three typological groups of students with different motivational levels were identified: achievement-oriented (32.5%), process-oriented (40.8%), and communication-oriented (26.7%). In the EG, the percentage ratio of these types was 41.7%, 38.3%, and 20.0%, respectively, while in the CG, students with process-oriented motivation prevailed (43.3%). The conducted research proved that the use of innovative technologies during the teaching of sports games improves students' physical fitness indicators by 12.4%, technical preparedness by 28.9%, motivation for competitions by 46.1%, and emotional state by 44.7%.

Conclusions. The results of the research confirm the high effectiveness of innovative technologies in teaching sports games during Physical Education lessons and outline prospects for further digitalization in the field of physical culture.

Keywords: innovative technologies, sports games, volleyball, basketball, football, physical culture, motivation, emotional state, physical education lesson, students, psychological and pedagogical aspects.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку освіти характеризується активним впровадженням інноваційних технологій, що покликані підвищити ефективність освітнього процесу, зробити його більш динамічним і відповідним потребам сучасного покоління учнів. Цифровізація навчання поступово стає визначальною тенденцією в різних галузях освіти, зокрема й у фізичному вихованні. Традиційні підходи до організації уроків фізичної культури не завжди відповідають запитам сучасних учнів, що призводить до зниження їхньої зацікавленості, активності та не забезпечують достатнього рівня мотивації (Цюпак, Ю., Цюпак, І., Васкан, Цюпак, Ю., Швай & Гнітецький, 2019; Хлус, 2025). Особливо це стосується вивчення спортивних ігор, які потребують не лише розвитку фізичних якостей, але й формування психологічної готовності до колективної взаємодії, емоційної стійкості, уміння працювати в команді.

Аналіз науково-педагогічної літератури свідчить про відсутність єдності у визначенні сутності поняття «інноваційні технології» у сфері фізичної культури

і спортивної діяльності. Частина науковців акцентує увагу на використанні цифрових пристроїв і програмного забезпечення (Філенко, Л., Церковна, Пасько, Філенко, І., & Палічук, 2023; Johnson, & Smith, 2023), інші ж підкреслюють важливість інтерактивних методів навчання (Афанасьєв, 2020). Найбільш доцільним видається інтегративний підхід, який розглядає інноваційність як комплексну характеристику освітніх технологій, що передбачає можливість індивідуалізації освітнього процесу, розширення зворотного зв'язку та занурення у віртуальне середовище для моделювання змагальних ситуацій (Ярмоленко, Шинкарук, & Максименко, 2022).

Психолого-педагогічні аспекти впровадження інноваційних технологій у процес навчання набувають ключового значення, адже вони спрямовані на індивідуалізацію навчання, врахування вікових і психологічних особливостей учнів, розвиток їхньої пізнавальної активності та креативності. Використання інтерактивних методів, мультимедійних засобів, гейміфікації, цифрових платформ і тренажерів не лише урізноманітнює освітній процес, а й створює сприятливе освітнє середовище, в якому учні відчують задоволення від рухової діяльності. Попри загальне визнання необхідності модернізації методики спортивної підготовки, у науково-педагогічній літературі недостатньо висвітлено ефективність конкретних інноваційних технологій на уроці фізичної культури під час вивчення спортивних ігор, зокрема інтерактивних освітніх програм, відеоаналізу і VR-технологій, цифрових ресурсів у структуру навчально-тренувального процесу (Пасько, Помещикова, Філенко, & Алексєнко, 2025). Також потребує обґрунтування значення інноваційних підходів для формування стійкого інтересу учнів до занять фізичною культурою і спортом (Закопайло, 2015; Афанасьєв, 2020; Кузьменко, 2022).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемами дослідження сучасних інноваційних технологій в освітній діяльності займалися багато вітчизняних науковців, саме: інноваційними підходами до організації фізичного виховання учнів займалися Москаленко (2015), Колесник (2018), Красов, & Кусай (2020), Язловецька (2022); застосуванням інтерактивних методів у процесі навчання фізичної культури старшокласників – А. В. Афанасьєв (2021); використанням інноваційних технологій у галузі фізичного виховання під час організації навчального процесу та технології дистанційного навчання на уроках фізичної культури – В. В. Жабчик (2021); інноваційних технологій у спортивній діяльності – Ю. Циганок, & О. Кравченко (2024); використанням інноваційних напрямків підвищення фізичного здоров'я та рухової підготовленості учнівської молоді – М. А. Мамешина (2018), С. Лукова, & К. Фоменко (2021), R. Peterson & S. Green (2022).

Останні наукові дослідження підтверджують необхідність впровадження інноваційних технологій у навчання спортивних ігор. Актуальність дослідження покликане частково заповнити цей дефіцит, а також запропонувати практичні орієнтири щодо вдосконалення навчально-тренувального процесу з урахуванням сучасних технологічних можливостей; поєднанні кількісної оцінки спортивної результативності з вивченням мотиваційно-емоційних аспектів діяльності учнів, які опановують спортивні ігри із застосуванням інноваційних технологій.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконано в рамках плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка на 2023–2027 рр. за темою «Вдосконалення методичних, психологічних і організаційних основ фізкультурно-спортивної та туристично-краєзнавчої роботи з різними групами населення» (номер державної реєстрації теми в УКР ІНТЕІ: 0122U201671).

Мета дослідження – дослідити психолого-педагогічні аспекти використання інноваційних технологій під час вивчення спортивних ігор.

Відповідно до поставленої мети були відокремлені такі **завдання дослідження**: 1) виявити найбільш ефективні інноваційні технології під час навчання спортивним іграм на уроці фізичної культури; 2) оцінити вплив інноваційних технологій на розвиток фізичних якостей, емоційний стан і мотивацію учнів.

Матеріал і методи дослідження. *Учасники та організація дослідження.* Експериментальне дослідження було проведено на базі закладів загальної середньої освіти м. Кролевець. У дослідженні взяли участь 120 учнів 7–8 класів (60 хл., 60 дів.; 12–14 років), з яких було створено контрольну групу КГ (n=60) та ЕГ (n=60). Всі учні, які брали участь у педагогічному експерименті займалися спортивними іграми (футбол, баскетбол, волейбол) та були віднесені до основної медичної групи.

Від учасників було отримано згоду на участь у дослідженні відповідно до Гельсинської декларації прав людини 2008 року.

Методи дослідження: На початку педагогічного експерименту було проведено первинне тестування показників фізичної та технічної підготовленості (біг на 30 м, човниковий біг 3x10 м, стрибок у довжину з місця, метання м'яча, ведення м'яча, передачі м'яча). Протягом 6 місяців в ЕГ застосовувалися інноваційні технології, а саме: інтерактивні модулі (відеоуроки, анімовані схеми), системи відеоаналізу техніки (Dartfish, Kinovea), VR-тренажери ігрових ситуацій (Oculus Quest). Учні КГ займалися за стандартними методиками для закладів загальної середньої освіти. На контрольному етапі педагогічного експерименту було проведено повторне тестування та

порівняльний аналіз динаміки отриманих результатів з використанням Т-критерію Стюдента (достовірними вважалися відмінності на рівні $p < 0,05$).

Оцінювання впливу сучасних інноваційних технологій на мотиваційну сферу учнів ЗЗСО проводилася методом анкетування (опитувальник «Мотиви занять спортом») на констатувальному та контрольному етапі експерименту (С. Лукова, К. Фоменко). Емоційний стан залучення учнів до процесу інтерактивних занять досліджувався за методикою «Емоційний термометр». Задля більшої надійності психодіагностичних даних застосовувався метод експертних оцінок. Обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою статистичного пакету SPSS 22.0.

Результати дослідження. Проведений педагогічний експеримент дозволив отримати результати щодо ефективності застосування інноваційних технологій на уроках фізичної культури під час вивчення спортивних ігор. Аналіз отриманого емпіричного матеріалу виявив значні закономірності впливу інноваційних методів навчання на динаміку показників фізичної підготовленості учнів КГ та ЕГ і мотиваційно-емоційний стан учнів. Порівняльний аналіз показників фізичної та технічної підготовленості в експериментальній (ЕГ) і контрольній (КГ) групах до та після впровадження інноваційних технологій виявив достовірні відмінності за більшістю показників (табл. 1).

Таблиця 1.

Динаміка показників фізичної підготовленості учнів КГ та ЕГ на початку та в кінці педагогічного експерименту

№ п/п	Тести	ЕГ (n=60)		КГ (n=60)	
		До	Після	До	Після
1.	Біг 30 м (с)	5,8 ± 0,6	5,3 ± 0,4 *	5,9 ± 0,5	5,7 ± 0,5
2.	Човниковий біг 3x10	9,2±0,8	8,6±0,6**	9,3±0,7	9,0±0,7
3.	Стрибок у довжину (см)	168,5±15,2	180,4±12,8*	165,8±16,4	170,2±14,1
4.	Метання м'яча (м)	28,4±6,2	34,8±5,1**	27,9±7,3	30,5±6,6

Примітка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$.

Порівняльний аналіз динаміки отриманих результатів з використанням Т-критерію Стюдента виявив, що в учнів ЕГ достовірний приріст результатів спостерігався в тестах на швидкість (біг 30 м, $p < 0,05$), спритність (човниковий біг 3x10, $p < 0,01$), швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця, метання м'яча, $p < 0,05$). У учнів КГ позитивні зміни менш виражені та досягали рівня статистичної значимості. Порівняння показників технічної підготовленості під час вивчення спортивних ігор баскетбол, волейбол та футбол також виявило випереджальну динаміку в учнів ЕГ (табл. 2).

Таблиця 2.

Зміна показників технічної підготовленості учнів КГ та ЕГ на початку та в кінці педагогічного експерименту

№ п/п	Тести	ЕГ (n=60)		КГ (n=60)	
		До	Після	До	Після
1.	Ведення м'яча (с)	14,2±2,4	11,8±1,6**	14,5±2,1	13,4±1,8
2.	Передачі м'яча (кількість)	18,6±4,2	24,5±3,8*	17,9±5,1	20,2±4,4
3.	Кидки в кільце	42,5±10,6	58,8±8,2**	40,8±11,4	48,1±10,3
4.	Подачі у волейболі (кількість)	3,2±1,8	5,6±1,4*	3,0±2,1	3,9±1,7

Примітка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$

Після проведення педагогічного експерименту в учнів ЕГ зафіксовано достовірне покращення часу ведення м'яча на 16,9 % ($p < 0,01$), збільшення кількості точних передач на 31,7 % ($p < 0,05$), підвищення результативності кидків у кільце на 38,3 % ($p < 0,01$). У учнів КГ приріст показників становив 7,6 %, 12,8 % і 17,9% відповідно, що значно нижче за показники учнів ЕГ. Аналогічна картина спостерігалася під час проведення спортивної гри волейбол, де учні ЕГ продемонстрували більш високу динаміку якості подач (на 75,0 %, $p < 0,05$). Кореляційний аналіз виявив тісний взаємозв'язок між частотою використання інноваційних технологій і приростом показників фізичної та технічної підготовленості. У мотиваційному стані учнів ЕГ також прослідковується позитивна динаміка (табл. 3).

Таблиця 3.

Динаміка показників мотиваційного стану в учнів КГ та ЕГ на початку та в кінці педагогічного експерименту

№ п/п	Мотиви	ЕГ (n=60)		КГ (n=60)	
		До	Після	До	Після
1.	Змагальний мотив	2,6	3,8**	2,4	2,7
2.	Розвиток рухових здібностей	3,1	4,5*	3,2	3,6
3.	Емоційне задоволення	3,4	4,9**	3,5	3,8
4.	Фізичне самоствердження	2,9	4,2*	2,7	3,1

Примітка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$

Відповідно до дослідження було виділено три типологічні групи учнів із різним мотиваційним рівнем: орієнтовані досягнення (32,5 %), орієнтовані на процес (40,8 %), орієнтовані на спілкування (26,7 %). В ЕГ відсоткове співвідношення виділених типів склало 41,7 %, 38,3 % та 20,0 % відповідно, тоді

як у КГ переважали учні із процесуальною мотивацією (43,3 %). Якісний аналіз висловлювань учнів показав, що важливим фактором підтримки інтересу до уроків фізичної культури та занять спортом виступили інноваційні технології. Як зазначив один з учнів ЕГ, що на звичайних уроках фізичної культури, де вивчаються спортивні ігри, буває скучно через багаторазове повторення одних і тих же елементів гри, а в віртуальній грі постійно доводиться вирішувати нові тактичні завдання, що дуже захоплює. Результати діагностики емоційного стану учнів за методикою «Градусник» показали виражену позитивну динаміку в учнів ЕГ протягом усього періоду навчання (табл. 4).

Таблиця 4.

Оцінювання емоційного стану учнів ЕГ на уроках з фізичної культури (%)

Рівні залучення	Етапи педагогічного експерименту		
	На початку	Середній	На кінець
Низький	18,4	6,6	1,7
Середній	58,3	41,7	30,0
Високий	23,3	51,7	68,3
Всього	100,0	100,0	100,0

На початку педагогічного експерименту високий рівень інтересу до уроків фізичної культури демонстрували лише 23,3 % учнів, а на кінець педагогічного експерименту їх кількість зросла до 68,3 %. Таким чином, використання інноваційних технологій не лише покращило показники навчально-тренувального процесу, а й створило позитивну емоційну атмосферу. Отже, після отримання результатів, можна констатувати, що комплексне використання сучасних інноваційних навчальних програм, систем відеоаналізу техніки та ігрових VR-симуляторів забезпечує достовірне покращення спортивно-технічних показників, посилює мотивацію та залученість учнів до фізичної культури і спорту порівняно з традиційними методами навчання. Отримані показники порівнюються з результатами останніх досліджень у галузі інновацій спортивно-педагогічної діяльності та планують перспективи подальшого розвитку цього напрямку. Отримані результати педагогічного експерименту дають змогу констатувати високу ефективність впровадження інноваційних технологій у практику навчання спортивних ігор під час уроків фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

Дискусія. Використання інноваційних технологій у процесі навчання спортивним іграм сьогодні стає предметом активних наукових і практичних дискусійних питань. З одного боку, застосування сучасних інноваційних засобів навчання (відеоаналіз, інтерактивні тренажери, віртуальні симуляції, мобільні додатки) сприяє підвищенню ефективності засвоєння технічних і тактичних

елементів гри. Такі технології забезпечують можливість індивідуалізації навчання, створюють умови для самоконтролю та самооцінки, підвищують мотивацію учнів і роблять процес занять більш цікавим і доступним.

З іншого боку, існує й критичний погляд на проблему. Надмірна залежність від технологій може знизити рівень безпосередньої рухової активності учнів, адже ключовим завданням фізичного виховання є саме розвиток фізичних якостей і формування здорового способу життя. Також певні труднощі викликають питання матеріально-технічного забезпечення, підготовки вчителів до роботи з новими технологіями й адаптації методик до різних вікових груп.

З психолого-педагогічної точки зору, важливо враховувати особливості сприйняття та мотивації учнів. Для учнів старшого шкільного віку інноваційні технології стають додатковим стимулом до занять фізичною культурою і спортом, адже поєднують знайомий цифровий простір із фізичною активністю. Проте учні молодшого шкільного віку потребують більшої уваги до ігрової форми, емоційної складової та безпосереднього спілкування з учителем, що не завжди можливо замінити технічними засобами.

Після проведення педагогічного експерименту, зробивши статистичний аналіз даних, підтвердили достовірну перевагу розробленої експериментальної методики, під час якої досліджувалися показники фізичної підготовленості та психологічного стану учнів. Впровадження інновацій, а саме систем відео-аналізу та VR-тренажерів у навчально-тренувальний процес сприяла приросту показників загальної фізичної підготовленості на 12,4 %, технічної підготовленості – на 28,9 %, мотивації до змагань – на 46,1 %, емоційного стану – на 44,7 %. Виявлені результати характеризуються високою статистичною значущістю ($p < 0,01$).

Якісний аналіз мотивів учнів під час експерименту дозволив більш широко розкрити психологічні аспекти позитивного впливу сучасних інноваційних технологій на процес покращення фізичної підготовленості. В учнів спостерігається підвищення інтересу, впевненість у своїх силах, прагнення творчої самореалізації під час навчання спортивним іграм.

Таким чином, дискусійні питання навколо використання інноваційних технологій у процесі вивчення спортивних ігор зводяться до необхідності пошуку оптимального балансу між традиційними методами навчання та сучасними цифровими інструментами. Лише їх гармонійне поєднання дає змогу досягти головної мети фізичного виховання – розвитку фізичних, психологічних і соціальних компетентностей учнів, формування у них сталого інтересу до занять спортом і здорового способу життя.

Висновки. Узагальнюючи результати проведеного наукового дослідження, можна стверджувати, що отримані дані роблять вагомий внесок у

розвиток концепції інноваційної трансформації навчально-тренувального процесу. Емпірично підтверджена ефективність комплексного впровадження інноваційних технологій, що відкриває нові можливості для модернізації традиційних підходів до навчання спортивним іграм, зокрема у напрямках інтерактивності, адаптивності та гейміфікації навчально-тренувального процесу.

Виявлені закономірності доповнюють новим розумінням психологічні механізми впливу цифрових інструментів на фізичну та технічну підготовленість і особистісний розвиток учнів. Під час педагогічного експерименту в учнів ЕГ отримали достовірний приріст показників фізичної підготовленості на 12,4 %, технічної підготовленості – на 28,9 %, підвищення рівня мотивації до змагань на 46,1 %, емоційного стану на 44,7 %. Отримані якісні дані свідчать про позитивний вплив інноваційних технологій на психологічний стан учнівської молоді, а саме зростання мотиваційно-емоційних показників порівняно з показниками рухової активності під впливом інноваційного навчання.

Таким чином, отримані результати обґрунтовано доводять необхідність інтеграції традиційних та інноваційних технологій у методичну систему, яка буде адаптована до специфіки різних спортивних ігор.

Перспективи подальших досліджень полягають у забезпеченні збалансованого поєднання інноваційних і традиційних підходів, що враховує специфіку різних видів спорту, вікові особливості та рівень фізичної підготовленості учнів.

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Афанасьєв, А. В. (2020). Можливості застосування інтерактивних методів у процесі навчання фізичної культури старшокласників. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2 (130). 16–18. <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/34039>
2. Жабчик, В. В. (2021). Інноваційні технології та технології дистанційного навчання на уроках фізичної культури. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту*, № 5, 63–65. <https://journals.uran.ua/itfcs/issue/view/14410>
3. Закопайло, С. А. (2015). Формування мотивації та інтересу в учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*, 8, 140–146. <https://surl.li/mmdbsa>
4. Колесник, А. С. (2018). Використання інноваційних технологій під час занять з фізичної культури. *Молодий вчений*, 11(63), 553–558. <https://surl.cc/gguzpm>

5. Красов, О. І. & Кусай, М. В. (2020). Інноваційні технології в фізичному вихованні школярів. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна монографія за заг. ред. Н. Є. Панегелової. Переяслав, 138–147. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/33252/1/I_Holovach_Monograph_2020_FZFVS.pdf
6. Кузьменко, І. (2022). Освітні інновації у фізичному вихованні школярів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 187–197. <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/306284>
7. Лукова, С. & Фоменко, К. (2021). Діагностичний інструментарій для вивчення актуальних мотивів спортивної діяльності підлітків. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 9. 162–170. http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/9_2021/23.pdf
8. Мамешина, М. А. (2018). Інноваційні напрямки підвищення фізичного здоров'я та рухової підготовленості учнівської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів, 154, 1, 115–118. <https://surl.li/dsxnve>
9. Москаленко, Н. (2015). Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць*, 4 (55), 35–38. <https://surl.li/nkkyiv>
10. Пасько, В. В., Помещикова, І. П., Філенко, Л. В., & Алексєнко, Я. В. (2025). Використання інноваційних технологій в навчально-тренувальному процесі (на прикладі спортивних ігор). *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. Харків : ХДАФК, 1. 129–133. <https://journals.uran.ua/pprsievnz/article/view/321645>
11. Філенко, Л., Церковна, О., Пасько, В., Філенко, І. & Палічук, Ю. (2023). Інформаційні технології on-line навчання з фізичної культури. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту, 7, 142–155. <https://journals.uran.ua/itfcs/article/view/285827>
12. Хлус, Н. О. (2025). Дослідження мотивації до рухової активності учнів середнього шкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вінниця: ТОВ «Твори», 19 (38), 103–113. <https://vspu.net/fks/index.php/fks/article/view/818>
13. Циганок, Ю., & Кравченко, О. (2024). Інноваційні технології у спортивній діяльності. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти: збірник статей міжнародної XX наукової конференції 09 лютого 2024 р., Харків*, 159–162. <https://surli.cc/uvzbuy>
14. Цюпак, Ю., Цюпак, Т., Васкан, І., Цюпак, Ю., Швай, О., & Гнітецький Л. (2019). Рухова активність у структурі мотиваційно-ціннісних орієнтацій підлітків.

Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2 (46). 48–54. <https://surl.lt/xopibj>

15. Язловецька, О. В. (2022). Інноваційні технології в системі фізичного виховання школярів. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, 205, 224–229. <https://pednauk.cusu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/1297/1223>

16. Ярмоленко, М. А., Шинкарук, О. А., & Максименко, В. В. (2022). Особливості використання технології віртуальної реальності у підготовці спортсменів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2 (146), 143–147. <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/715>

17. Johnson, L., & Smith, D. (2023). Digital innovation in physical education: Benefits and challenges. *Contemporary Educational Technology*, 15(2), 45–63. <https://doi.org/10.30935/cedtech/12934>

18. Peterson, R., & Green, S. (2022). Social interaction through innovative physical education practices: A review. *Sport, Education and Society*, 27(5), 673–690. <https://doi.org/10.1080/13573322.2022.2056234>

REFERENCES

1. Afanasiev, A. V. (2020). *Mozhlyvosti zastosuvannya interaktyvnykh metodiv u protsesi navchannia fizychnoi kultury starshoklasnykiv*. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. 2 (130). 16–18. [in Ukrainian]. <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/34039>

2. Zhabchyk, V. V. (2021). Innovatsiini tekhnolohii ta tekhnolohii dystantsiinoho navchannia na urokakh fizychnoi kultury. *Naukovo-metodychni osnovy vykorystannia informatsiinykh tekhnolohii v haluzi fizychnoi kultury i sportu*, № 5, 63–65. [in Ukrainian]. <https://journals.uran.ua/itfcs/issue/view/14410>

3. Zakopailo, S. A. (2015). Formuvannia motyvatsii ta interesu v uchniv zahalnoosvitnikh shkil do zaniat fizychnoiu kulturoiu. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka*, 8, 140–146. [in Ukrainian]. <https://surl.li/mmdbsa>

4. Kolesnyk, A. S. (2018). Vykorystannia innovatsiinykh tekhnolohii pid chas zaniat z fizychnoi kultury. *Molodyi vchenyi*, 11(63), 553–558. [in Ukrainian]. <https://surli.cc/gguzpm>

5. Krasov, O. I. & Kusai, M. V. (2020). Innovatsiini tekhnolohii v fizychnomu vykhovanni shkolariv. *Aktualni problemy i perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannia, sportu i turyzmu: kolektyvna monohrafiia za zah. red. N. Ye. Panehelovoi*. Pereiaslav, 138–147. [in Ukrainian]. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/33252/1/I_Holovach_Monograph_2020_FZFFVS.pdf

6. Kuzmenko, I. (2022). Osvitni innovatsii u fizychnomu vykhovanni shkoliariv. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia, 187–197. [in Ukrainian]. <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/306284>
7. Lukova, S. & Fomenko, K. (2021). Diahnostychnyi instrumentarii dlia vyvchennia aktualnykh motyviv sportyvnoi diialnosti pidlitkiv. Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriiia psykholohichni nauky, 9. 162–170. [in Ukrainian]. http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/9_2021/23.pdf
8. Mameshyna, M. A. (2018). Innovatsiini napriamky pidvyshchennia fizychnoho zdorovia ta rukhovoï pidhotovlenosti uchnivskoi molodi. Visnyk Chernihivskoho natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni T. H. Shevchenka. Chernihiv, 154, 1, 115–118. [in Ukrainian]. <https://surl.li/dsxnve>
9. Moskalenko, N. (2015). Innovatsiina diialnist u fizychnomu vykhovanni zahalnoosvitnykh navchalnykh zakladiv. Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zbirnyk naukovykh prats, 4 (55), 35–38. [in Ukrainian]. <https://surl.li/nkkyiv>
10. Pasko, V. V., Pomeshchykova, I. P., Filenko, L. V., & Aleksienko, Ya. V. (2025). Vykorystannia innovatsiinykh tekhnolohii v navchalno-treñovalnomu protsesi (na prykladi sportyvnykh ihor). Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv u zakladakh vyshchoi osvity. Kharkiv : KhDAFK, 1. 129–133. [in Ukrainian]. <https://journals.uran.ua/pprsievnz/article/view/321645>
11. Filenko, L., Tserkovna, O., Pasko, V., Filenko, I. & Palichuk, Yu. (2023). Informatsiini tekhnolohii on-line navchannia z fizychnoi kultury. Naukovo-metodychni osnovy vykorystannia informatsiinykh tekhnolohii v haluzi fizychnoi kultury ta sportu, 7, 142–155. [in Ukrainian]. <https://journals.uran.ua/itfcs/article/view/285827>
12. Khlus, N. O. (2025). Doslidzhennia motyvatsii do rukhovoï aktyvnosti uchniv serednogo shkilnogo viku. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats. Vinnytsia: TOV «Tvory», 19 (38), 103–113. [in Ukrainian]. <https://vspu.net/fks/index.php/fks/article/view/818>
13. Tsyhanok, Yu., & Kravchenko, O. (2024). Innovatsiini tekhnolohii u sportyvni diialnosti. Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv u zakladakh vyshchoi osvity: zbirnyk statei mizhnarodnoi KhKh naukovoï konferentsii 09 liutoho 2024 r., Kharkiv, 159–162. [in Ukrainian]. <https://surli.cc/uvzbuy>
14. Tsiupak, Yu., Tsiupak, T., Vaskan, I., Tsiupak, Yu., Shvai, O., & Hnitetskyi L. (2019). Rukhova aktyvnist u strukturi motyvatsiino-tsinnisnykh oriiientatsii pidlitkiv. Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi, 2 (46). 48–54. [in Ukrainian]. <https://surl.lt/xopibj>
15. Yazlovetska, O. V. (2022). Innovatsiini tekhnolohii v systemi fizychnoho vykhovannia shkoliariv. Naukovi zapysky. Seriiia: Pedahohichni nauky, 205, 224–229. [in Ukrainian]. <https://pednauk.cusu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/1297/1223>

16. Yarmolenko, M. A., Shynkaruk, O. A., & Maksymenko, V. V. (2022). Osoblyvosti vykorystannia tekhnolohii virtualnoi realnosti u pidhotovtsi sportsmeniv. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova, 2 (146), 143–147. [in Ukrainian]. <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/715>
17. Johnson, L., & Smith, D. (2023). Digital innovation in physical education: Benefits and challenges. Contemporary Educational Technology, 15(2), 45–63. <https://doi.org/10.30935/cedtech/12934>
18. Peterson, R., & Green, S. (2022). Social interaction through innovative physical education practices: A review. Sport, Education and Society, 27(5), 673–690. <https://doi.org/10.1080/13573322.2022.2056234>

Стаття надіслана до редколегії 20.07.2025 р.

Статтю рекомендовано до друку 03.09.2025 р.

II НАУКОВИЙ НАПРЯМ СУЧАСНА СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ТА ПРОБЛЕМИ ЇЇ ВДОСКОНАЛЕННЯ

УДК 005:796.062(100)

<https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-3-6>

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ УПРАВЛІННЯ ТА ЇХ ВИКОРИСТАННЯ У ДІЯЛЬНОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ СПОРТИВНИХ ФЕДЕРАЦІЙ

Борисова Ольга,

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна;
<http://orcid.org/0000-0002-2311-1921>;
e-mail: borisova-nupesu@ukr.net

Стасюк Артем,

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна;
<https://orcid.org/0009-0002-3453-6404>;
e-mail: yonex20072@gmail.com

Анотація. Актуальність. У сучасну епоху цифрової трансформації, спорт дедалі більше інтегрується в глобальні інформаційні процеси. Інноваційні технології стають невід’ємною частиною ефективного управління спортивними організаціями, зокрема національними спортивними федераціями. Їх впровадження сприяє оптимізації ресурсів, покращенню внутрішніх комунікацій, ухваленню обґрунтованих рішень, а також забезпеченню сталого розвитку галузі. **Мета дослідження** полягає в аналізі сучасних технологій управління й особливостей їх використання в діяльності національних спортивних федерацій. **Матеріал та методи дослідження.** Основою дослідження стали праці сучасних учених, нормативно-правові документи, зокрема «Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року». У роботі застосовано системний підхід, методи аналізу, синтезу, індукції та дедукції для всебічного опрацювання наукових джерел і управлінських практик. **Результати дослідження.** У ході дослідження з’ясовано, що ефективне управління в спорті ґрунтується на поєднанні традиційних методів (адміністративних, економічних, соціально-психологічних) із сучасними цифровими інструментами. Особливу увагу приділено впровадженню CRM- та ERP-систем, мобільних застосунків

(TrainHeroic, TeamSnap, Coach's Eye), що підвищують ефективність комунікації, планування, тренувального процесу та маркетингу. Водночас виявлено низку викликів, зокрема недостатній рівень цифрової компетентності кадрів, нерівномірний доступ до технологій, потреба в адаптивних моделях управління тощо. **Висновки.** Цифрова трансформація спортивного менеджменту відкриває нові горизонти для розвитку галузі, вона сприяє автоматизації процесів, підвищенню якості прийняття рішень, персоналізації підготовки спортсменів і ефективній взаємодії всіх учасників спортивної системи. Подальше впровадження сучасних технологій потребує розробки адаптивних моделей управління, інституційної підтримки та цифрової освіти персоналу.

Ключові слова: управління в спорті, публічне управління, цифрові технології, стратегічне управління, інновації в спорті, сфера фізичної культури і спорту.

MODERN MANAGEMENT TECHNOLOGIES AND THEIR APPLICATION IN THE ACTIVITIES OF NATIONAL SPORTS FEDERATIONS

Borysova Olha, Stasiuk Artem

Abstract. Topicality. In the modern era of digital transformation, sport is increasingly integrated into global information processes. Innovative technologies are becoming an integral part of the effective management of sports organizations, including national sports federations. Their implementation helps to optimize resources, improve internal communications, make informed decisions, and ensure sustainable development of the industry. **The purpose of the study** is to analyze modern management technologies and peculiarities of their use in the activities of national sports federations. **Material and methods of the study.** The study is based on the works of modern scholars, regulatory documents, in particular the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports until 2028. The study applies a systematic approach, methods of analysis, synthesis, induction and deduction to comprehensively study scientific sources and management practices. **Research results.** The study found that effective management in sports is based on a combination of traditional methods (administrative, economic, social and psychological) with modern digital tools. Particular attention is paid to the implementation of CRM and ERP systems, mobile applications (TrainHeroic, TeamSnap, Coach's Eye), which increase the efficiency of communication, planning, training and marketing. At the same time, a number of challenges have been identified, including the insufficient level of digital competence of staff, uneven access to technology, the need for adaptive management models, etc. **Conclusions.** The digital transformation of sports management opens up new horizons

for the development of the industry, it contributes to the automation of processes, improving the quality of decision-making, personalization of athletes' training and effective interaction of all participants in the sports system. The further implementation of modern technologies requires the development of adaptive management models, institutional support and digital education of personnel.

Keywords: management in sports, public administration, digital technologies, strategic management, innovations in sports, physical culture and sports.

Постановка проблеми. У сучасну епоху стрімкого розвитку інформаційних технологій спорт активно інтегрується в глобальні цифрові трансформаційні процеси (Білотур, 2018; Бондар, Петренко, & Томенко, 2021; Беленюк, 2023). Інноваційні управлінські інструменти стають вирішальними в підвищенні ефективності тренувань, раціональному використанні ресурсів і досягненні високих спортивних результатів. Застосування сучасних технологій у роботі спортивних федерацій сприяє ухваленню обґрунтованих рішень, підвищенню якості внутрішньої комунікації, а також забезпечує ефективну організацію змагань, зборів і підготовки спортсменів як на національному, так і міжнародному рівнях (Левров, 2025; <https://zakon.rada.gov.ua>). У зв'язку з цим, дослідження впровадження сучасних технологій у спортивне управління є дуже актуальним, адже це не тільки підвищує ефективність управління, а й сприяє розвитку спорту як важливого соціального інституту.

Можливості та способи впровадження інновацій в управління спортивною сферою, зокрема спортивними федераціями досліджували Л. Камета, & М. Приймак (2024); О. Вареник (2024); В. Капличний (2019); І. Наконечний, & Ю. Циба (2020). Вони розглядали перспективи вдосконалення управлінської діяльності в контексті реалізації стратегічного менеджменту. За їхніми дослідженнями, головними напрямками цифровізації публічного управління в спорті є диджиталізація процесів управління та впровадження цифрових інструментів для популяризації спорту. Особливу увагу приділено створенню єдиного інформаційного порталу, що сприятиме розвитку та популяризації фізичної культури і спорту в Україні.

Подібних позицій дотримується й І. Лисенко (2023), яка у своїй роботі «Сучасний стан та тенденції розвитку інформаційних технологій у спортивному менеджменті» акцентує увагу на динамічному розвитку цифрових рішень у галузі спорту. Автор підкреслює, що інформаційні технології стають не просто допоміжним інструментом, а повноцінною складовою ефективного управління спортивними організаціями, зокрема в умовах підвищеної конкуренції, комерціалізації та необхідності аналітичної підтримки управлінських рішень.

Мета дослідження – аналіз сучасних технологій управління й особливостей їх використання у спорті.

Матеріал і методи дослідження. У ході дослідження було використано комплекс загальнонаукових і спеціальних методів, які дозволили всебічно охарактеризувати сучасні технології управління та їх застосування у діяльності національних спортивних федерацій. Основу методологічного підходу становив системний аналіз, який дав можливість розглянути управлінські процеси як цілісну динамічну систему, що функціонує в умовах цифровізації й глобалізації спортивного простору. З метою збору й узагальнення теоретичних даних використовувалися методи аналізу, синтезу, індукції та дедукції, що забезпечили глибоке опрацювання наукової, навчальної та нормативно-правової літератури з теми дослідження. Матеріалами для дослідження стали також результати досліджень сучасних науковців щодо особливостей управління в спорті, закони України та чинні нормативно-правові акти.

Результати дослідження. Насамперед варто зауважити, що в сфері спорту проблематика управління почала активно вивчатися відносно нещодавно, адже тривалий час основна увага зосереджувалася переважно на фізичній підготовці та технічній майстерності спортсменів. Тільки з розвитком професійного спорту та зростанням його економічної й соціальної значущості управління почали розглядати як невід’ємну складову ефективної спортивної діяльності. Станом на сьогодні не існує єдиної, чітко сформованої теоретичної концепції управління саме цією галуззю. Водночас слід наголосити, що управління має одну важливу властивість – інваріантність, тобто незмінність своїх базових принципів і методів незалежно від сфери застосування. Зокрема, у спортивних федераціях управління відіграє ключову роль у координації діяльності клубів і спортсменів, організації змагань, розробці стратегій розвитку виду спорту та взаємодії з міжнародними структурами. Завдяки інваріантності управлінських підходів федерації можуть ефективно впроваджувати сучасні управлінські практики, адаптуючи їх до специфіки спортивного середовища. Саме завдяки цій властивості управління розглядається як міждисциплінарна наука, що дає можливість використовувати узагальнені теоретичні положення управлінської науки для ефективного керівництва фізичним вихованням і спортом.

Управління в сфері фізичного виховання та спорту можна розглядати як цілеспрямовану систему методів і форм організаційної діяльності, що скерована на забезпечення стабільного функціонування та сталого розвитку цієї галузі. У контексті діяльності спортивних федерацій управління охоплює стратегічне планування, координацію дій підпорядкованих структур, організацію змагань, підготовку спортсменів, а також міжнародну співпрацю. Головною метою такого управління є максимальне задоволення потреб суспільства у фізичному

вдосконаленні, популяризації здорового способу життя та підвищенні спортивної майстерності національного рівня (Лекційні матеріали, 2023).

У контексті важливості управління в сфері фізичного виховання та спорту особливого значення набуває спортивний менеджмент у діяльності національних спортивних федерацій. Це спеціалізована сфера, яка об'єднує теоретичні основи управління з практичними інструментами, спрямованими на організацію, розвиток і координацію роботи федерацій, їхніх структурних підрозділів, команд і спортивних заходів. Менеджмент у спортивних федераціях відіграє ключову роль у забезпеченні ефективності функціонування цих організацій, досягненні стратегічних цілей, розвитку видів спорту на національному рівні та представництві країни на міжнародній арені. Його основні завдання охоплюють стратегічне планування, адміністрування підпорядкованих структур, підготовку спортсменів, організацію змагань на національному та міжнародному рівнях, а також налагодження ефективної співпраці з державними органами, партнерами та спонсорами. Саме завдяки професійному менеджменту спортивні федерації здатні забезпечувати стабільну діяльність, зберігати конкурентоспроможність і сприяти сталому розвитку в сучасному спортивному середовищі.

Грамотно вибудована система управління дозволяє не тільки оптимізувати внутрішні процеси в спортивній федерації, але й сприятиме гармонійному розвитку спортсменів, злагодженій роботі команди, раціональному використанню ресурсів і впровадженню інновацій. Управлінські рішення безпосередньо впливають на якість тренувального процесу, мотивацію учасників, медичний супровід, участь у змаганнях, маркетинг і загальну репутацію спортивної установи. Особливу роль у підвищенні результативності відіграє системний підхід до управління. Успішний спортивний менеджмент ґрунтується на чіткому визначенні цілей, об'єктивній оцінці досягнень і здатності оперативно реагувати на виклики зовнішнього середовища. Таким чином, ефективне управління виступає фундаментом не лише для досягнення високих результатів, але й для забезпечення сталого розвитку спорту в цілому. Водночас, у зв'язку з постійними змінами у спортивному середовищі, зростанням конкуренції та появою нових технологій, змінюються і підходи до управління в цій сфері.

З огляду на це, важливо розглянути як традиційні методи управління, що сформувалися в минулому, так і сучасні інноваційні підходи, що здатні відповісти на виклики сьогодення та підвищити результативність спортивних організацій. Методи управління виступають ключовими інструментами, які допомагають організувати роботу спортивних федерацій, контролювати процеси, мотивувати учасників і оперативно адаптуватися до нових викликів. Розглянемо основні з них, а також роль сучасних технологій у їх впровадженні.

Методи менеджменту в контексті діяльності спортивних федерацій – це сукупність прийомів і способів управлінського впливу, що застосовуються задля досягнення поставлених цілей організації. Вони охоплюють як адміністративні, так і економічні, соціально-психологічні й інформаційно-аналітичні інструменти, що дають можливість ефективно керувати розвитком виду спорту, координувати діяльність підпорядкованих структур, забезпечувати підготовку спортсменів та організовувати змагання. Використання відповідних методів менеджменту сприяє підвищенню ефективності функціонування федерації, її адаптації до змін середовища та досягненню стратегічних результатів. Вони визначають порядок організації процесів, розподіл ресурсів і контроль за виконанням поставлених завдань.

За характером впливу методи менеджменту розподіляються на прямі, які безпосередньо сприяють досягненню результату, та непрямі, що створюють умови для ефективної реалізації цілей. За способом застосування виділяють формальні методи, які базуються на жорстких правилах і наказах, а також неформальні, що передбачають більш гнучкий і демократичний стиль управління з активним залученням співробітників до процесу прийняття рішень (Криштанович, 2020).

Окрім того, методи управління класифікують за специфікою взаємодії в колективі: організаційно-адміністративні регламентують структуру і порядок роботи, економічні застосовують матеріальне стимулювання і фінансовий контроль, а соціально-психологічні спрямовані на мотивацію, формування командного духу та підтримку позитивного клімату (Криштанович, 2020). У спортивній сфері ефективне поєднання цих методів є ключовим для організованої роботи команд і спортивних організацій, клубів, федерацій, оскільки саме вони забезпечують виконання як стратегічних, так і оперативних завдань.

Сучасні технології відкривають нові можливості для вдосконалення традиційних методів управління в спортивних федераціях. Вони дають змогу автоматизувати ключові управлінські процеси, підвищити точність аналізу даних, покращити комунікацію між підрозділами та забезпечити оперативність у прийнятті рішень. Впровадження цифрових інструментів і платформ змінює не лише організацію тренувального процесу, а й підходи до управління командами, фінансовими ресурсами, маркетингом і спортивною інфраструктурою. У цьому контексті важливе значення має «Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» (2020), затверджена Кабінетом Міністрів України, яка визначає цифрову трансформацію як один із ключових напрямків державної політики. Для спортивних федерацій це означає необхідність активного впровадження цифрових рішень, що сприятимуть підвищенню ефективності їх

діяльності, модернізації управлінських механізмів і досягненню нових результатів у розвитку спорту.

Окрім того, сучасні технології у менеджменті спортивних федерацій охоплюють низку ключових напрямків, зокрема: автоматизацію управлінських процесів, ведення цифрового обліку, аналітику спортивних результатів, планування тренувального процесу, моніторинг фізичного стану спортсменів, забезпечення онлайн-комунікації між усіма учасниками спортивного процесу, а також підтримку маркетингової діяльності й фінансового управління. Сучасні технології, які впроваджуються в роботу федерацій, ґрунтуються на принципах інтегрованості, гнучкості й інтерактивності. Інтегрований підхід забезпечує скоординовану роботу апаратного та програмного забезпечення, що дозволяє вирішувати широкий спектр управлінських і аналітичних завдань у межах єдиної системи. Гнучкість таких технологій дає змогу спортивним федераціям швидко адаптуватися до змін у зовнішньому середовищі та до особливостей різних видів спорту, що особливо важливо в умовах динамічного розвитку галузі. Інтерактивність сприяє ефективній взаємодії між користувачами та системою, забезпечуючи оперативне реагування на поточні виклики та прийняття обґрунтованих управлінських рішень у реальному часі (Лисенко, 2023).

Слід звернути увагу на ефективність використання CRM-систем (Customer Relationship Management) у спортивних федераціях, що виступають ключовим елементом сучасного цифрового управління. Застосування таких технологій забезпечує автоматизацію комунікаційних і організаційних процесів, сприяє налагодженню взаємодії зі стейкхолдерами – вболівальниками, спонсорами, партнерами та працівниками клубів чи федерацій.

Інтеграція CRM-платформ з іншими цифровими інструментами – мобільними застосунками, білетними системами, аналітичними сервісами – створює єдине середовище управління, що дозволяє підвищити ефективність прийняття рішень і покращити якість сервісу. Такі системи забезпечують зручність у користуванні, швидкий доступ до необхідної інформації та оперативне вирішення управлінських завдань. У спортивних федераціях CRM-системи застосовуються для ефективного управління взаємодією з вболівальниками, формування персоналізованих пропозицій – таких як акції, продаж квитків чи клубна атрибутика – а також для реалізації програм лояльності, які сприяють підвищенню рівня залученості фанатів. Застосування CRM дозволяє федераціям підтримувати довготривалі стосунки з аудиторією, підвищувати її активність і, як наслідок, зміцнювати власний імідж і фінансову базу (Pashaie, 2020). Завдяки цим системам федерації мають можливість контролювати взаємини зі спонсорами, удосконалювати комерційні процеси, здійснювати планування маркетингових кампаній і сегментувати аудиторію за

інтересами чи активністю. CRM-технології також дозволяють автоматизувати продаж квитків і товарів через інтегровані онлайн-платформи, спрощуючи процес для користувачів і збільшуючи обсяги продажів.

Сьогодні в спортивних федераціях активно впроваджуються ERP-системи (Enterprise Resource Planning), що забезпечують комплексне управління всіма ресурсами організації – від фінансів і матеріально-технічного забезпечення до кадрового потенціалу й логістики. Завдяки інтеграції різних функцій в єдину платформу, ERP дозволяє підвищити прозорість процесів, оптимізувати використання ресурсів і покращити координацію між підрозділами. Це сприяє ефективнішому плануванню, зниженню витрат і підвищенню загальної продуктивності діяльності федерацій у конкурентному спортивному середовищі. ERP-системи, такі як SAP ERP, Oracle NetSuite, Microsoft Dynamics 365 Finance & Operations, а також спеціалізовані рішення на кшталт Sports ERP, інтегрують управління фінансами, персоналом, інфраструктурою та матеріально-технічним забезпеченням спортивних клубів і федерацій. Використання ERP дає можливість оптимізувати операційні процеси, забезпечити прозорість управління ресурсами, поліпшити планування тренувань, організацію змагань і логістику, що сприяє підвищенню ефективності діяльності спортивних організацій, швидкому прийняттю стратегічних рішень і зниженню витрат.

На додаток до систем управління ресурсами, важливу роль у цифровій трансформації спорту відіграють і мобільні застосунки, орієнтовані безпосередньо на потреби тренерів і спортсменів. Вони дозволяють організовувати тренувальний процес, здійснювати моніторинг фізичної активності та забезпечують ефективну комунікацію в межах команд. З-поміж таких рішень варто виокремити «TrainHeroic» – платформу з мобільним додатком, яка дозволяє тренерам створювати індивідуальні тренувальні плани, відстежувати прогрес спортсменів у реальному часі, а користувачам – аналізувати свої результати й отримувати оперативний зворотний зв'язок. Ще одним популярним інструментом є «TeamSnap» – застосунок для командної взаємодії, що забезпечує планування тренувань, координацію з гравцями та їхніми батьками, фіксацію відвідуваності та результатів матчів (Гуменний, 2024). Ці технології значно розширюють можливості для індивідуалізації тренувального процесу, підвищення ефективності підготовки спортсменів і командної взаємодії.

Одним із таких ефективних інструментів є застосунок «Coach's Eye», який забезпечує оперативний зворотний зв'язок між тренером і спортсменом. Ця платформа дає можливість фіксувати відео прямо на полі чи в залі, здійснювати анотації в реальному часі, уповільнювати кадри, застосовувати стоп-кадри, а також порівнювати два відеозаписи одночасно. Інтерфейс програми адаптований

для швидкого аналізу технічних дій спортсмена без потреби у складному обладнанні (Балацька, & Церковнюк, 2024). Однією з переваг є зручність обміну матеріалами – відео можна миттєво надсилати через електронну пошту або публікувати у соціальних мережах, що особливо актуально в умовах командної роботи та віддалених консультацій.

«Coach's Eye» широко використовується у тренувальному процесі в таких видах спорту як футбол, баскетбол, бейсбол та інші. Його активно застосовують відомі спортивні академії, зокрема IMG Academy та Nike Basketball Camps, де готують майбутніх професіоналів (Балацька, 2024). Завдяки можливостям програми молоді спортсмени отримують візуалізований аналіз власних дій, що сприяє швидшому формуванню технічних навичок і розумінню індивідуальних сильних і слабких сторін.

Дискусія. Аналіз результатів дослідження продемонстрував актуальність і складність впровадження сучасних технологій управління у сфері спорту, зокрема в діяльності національних спортивних федерацій. Водночас порівняння одержаних даних з науковими позиціями інших дослідників дозволяє виділити кілька ключових дискусійних аспектів. По-перше, попри очевидні переваги цифровізації управлінських процесів (як показано у використанні CRM-, ERP-систем і мобільних застосунків), відкритим залишається питання інституційної й кадрової готовності до таких трансформацій. Як зазначають І. Лисенко (2023), Л. Балацька, & О. Церковнюк (2024), інтеграція сучасних технологій вимагає не тільки фінансових ресурсів, але й глибокої цифрової грамотності персоналу. Проте, у більшості українських національних федерацій відчувається дефіцит фахівців, здатних ефективно працювати з аналітичними платформами, здійснювати управлінське моделювання чи проводити цифровий моніторинг, що актуалізує потребу в спеціалізованих освітніх програмах з підготовки менеджерів спорту нового покоління.

По-друге, дещо суперечливим залишається підхід до поєднання традиційних і новітніх методів управління. Дослідники, зокрема С. Криштанович (2020), підкреслюють важливість збалансованого використання адміністративних, економічних і соціально-психологічних методів. Однак в умовах цифровізації класичні підходи вимагають перегляду. Наприклад, адміністративні методи все частіше доповнюються автоматизованими системами контролю й управління, що ставить під сумнів ефективність жорстко ієрархічних структур. Відтак, вектор розвитку спортивного управління скеровується у бік децентралізації й підвищення гнучкості в прийнятті рішень.

По-третє, однією з найгостріших тем залишається питання цифрової нерівності. Відомо, що лише частина спортивних федерацій має доступ до високотехнологічних рішень, водночас інші змушені працювати за застарілими

схемами управління. Це поглиблює диспропорції між федераціями різних масштабів і фінансових можливостей, що підтверджується й у роботах S. Pashaie (2020) та О. Гуменного (2024). Цифрова трансформація спорту, таким чином, може стати не тільки фактором модернізації, але й потенційним джерелом посилення нерівності.

Таким чином, результати цього дослідження у цілому узгоджуються з висновками інших науковців, водночас окреслюючи нові проблемні зони й перспективні напрями подальших наукових розвідок. Особливої уваги потребує розробка адаптивних моделей впровадження цифрових технологій з урахуванням рівня підготовки персоналу, економічного потенціалу й специфіки кожної національної спортивної федерації.

Висновки.

1. Інтеграція сучасних технологій управління в спортивну діяльність трансформує традиційні підходи до організації, планування та контролю, створюючи принципово нові умови для досягнення високої ефективності та конкурентоспроможності. Сучасні цифрові інструменти не лише оптимізують внутрішні процеси спортивних організацій, але й сприяють формуванню комплексного інформаційного середовища, яке забезпечує прозорість управління й інтеграцію різноманітних зацікавлених сторін.

2. Впровадження цифрових платформ створює умови для колаборативного управління, де обмін даними та спільне прийняття рішень між тренерським складом, медичними працівниками, адміністрацією та спортсменами відбувається в режимі реального часу. Такий інтегрований підхід сприяє формуванню більш гнучких і персоналізованих моделей підготовки й управління спортивними процесами. Сучасні технології управління не тільки підвищують операційну ефективність спортивних організацій, але й формують нові парадигми розвитку спорту, де цифрова трансформація стає ключовим чинником досягнення сталості, інклюзивності та високих спортивних результатів.

3. Сучасні технології управління докорінно змінюють підходи до менеджменту в спортивних федераціях. Завдяки їх впровадженню автоматизуються рутинні процеси, підвищується точність і оперативність прийняття управлінських рішень, оптимізується використання ресурсів і вдосконалюється комунікація між усіма учасниками спортивної діяльності – від спортсменів і тренерів до адміністративного персоналу та партнерів. Інноваційні інструменти забезпечують створення адаптивних моделей підготовки спортсменів та автоматизацію адміністративних і тактичних функцій федерацій. Цифрові рішення сприяють підвищенню ефективності роботи спортивних організацій, їх конкурентоспроможності й адаптивності на національному та міжнародному рівнях. У цілому цифрова трансформація менеджменту стає

невід'ємною умовою сталого розвитку спорту, покращення спортивних результатів і впровадження інновацій.

Перспективи подальших досліджень будуть обумовлені подальшим розвитком та інтеграцією сучасних технологій у діяльність спортивних федерацій, що є ключовим завданням для всіх зацікавлених сторін, які прагнуть досягти успіху та забезпечити довгостроковий розвиток галузі.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Балацька, Л., & Церковнюк, О. (2024). Використання сучасних інформаційно-аналітичних технологій у командних видах спорту: стан та перспективи. *Фізична культура в закладах освіти: стан і перспективи розвитку*: зб. тез доп. V Регіональної наук.-практ. конф., 80–82.

2. Беленюк, Ж. В. (2023). Механізми державного управління у сфері фізичної культури та спорту в умовах повоєнної відбудови України: дис... дра філософії: спец. 281 «Публічне управління та адміністрування». Київ, 208.

3. Білогур, В.Є. (2018). Спортивний менеджмент як управління спортивними процесами в контексті викликів глобального розвитку цивілізації та інформаційного суспільства. *Теоретичні і практичні засади еволюції від інформаційного суспільства до «суспільства знань» і до smart-суспільства: виклики і можливості четвертої промислової революції*: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 86–93.

4. Бондар, А., Петренко, І., & Томенко, О. (2021). Сучасні тенденції управління фізичною культурою і спортом в Україні. *Слобожан. наук. спорт. вісник*, 6, 86, 57–63. DOI: 10.15391/sns.v.20216.009.

5. Вареник, О., Калита, Л., & Приймак, М. (2024). Стратегічний менеджмент та інноваційні аспекти у публічному управлінні сферою фізичної культури і спорту. *Економіка та суспільство*, 59, 308–322.

6. Грибан, Г. П. (2022). Управління у сфері фізичної культури і спорту. Житомир: Вид-во «Рута».

7. Гуменний, О.Д. (2024). Цифрова компетентність як ключовий елемент професійної підготовки тренерів-викладачів ДЮСШ. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*, 11 (45), 273–285.

8. Капличний, В. А. (2019). Суб'єкти публічного адміністрування сфери спорту. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Юриспруденція*, 41 (1), 74–77.

9. Криштанович, С.В. (2020). Спортивний менеджмент: навч. посіб. Львів: ЛДУФК «Спортивний менеджмент – це мистецтво ім. Івана Боберського».

10. Лавров, В.О. (2025). Організаційно-управлінські засади розвитку сфери розвитку фізичної культури і спорту в умовах цифрової трансформації: дисертація на здобут. ст. докт. філософ. за спец.017 Фізична культура і спорт. Національний університет фізичного виховання і спорту України.

11. Лекційні матеріали до навчальної дисципліни «Організація і управління у сфері фізичної культури і спорту» (2023). Київський національний університет будівництва і архітектури. URL: <https://org2.knuba.edu.ua/mod/resource/view.php?forceview=1&id=63716>

12. Лисенко, І. А. (2023). Сучасний стан та тенденції розвитку інформаційних технологій у спортивному менеджменті. International scientific conference. Wloclawek, Republic of Poland August 2–3, 72–78.

13. Наконечний, І.Ю., & Циба, Ю.Г. (2020). Основна проблематика менеджменту спортивних організацій в Україні. *Інноваційна педагогіка*, 22, 4, 247–251.

14. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>

15. Pashaie, S., Abdavi, F., Dickson, G., & Habibpour, R. (2020). Sport customer relationship management, competitive advantage, satisfaction, loyalty, and complaint management. *Kinesiologia Slovenica*, 28(1), 122–140.

REFERENCES

1. Balatska, L., & Tserkovniuk, O. (2024). Vykorystannia suchasnykh informatsiino-analitychnykh tekhnolohii u komandnykh vyдах sportu: stan ta perspektyvy. *Fizychna kultura v zakladyakh osvity: stan i perspektyvy rozvytku: zb. tez dop. V Rehionalnoi nauk.-prakt. konf.*, 80–82.

2. Beleniuk, Zh. V. (2023). Mekhanizmy derzhavnoho upravlinnia u sferi fizychnoi ultury ta sportu v umovakh povoiennoi vidbudovy Ukrainy: dys... d-ra filosofii: spets. 281 «Publichne upravlinnia ta administruvannia». Kyiv, 208.

3. Bilohur, V. Ie. (2018). Sportyvnyi menedzhment yak upravlinnia sportyvnyimi protsesamy v konteksti vyklykiv hlobalnoho rozvytku tsyvilizatsii ta informatsiinoho suspilstva. *Teoretychni i praktychni zasady evoliutsii vid informatsiinoho suspilstva do «suspilstva znan» i do smart-suspilstva: vyklyky i mozhlyvosti chetvertoi promyslovoi revoliutsii: materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii*, 86–93.

4. Bondar, A., Petrenko, I., & Tomenko, O. (2021). Suchasni tendentsii upravlinnia fizychnoiu kulturoiu i sportom v Ukraini. *Slobozhan. nauk.-sport. visnyk*, 6, 86, 57–63. DOI: 10.15391/sns.v.20216.009.

5. Varenky, O., Kalyta, L., & Pryimak, M. (2024). Stratehichniy menedzhment ta innovatsiini aspekty u publichnomu upravlinni sferoiu fizychnoi kultury i sportu. *Ekonomika ta suspilstvo*, 59, 308–322.
6. Hryban, H. P. (2022). Upravlinnia u sferi fizychnoi kultury i sportu. Zhytomyr: Vyd-vo «Ruta».
7. Humennyi, O.D. (2024). Tsyfrova kompetentnist yak kliuchovyi element profesiinoi pidhotovky treneriv-vykladachiv DIuSSH. *Perspektyvy ta innovatsii nauky (Seriia «Pedahohika», Seriiia «Psykhologhiia», Seriiia «Medytsyna»)*, 11 (45), 273–285.
8. Kaplychnyi, V. A. (2019). Subiekty publichnoho administruvannia sfery sportu. *Naukovyi visnyk Mizhnarodnoho humanitarnoho universytetu. Seriiia: Yurysprudentsiia*, 41 (1), 74–77.
9. Kryshtanovych, S.V. (2020). Sportyvnyi menedzhment: navch. posib. Lviv: LDUFK «Sportyvnyi menedzhment – tse mystetstvo im. Ivana Boberskoho.
10. Lavrov, V.O. (2025). Orhanizatsiino-upravlinski zasady rozvytku sfery rozvytku fizychnoi kultury i sportu v umovakh tsyfrovoy transformatsii: dysertatsiia na zdobut. st. dokt. filosof. za spets. 017 Fizychna kultura i sport. Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy.
11. Lektsiini materialy do navchalnoi dystsypliny «Orhanizatsiia i upravlinnia u sferi fizychnoi kultury i sportu» (2023). Kyivskyi natsionalnyi universytet budivnytstva i arkhitektury. Retrieved from: <https://org2.knuba.edu.ua/mod/resource/view.php?forceview=1&id=63716>
12. Lysenko, I. A. (2023). Suchasnyi stan ta tendentsii rozvytku informatsiinykh tekhnologii u sportyvnomu menedzhmenti. International scientific conference. Wloclawek, Republic of Poland August 2–3, 72–78.
13. Nakonechnyi, I.Iu., & Tsyba, Yu.H. (2020). Osnovna problematyka menedzhmentu sportyvnykh orhanizatsii v Ukraini. *Innovatsiina pedahohika*, 22, 4, 247–251.
14. Pro zatverdzhennia Stratehii rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2028 roku. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>
15. Pashaie, S., Abdavi, F., Dickson, G., & Habibpour, R. (2020). Sport customer relationship management, competitive advantage, satisfaction, loyalty, and complaint management. *Kinesiologia Slovenica*, 28(1), 122–140.

*Стаття надіслана до редколегії 18.07.2025 р.
Статтю рекомендовано до друку 03.09.2025 р.*

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПЕРШОМУ ЦИКЛІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

Межвинський Артем,

Вінницький державний педагогічний університет імені

Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21001, Україна;

<https://orcid.org/0000-0003-4961-3070>;

email: artemko03331@gmail.com

Анотація. Актуальність. Однією з основних проблем підготовки кваліфікованих футболістів є побудова тренувального процесу річного макроциклу. Особливо важливою вбачається визначення впливу на їх підготовленість різних засобів тренувальної роботи та навантажень різної спрямованості. Цим обумовлена актуальність проведеного дослідження.

Мета дослідження – визначити структуру та зміст тренувального процесу кваліфікованих футболістів у першому циклі річного макроциклу.

Матеріал та методи дослідження. У дослідженні брали участь кваліфіковані футболісти здобувачі вищої освіти Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (n=21). Спортивна кваліфікація футболістів – 1-й розряд. Середній вік – $19,8 \pm 1,28$ років.

Дослідження проводилося в спортивному сезоні 2024-2025 н.р.

Використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел; педагогічне спостереження; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Встановлена структура 1-го циклу річного макроциклу підготовки кваліфікованих футболістів. Визначено співвідношення використання загально-підготовчих, спеціально-підготовчих, підвідних (техніко-тактичних) і змагальних вправ на загально-підготовчому та спеціально-підготовчому етапах підготовчого періоду, а також у змагальному та перехідному періодах підготовки кваліфікованих футболістів.

Встановлено динаміку впливу на підготовленість гравців навантажень різної спрямованості упродовж 1-го циклу річного макроциклу – аеробних, аеробно-анаеробних, анаеробно-алактичних, анаеробно-гліколітичних.

Висновки. Контроль змагальних обсягів і співвідношення засобів тренувальної роботи та навантажень різної спрямованості дозволяє оптимально планувати тренувальні впливи на підготовленість кваліфікованих футболістів у межах структурних утворень тренувального процесу.

Ключові слова: футбол, студентські футбольні команди, теорія періодизації, спортивне тренування, структурні утворення тренувального процесу, тренувальні засоби, навантаження різної спрямованості.

STRUCTURE OF THE TRAINING PROCESS OF QUALIFIED FOOTBALL PLAYERS IN THE FIRST CYCLE OF THE ANNUAL MACROCYCLE

Mezhvinskyi Artem

Annotation. Topicality. One of the main problems of training qualified football players is the construction of the training process of the annual macrocycle. It is especially important to determine the impact on their preparedness of various training methods and loads of different orientations. This determines the relevance of this study.

The purpose of the study is to determine the structure and content of the training process of qualified football players in the first cycle of the annual macrocycle.

Material and methods of the study. The study involved qualified football players-students of Vinnytsia State Pedagogical University named after Mykhailo Kotsiubynskyi (n=21). The sports qualification of the football players is 1st category. The average age is $19,8 \pm 1,28$ years.

The study was conducted in the 2024-2025 sports season.

The following research methods were used: theoretical analysis of literary sources; pedagogical observation; methods of mathematical statistics.

Research results. The structure of the 1st cycle of the annual macrocycle of training qualified football players was established. The ratio of the use of general preparatory, special preparatory, preparatory (technical and tactical) and competitive exercises at the general preparatory and special preparatory stages of the preparatory period, as well as in the competitive and transitional periods of training, of qualified football players.

The dynamics of the impact on the fitness of players of loads of different orientations during the 1st cycle of the annual macrocycle – aerobic, aerobic-anaerobic, anaerobic-alactic, anaerobic-glycolytic – has been established.

Conclusions. Control of competitive volumes and the ratio of training work tools and loads of different orientations allows for optimal planning of training effects on the preparedness of qualified football players within the structural formations of the training process.

Key words: football, student football teams, periodization theory of sports training, structural formations of the training process, training tools, loads of different orientations.

Постановка проблеми. Проблема побудови тренувального процесу спортсменів є однією із самих важливих у загальній системі їх підготовки (Платонов, 2021).

Найбільш ефективним науково-методичним підходом до підготовки спортсменів у межах річних тренувальних циклів є теорія періодизації спортивного тренування (Костюкевич, 2007; Шамардін, 2013; Platonov, 2015).

На основних принципах теорії періодизації спортивного тренування будуються структурні утворення тренувального процесу – тренувальні заняття, мікроцикли, мезоцикли, етапи, періоди, макроцикли (Платонов, 2021; Kostiukevich, & Stasiuk, 2017). Безумовно, означена проблема не є вичерпною для подальших досліджень у будь-якому виді спорту, включаючи футбол.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Побудова тренувального процесу спортсменів командних ігрових видів спорту має свої особливості, що, насамперед, обумовлені тривалим календарем змагань. З іншого боку, важливо враховувати систему проведення змагань у річному макроциклі. Залежно від одно, двох чи трьохциклової системи проведення змагань визначається стратегія річної підготовки спортсменів.

Аналіз літературних джерел підтвердив передбачення, що в командних ігрових видах спорту переважно використовується двохциклова система підготовки спортсменів у річному макроциклі. Зокрема, дослідження у цьому напрямі наукового пошуку проведені у футзалі І. Стасюком (2013, 2014), в хокеї на траві – С. Конновим (2022, 2023, 2024). Що стосується футболу, то проблема аналізу структури та змісту тренувального процесу в річному макроциклі розглядається як для футболістів високої кваліфікації (Костюкевич, 2007; Шамардін, 2013), так і для кваліфікованих футболістів (Стасюк, В., 2018а; 2018б; Костюкевич, Щепотіна, & Стасюк, 2019; Гудима, Перепелиця, & Борячук, 2024; Kostiukevych, et. all, 2017, 2019). Однак, варто зазначити, що для дослідження структури та змісту тренувального процесу кваліфікованих футболістів в умовах закладів вищої освіти має бути продовжено з урахуванням особливих умов, в яких зараз знаходиться наша країна.

Мета дослідження – визначити структуру та зміст тренувального процесу кваліфікованих футболістів у першому циклі річного макроциклу.

Матеріал та методи дослідження. В дослідженні брали участь кваліфіковані футболісти – студенти Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (n=21). Спортивна кваліфікація футболістів – 1-й розряд. Середній вік гравців – $19,8 \pm 1,28$ років. Від футболістів отримано згоду на участь у дослідженнях згідно з Гельсінською декларацією прав людини 2008 року.

Дослідження проводилося в спортивному сезоні 2024-2025 років.

Науковий пошук здійснювався на основі таких методів дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз літературних джерел дозволив розробити робочу гіпотезу дослідження, визначити структуру тренувального процесу кваліфікованих футболістів у 1-му циклі річного макроциклу.

Основним завданням педагогічного спостереження було визначення обсягу засобів тренувальної роботи та навантажень різної спрямованості в структурних утвореннях тренувального процесу кваліфікованих футболістів – мікроциклах, мезоциклах, етапах, періодах і макроциклу.

Для статистичного аналізу результатів дослідження використовувалася описова математична статистика з визначенням середнього арифметичного ($\bar{x}$), середнього квадратичного відхилення (S), коефіцієнту варіації (V) (Vincent, 2005).

Відповідно до робочої гіпотези дослідження 1-й цикл річного макроциклу розглядався з точки зору аналізу показників тренувального процесу кваліфікованих футболістів. Важливо було визначити обсяг і співвідношення засобів тренувальної, а також розподіл тренувальних навантажень різної спрямованості в основних структурних одиницях тренувального процесу.

У табл. 1 представлено загальний обсяг і співвідношення засобів тренувальної роботи кваліфікованих футболістів у 1-му циклі річного макроциклу.

Таблиця 1.

Загальний обсяг (хв) і співвідношення засобів тренувальної роботи (%) кваліфікованих футболістів у 1-му циклі річного макроциклу

Мезоцикли	Засоби, хв (%)				Усього, хв
	ЗПВ	СПВ	ПВ	ЗВ	
1	2	3	4	5	6
Загально-підготовчий етап (ЗПЕ)					
Утягувальний мезоцикл	1130 (89,7)	-	100 (7,9)	30 (2,4)	1260
Базовий розвивальний мезоцикл	840 (68,9)	80 (6,6)	140 (11,5)	160 (13,0)	1220
Усього за ЗПЕ	1970 (79,4)	80 (3,2)	240 (9,7)	190 (7,7)	2480
Спеціально-підготовчий етап (СПЕ)					
Базовий контрольно-підготовчий мезоцикл	840 (68,9)	80 (6,6)	140 (11,5)	160 (13,0)	1220
Передзмагальний мезоцикл	615 (58,0)	120 (11,3)	170 (16,0)	155 (14,7)	1060

1	2	3	4	5	6
Усього за підготовчий період	3425 (71,3)	280 (5,9)	550 (11,6)	505 (10,6)	4760
Усього за змагальний період	2871 (44,0)	513 (7,9)	1685 (25,8)	1455 (22,3)	6524
Усього за перехідний період	580 (100,0)	-	-	-	580
Разом за 1-й цикл річного макроциклу	6876 (57,9)	793 (6,7)	2235 (18,8)	1960 (16,6)	11864 (198 год)

Примітка: ЗПВ – загально-підготовчі вправи; СПВ – спеціально-підготовчі вправи; ПВ – підвідні (техніко-тактичні вправи); ЗВ – змагальні вправи

Аналіз табл. 1 дозволяє визначити відповідні тенденції в розподілі тренувальних засобів у межах різних структурних утворень тренувального процесу. Зокрема, спостерігалось зменшення використання загально-підготовчих вправ (ЗПВ) з 79,9% у загально-підготовчому етапі до 44,0% – у змагальному періоді. Одночасно збільшилося використання підвідних (техніко-тактичних) і змагальних вправ. Так, у ЗПЕ ці вправи складали, відповідно, 9,7% і 7,7%, тоді як у змагальному періоді співвідношення їх використання становило 25,7% і 23,8%. (рис.1).



Рис. 1. Динаміка та співвідношення засобів тренувальної роботи в 1-му циклі річного макроциклу підготовки кваліфікованих футболістів, у %: 1 – загально-підготовчий етап; 2 – спеціально-підготовчий етап; 3 – підготовчий період; 4 – змагальний період; 5 – перехідний період

Важливо наголосити на різному розподілі засобів тренувальної роботи упродовж загально-підготовчого та спеціально-підготовчого етапів підготовчого

періоду підготовки кваліфікованих футболістів. Насамперед, варто зазначити, що на СПЕ значно зменшилося використання ЗПВ у порівнянні зі ЗПЕ – з 79,9% до 63,8% (16,1%) з одночасним збільшенням на СПЕ використання спеціально-підготовчих з 3,2 до 8,8% (5,6%), підвідних – з 9,7 до 13,6% (3,9%) та змагальних – з 7,7 до 13,8% (6,1%) вправ. Ці зміни, перш за все свідчать про поступову адаптацію гравців до умов специфічної діяльності. З іншого боку, превалююче використання загально-підготовчих вправ на ЗПЕ було необхідне для підвищення рівня фізичної підготовленості футболістів через використання бігової роботи, атлетизму, стретчингу тощо. На СПЕ тренувальна робота більшою мірою була спрямована на адаптацію гравців до умов змагальної діяльності. Перш за все, це стосувалося передзмагального мезоциклу, в якому спеціально-підготовчі, підвідні та змагальні вправи становили відповідно 11,3, 16,0 і 14,7% (див. табл.1).

Безумовно, у змагальному періоді 1-го циклу річного макроциклу спостерігалася суттєва різниця у співвідношенні засобів тренувальної роботи порівняно з підготовчим періодом цього циклу (див. рис.1). Так, використання ЗПВ зменшилося з 71,9 до 44,0% (27,9%). У той же час збільшилось співвідношення СПВ – 35,9 до 7,9% (2,0%) ПВ – з 11,6 до 25,8% (14,2%) та ЗВ – з 10,6 до 23,3% (12,7%).

Що стосується перехідного періоду 1-го циклу річного макроциклу підготовки кваліфікованих футболістів, то в цьому періоді використовувалися лише загально-підготовчі вправи, що обумовлювалося основними завданнями періоду – відновлення спортивної працездатності гравців.

Загалом, загальний обсяг використання засобів рухової активності кваліфікованих футболістів упродовж 1-го циклу річного макроциклу становив 11864хв ($\approx$ 198 год.), з яких 6876 хв ($\approx$ 115 год.; 57,9 %) відводилося на загально-підготовчі вправи, 793 хв ($\approx$ 13 год.; 6,7 %) – на спеціально-підготовчі вправи 2235 хв ($\approx$ 37 год.; 18,8 %) – на підвідні (техніко-тактичні) вправи, 1960 хв ($\approx$ 33 год.; 16,6%) – на змагальні вправи.

Отже, аналіз використання засобів тренувальної роботи в 1-му циклі річного макроциклу підготовки кваліфікованих футболістів (констатувальний експеримент) дозволив більш цілеспрямовано здійснити планування тренувального процесу в 2-му циклі річної підготовки гравців (формувальний експеримент). Як уже зазначалося тренувальні впливи в процесі підготовки кваліфікованих футболістів здійснюються через використання засобів тренувальної роботи та тренувальних навантажень різної спрямованості.

Загальний обсяг і співвідношення тренувальних навантажень кваліфікованих футболістів у 1-му циклі річного макроциклу представлено в табл. 2.

Таблиця 2.

Загальний обсяг (хв) і співвідношення тренувальних навантажень (%) кваліфікованих футболістів у 1-му циклі річного макроциклу

Мезоцикли	Спрямованість навантажень, хв (%)				Усього, хв
	аеробна	аеробно-анаеробна	анаеробно-алактатна	анаеробно-гліколітична	
Загально-підготовчий етап (ЗПЕ)					
Утягувальний мезоцикл	795(63,1)	465(36,9)	-	-	1260
Базовий розвивальний мезоцикл	700(59,0)	390(31,9)	80(6,6)	50(2,5)	1220
Усього за ЗПЕ	1495(60,3)	355(34,5)	80(3,2)	50(2,0)	2480
Спеціально-підготовчий етап (СПЕ)					
Базовий контрольно-підготовчий мезоцикл	700(59,0)	390(31,9)	80(6,6)	50(2,5)	1220
Передзмагальний мезоцикл	530(50,0)	370(34,9)	95(8,9)	65(6,2)	1060
Усього за СПЕ	1230(53,9)	760(33,3)	175(7,7)	115(5,1)	2280
Усього за підготовчий період	2725(57,2)	1615(33,9)	255(7,7)	165(3,5)	4760
Усього за змагальний період	2710(41,5)	3150(48,3)	418(6,4)	246(3,8)	6524
Усього за перехідний період	580(100,0)	-	-	-	580
Разом за 1-й цикл річного макроциклу	6015(50,7)	4765(40,2)	673(5,7)	411(3,4)	11864 (198 год)

З табл. 2 видно, що для основних структурних одиниць тренувального процесу характерне різне співвідношення використання аеробних, аеробно-анаеробних, аеробно-алактатних і анаеробно-гліколітичних навантажень. Зокрема, в утягувальному мезоциклі використовувалися лише аеробні (63,1 %) та аеробно-анаеробні (36,9 %) навантаження. Це було обумовлено завданнями поступової адаптації гравців до тренувальних навантажень, використання анаеробних навантажень у цьому мезоциклі вважалося недоцільним, що могло б вплинути на процеси поступової адаптації гравців до специфічних навантажень. Тобто, спеціально-швидкісна, швидкісно-силова підготовка спортсменів має здійснюватися на достатній базовій підготовці, основи якої закладаються упродовж утягувального та базового розвивального мезоциклів. Це також стосується швидкісної витривалості, яку не рекомендується вдосконалювати на ранніх мікроциклах підготовчого періоду річного макроциклу (Платонов, 2021).

Починаючи з базового розвивального мезоциклу використовувалися комплексні впливи через застосування аеробних – 59,0 %, аеробно-анаеробних – 31,3 %; анаеробно-алактатних – 6,6 % та анаеробно-гліколітичних – 2,5 % навантажень.

Тенденції до зміни співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості спостерігалася на інших етапах 1-го циклу річного макроциклу підготовки кваліфікованих футболістів (рис. 2.).

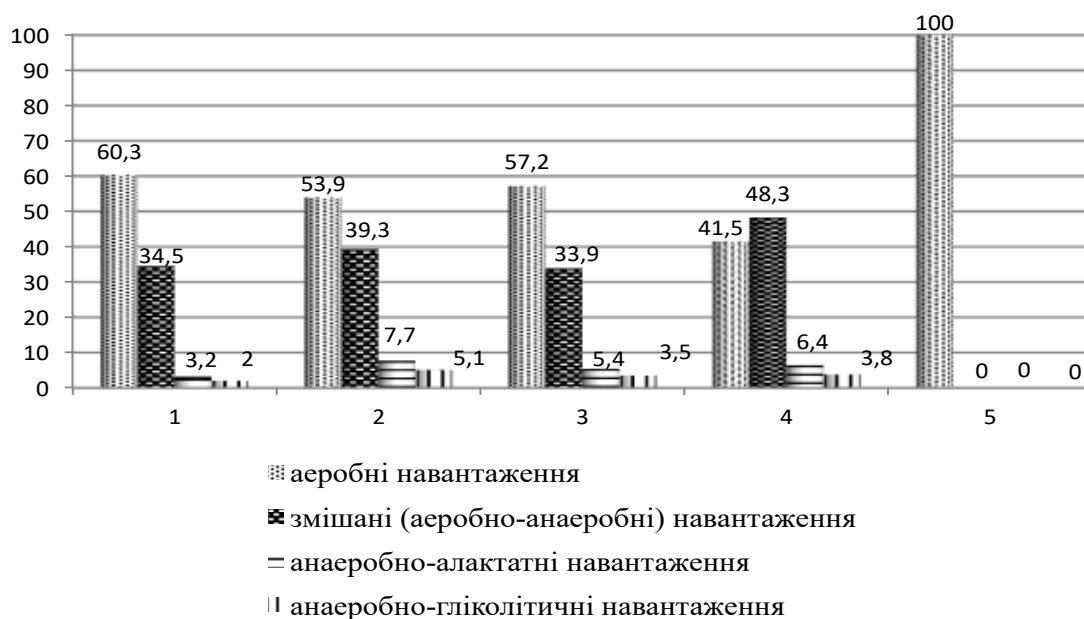


Рис. 2. Динаміка та співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості у 1-му циклі річного макроциклу підготовки кваліфікованих футболістів, %: 1 – загально-підготовчий етап; 2 – спеціально-підготовчий етап; 3 – підготовчий період; 4 – змагальний період; 5 – перехідний період

Аналіз рис. 2 дозволяє стверджувати, що зміна співвідношення навантажень різної спрямованості між загально-підготовчим і спеціально-підготовчим етапами свідчить про підвищення рівня адаптації футболістів до специфічних навантажень. Так, аеробні навантаження на СПЕ порівняно з ЗПЕ зменшилися з 60,3 до 53,9 % (3,9 %) з одночасним збільшенням аеробно-анаеробних – з 34,5 до 39,3 % (4,8 %), анаеробно-алактатних – з 3,2 до 7,7 % (4,5 %) та анаеробно-гліколітичних – з 2,0 до 5,1 % (3,1 %).

Загальна структура тренувальних навантажень різної спрямованості в підготовчому періоді 1-го циклу річного макроциклу підготовки кваліфікованих футболістів характеризувалася використанням аеробного (57,2 %), аеробно-анаеробного (33,9 %), анаеробно-алактатного (5,4 %) та анаеробно-гліколітичного (3,5 %) впливу.

У змагальному періоді зміни навантажень були обумовлені структурою та змістом цього періоду. Для цього періоду підготовки кваліфікованих футболістів було характерно використання аеробних (41,5 %), аеробно-анаеробних (48,3 %), анаеробно-алактатних (6,4 %) і анаеробно-гліколітичних (3,8 %) навантажень.

У перехідному періоді планування навантажень кваліфікованих футболістів здійснювалася переважно на основі аеробного впливу, що сприяло

позитивним відновним процесам. Загалом, упродовж 1-го циклу річного макроциклу підготовки кваліфікованих футболістів частка аеробних навантажень склала – 50,7 %, аеробно-анаеробних – 40,2 %, анаеробно-алактатних – 5,7 % та анаеробно-гліколітичних навантажень – 3,4 %. Таким чином, визначення структури та змісту тренувальних впливів на основі різних засобів тренувальної роботи та навантажень різної спрямованості у 1-му циклі річного макроциклу підготовки кваліфікованих футболістів дозволить підвищити ефективність тренувальних впливів у 2-му циклі річної підготовки кваліфікованих футболістів.

Дискусія. Побудова тренувального процесу спортсменів є основною складовою в їх загальній системі спортивної підготовки. Як уже зазначалося, найбільш доцільно будувати тренувальний процес спортсменів на основі теорії періодизації спортивного тренування. Відповідно до календаря змагань спортивного сезону 2024-2025 р.р. студентської футбольної команди було обрано двохциклову систему підготовки у річному макроциклі.

У нашому дослідженні представлено результати, отримані в 1-му циклі річного макроциклу. В процесі педагогічного спостереження реєструвалися співвідношення використання засобів тренувальної роботи – загально-підготовчих (ЗПВ), спеціально-підготовчих (СПВ), підвідних (ПВ) і змагальних (ЗВ) вправ, а також частки впливу на підготовленість футболістів аеробних, аеробно-анаеробних, анаеробно-алактатних і анаеробно-гліколітичних навантажень. Саме за допомогою засобів тренувальної роботи та тренувальних і змагальних навантажень здійснюються тренувальні впливи на підготовленість спортсменів (Костюкевич, 2007; Платонов, 2021).

У нашому дослідженні були доповнені дані В. Стасюка (2018, а; 2018, б) щодо співвідношення засобів тренувальної роботи та навантажень різної спрямованості в структурних утвореннях тренувального процесу студентської футбольної команди. З іншого боку отримані дані щодо співвідношення в макроциклі засобів тренувальної роботи (ЗПВ – 57,9 %, СПВ – 6,7 %, ПВ – 18,8 %, ЗВ – 16,6 %) та тренувальних навантажень (аеробних – 50,7 %, анаеробно-анаеробних – 40,2 %; анаеробно-алактатних – 5,7 %; анаеробно-гліколітичних – 3,4 %), загалом, співпадають з даними інших науковців, які здійснювали науковий пошук з означеної проблеми в командних ігрових видах спорту (Стасюк, І., 2014; Стасюк, В., 2018,в; Коннов, 2023; Kostiukevych, Stasiuk, Shchepotina, & Dyachenko, 2017; Kostiukevych, et. all, 2019). Тобто, можна стверджувати, що для командних ігрових видів спорту характерна відповідна тенденція розподілу тренувальних засобів і тренувальних навантажень у структурних утвореннях макроциклу.

Висновки. Побудова підготовки кваліфікованих футболістів має здійснюватися на основі оптимального співвідношення засобів тренувальної роботи та навантажень різної спрямованості в різних структурних утвореннях тренувального процесу.

Співвідношення засобів тренувальної роботи в 1-му циклі річного макроциклу підготовки кваліфікованих футболістів становить: 57,9 % – загально-підготовчі вправи; 6,7 % – спеціально-підготовчі вправи; 18,8 % – підвідні (техніко-тактичні) вправи; 16,6 % – змагальні вправи.

Тренувальні навантаження різної спрямованості в 1-му циклі річного макроциклу підготовки кваліфікованих футболістів становили: 50,7 % – аеробні; 40,2 % – аеробно-анаеробні; 5,7 % – анаеробно-алактатні; 3,4 % – анаеробно-гліколітичні.

Перспективи подальших досліджень означеної проблеми будуть пов'язані з науковим пошуком визначення параметрів тренувальної роботи кваліфікованих футболістів у річному макроциклі.

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Гудима Степан, Перепелиця Олександр, & Борячук Андрій (2024). Експериментальне обґрунтування моделі підготовки футболістів високої кваліфікації у втягувальному мезоциклі річного макроциклу. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, 2. 68-83. DOI: <https://doi.org/10.31652/3041-2463-2024-2-5>.

2. Коннов, С. (2022). Побудова мезоциклів у змагальному періоді підготовки висококваліфікованих хокеїстів на траві. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.*, 14(33), 48-55. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14\(33\)-48-55](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14(33)-48-55)

3. Коннов, С. (2023). Загальні параметри тренувальної роботи висококваліфікованих хокеїстів на траві у змагальному періоді змагального мікроциклу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.*, 15(34), 321-334.

4. Коннов, Станіслав (2024). Побудова підвідних мікроциклів у тренувальному процесі висококваліфікованих хокеїстів на траві. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, 3. 71-65. <https://doi.org/10.31652/3041-2463-2024-3-6>.

5. Костюкевич, В., Щепотіна, Н., & Стасюк, В. (2019). Теоретико-методичні підходи щодо програмування тренувального процесу спортсменів у макроциклі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.*, 8(27), 145-156.

6. Платонов, В.М. (2021). *Сучасна система спортивного тренування: підручник*. Київ: Перша друкарня.
7. Стасюк, В. (2018). Побудова тренувального процесу кваліфікованих футболістів у першому циклі річної підготовки на етапі констатувального експерименту. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, 1, 41-46.
8. Стасюк, В.А. (2018). *Програмування тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному макроциклі*. (Дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту). Дніпро.
9. Стасюк, І.І. (2014). *Побудова тренувального процесу висококваліфікованих гравців у міні-футболі в річному циклі підготовки*. (Автореферат: дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту). Дніпропетровськ.
10. Шамардін, В. М. (2013). Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації спорту. (Автореф. дис. д-ра наук з фіз. вих. і спорту). Львів.
11. Stasiuk, I.I. (2013). Construction training process of highly skilled players in minifootball for competition period. *Pedagogics, psychology medical-biological problems of physical training and sports*, 19(18), 99-106.
12. Platonov, V.M. (2015). Periodizarea antrenamentului sportive. Teoria generala si applicative ei practice. Bucuresti: Ed. Discobolul.
13. Kostykevich, V., Shchepotina, N., Kulchytska, I., Vozniuk, T., Perepelytsia, O., Polishchuk, V., & Shevchyk, L. (2019). Training process construction of the qualified volleyball women players in the preparatory period of two-cycle system of the annual training on the basis of model training tasks. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 63, 427-443.
14. Kostiukevych, V., Lazarenko, N., Shchepotina, N., Poseletska, K., Stasiuk, V., Shynkaruk, O., ... Iakovenko, O. (2019). Programming of the training process of qualified football players in the competitive period of the macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(6), 329, 2192-2199. doi:10.7752/jpes.2019.s6329
15. Kostiukevich, V.M., Stasiuk, V.A., Shchepotina, N.Yu., & Dyachenko, A.A. (2017). Programming of skilled football players training process in the second cycle of specially created training during the year. *Physical education of students*, 21(6), 262-269. doi: 10.15561/20755279.2017.0602.
16. Vincent, W.J. (2005). *Statistics in Kinesiology* (3 rd ed.). Champaign: Human Kinetics.

REFERENCES

1. Gudyma Stepan, Perepelytsia Oleksandr, & Boryachuk Andriy (2024). Experimental substantiation of the model of training of highly qualified football players in the retractive mesocycle of the annual macrocycle. Current problems of

physical education and methods of sports training, 2. 68-83. DOI: <https://doi.org/10.31652/3041-2463-2024-2-5>.

2. Konnov, S. (2022). Construction of mesocycles in the competitive period of training of highly qualified field hockey players. *Physical culture, sports and health of the nation: collection of scientific papers*, 14(33), 48-55. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14\(33\)-48-55](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14(33)-48-55)

3. Konnov, S. (2023). General parameters of training work of highly qualified field hockey players in the competitive period of the competitive microcycle. *Physical culture, sport and health of the nation: Collected scientific works*, 15(34), 321-334.

4. Konnov, Stanislav (2024). Construction of sub-microcycles in the training process of highly qualified field hockey players. *Current problems of physical education and sports training methods*, 3. 71-65. <https://doi.org/10.31652/3041-2463-2024-3-6>.

5. Kostyukevich, V., Shchepotina, N., & Stasyuk, V. (2019). Theoretical and methodological approaches to programming the training process of athletes in a macrocycle. *Physical culture, sports and health of the nation: collection of scientific works*, 8(27), 145-156.

6. Platonov, V.M. (2021). *Modern system of sports training: textbook*. Kyiv: First printing house.

7. Stasyuk, V. (2018). Construction of the training process of qualified football players in the first cycle of annual training at the stage of the ascertaining experiment. *Current problems of physical education and sports training methods*, 1, 41-46.

8. Stasyuk, V.A. (2018). *Programming the training process of qualified football players in the annual macrocycle. (Dissertation of Candidate of Sciences in Physical Education and Sports)*. Dnipro.

9. Stasyuk, I.I. (2014). *Building the training process of highly qualified players in mini-football in the annual training cycle. (Abstract: dissertation of the candidate of sciences in physical education and sports)*. Dnipropetrovsk.

10. Shamardin, V. M. (2013). *Management technology of the system of long-term training of football teams of the highest sports qualification. (Author's thesis of the doctor of sciences in physical education and sports)*. Lviv.

11. Stasiuk, I.I. (2013). Construction training process of highly skilled players in minifootball for competition period. *Pedagogics, psychology medical-biological problems of physical training and sports*, 19(18), 99-106.

12. Platonov, V.M. (2015). *Periodizarea antrenamentului sportive. Teoria generala si applicative ei practice*. Bucuresti: Ed. Discobolul.

13. Kostykevich, V., Shchepotina, N., Kulchytska, I., Vozniuk, T., Perepelytsia, O., Polishchuk, V., & Shevchyk, L. (2019). Training process construction of the qualified volleyball women players in the preparatory period of two-cycle system of

the annual training on the basis of model training tasks. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 63, 427-443.

14. Kostiukevych, V., Lazarenko, N., Shchepotina, N., Poseletska, K., Stasiuk, V., Shynkaruk, O., ... Iakovenko, O. (2019). Programming of the training process of qualified football players in the competitive period of the macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(6), 329, 2192-2199. doi:10.7752/jpes.2019.s6329

15. Kostiukevich, V.M., Stasiuk, V.A., Shchepotina, N.Yu., & Dyachenko, A.A. (2017). Programming of skilled football players training process in the second cycle of specially created training during the year. *Physical education of students*, 21(6), 262-269. doi: 10.15561/20755279.2017.0602.

16. Vincent, W.J. (2005). *Statistics in Kinesiology* (3 rd ed.). Champaign: Human Kinetics.

Стаття надіслана до редколегії 18.06.2025 р.

Статтю рекомендовано до друку 03.09.2025 р.

ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ БАЛАНС-ДОШКИ РОКЕРБОРД ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТАНЦЮРИСТІВ

Рожкова Тетяна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна;

<https://orcid.org/0009-0007-0946-1750>;

email: rozhkova.danceland@gmail.com

Горбунова Єсенія,

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна;

<https://orcid.org/0009-0009-0573-4744>;

email: gorbunova.esenstud@gmail.com

Анотація. Актуальність. У статті досліджено перспективи використання баланс-дошки Рокерборд як інноваційного засобу підвищення рівня координаційних здібностей танцюристів. Проведено аналіз науково-методичної літератури щодо ролі фізичної підготовки та, зокрема, координації у спортивних танцях. На основі соціологічного дослідження (анкетування танцюристів і тренерів, інтерв'ю з користувачами Рокерборду) виявлено актуальну потребу в модернізації тренувального процесу та високу зацікавленість у впровадженні нетрадиційних засобів. Обґрунтовано доцільність інтеграції Рокерборду для цілеспрямованого розвитку статичної та динамічної рівноваги, зміцнення м'язів-стабілізаторів і підвищення мотивації до занять спортсменів. Розроблено методичні рекомендації.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та практичне дослідження перспектив використання баланс-дошки Рокерборд для підвищення рівня координаційних здібностей танцюристів, а також розробка методичних рекомендацій щодо її інтеграції у тренувальний процес.

Матеріал та методи дослідження: У соціальному дослідженні взяли участь кваліфіковані спортсмени-танцюристи (n=28) та тренери з цього виду спорту (n=10).

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел, навчально-методичної літератури; соціологічне опитування у формі онлайн-анкетування серед тренерів і спортсменів, онлайн-інтерв'ю з активними користувачами Рокербордом; методи математичної статистики; методи візуалізації (розробка відео-матеріалів і схематичних зображень).

Результати дослідження. Було розроблено та представлено методичні рекомендації щодо інтеграції баланс-дошки Рокерборд у тренувальний процес спортсменів-танцюристів. Обґрунтовано доцільність її використання для покращення координаційних здібностей і модернізації фізичної підготовки. Створено практичний інструментарій для тренерів, що включає навчальні відеоматеріали, комплекси вправ і рекомендації щодо проведення занять, а також приклад асоціативних ігор з використанням Рокерборду для дітей.

Висновки. Впровадження запропонованої нами баланс-дошки Рокерборд, яка є багатофункціональним інструментом, не лише сприятиме модернізації та підвищенню фізичної підготовки, але й урізноманітнить тренувальний процес, що позитивно впливає на мотивацію спортсменів та їхню результативність. Заняття на Рокерборді розвивають координацію, моторику, зміцнюють м'язи-стабілізатори, стимулюють вестибулярний апарат і розвивають фантазію, що є критично важливим для танцюристів.

Ключові слова: спортивні танці, координаційні здібності, рівновага, баланс-дошка, Рокерборд, фізична підготовка, модернізація, методичні рекомендації.

PROSPECTS OF USING THE ROCKERBOARD BALANCE BOARD TO ENHANCE THE COORDINATION ABILITIES OF DANCERS

Rozhkova Tetiana, Horbunova Yeseniia

Abstract. Topicalyty. The article explores the prospects of using the Rockerboard balance board as an innovative tool for enhancing the level of coordination abilities in dancers. An analysis of scientific and methodological literature on the role of physical preparation and, in particular, coordination in sports dancing has been conducted. Based on a sociological study (a survey of dancers and coaches, interviews with Rockerboard users), a current need for modernizing the training process and a high interest in implementing non-traditional tools were identified. The expediency of integrating the Rockerboard for the targeted development of static and dynamic balance, strengthening of stabilizer muscles, and increasing athletes' motivation for training has been substantiated. Methodological recommendations have been developed.

The purpose of the study is the theoretical substantiation and practical investigation of the prospects of using the Rockerboard balance board to improve the level of coordination abilities in dancers, as well as the development of methodological recommendations for its integration into the training process.

Materials and methods: Qualified dance athletes (n=28) and coaches in this sport (n=10) participated in the social study.

Research methods: theoretical analysis and generalization of scientific sources and educational and methodological literature; sociological survey in the form of an online questionnaire among coaches and athletes, online interviews with active Rockerboard users; methods of mathematical statistics; visualization methods (development of video materials and schematic images).

Results of the study. Methodological recommendations for the integration of the Rockerboard balance board into the training process of sports dancers have been developed and presented. The expediency of its use for improving coordination abilities and modernizing physical preparation has been substantiated. A practical toolkit for coaches has been created, which includes instructional video materials, exercise complexes, and recommendations for conducting sessions, as well as an example of associative games using the Rockerboard for children.

Conclusions. The implementation of the proposed Rockerboard balance board, which is a multifunctional tool, will not only contribute to the modernization and improvement of physical preparation but also diversify the training process, which positively affects the motivation and performance of athletes. Training on the Rockerboard develops coordination, motor skills, strengthens stabilizer muscles, stimulates the vestibular system, and enhances imagination, which is critically important for dancers.

Keywords: sports dancing, coordination abilities, equilibrium, balance board, Rockerboard; physical preparation, modernization, methodological recommendations.

Постановка проблеми. Спортивні танці як складнокоординаційний та ациклічний вид спорту, що виконується в парі, висувають надзвичайно високі вимоги до фізичної та технічної підготовленості спортсменів. Стрімкий розвиток спорту та технологій на світовій арені диктує необхідність постійного вдосконалення тренувальних систем і пошуку ефективних шляхів підвищення результативності (Соронович, Бойко, Калужна, & Чередніченко, 2016; Соронович, Хом'яченко, & Веселкіна, 2019; Попова, 2023).

Ключову роль у досягненні майстерності в спортивних танцях відіграють рухові якості, серед яких координаційні здібності, особливо рівновага, є фундаментальними. Сучасні тенденції у фізичній підготовці спортсменів демонструють зростаючий інтерес до тренажерів, що імітують нестабільні умови,

серед яких баланс-дошки займають науково доведену та провідну позицію. Усвідомлюючи високі вимоги до координації у танцюристів, нагальну потребу в оптимізації тренувальних методик і значний, але недостатньо вивчений потенціал сучасних балансувальних пристроїв, ми дійшли висновку про актуальність детального аналізу поставленої проблеми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням фізичної підготовки у складнокоординаційних видах спорту присвячено чимало наукових праць. Посилаючись на праці Н. Ф. Сінгіна, В. П. Губи та В. І. Ляха, О. М. Калужна (2014) зазначає, що складнокоординаційні, техніко-естетичні види спорту, до яких належать і спортивні танці, характеризуються розмаїттям рухових форм і складною технікою їх виконання. Це зумовлює специфіку фізичної підготовки, де розвиток фізичних якостей має бути підпорядкований вирішенню чітко визначених рухових завдань.

Тренування координаційних здібностей є невід'ємною частиною підготовки спортсменів, оскільки вони формують основу технічної майстерності та впливають на реалізацію сили, швидкості та витривалості. Спираючись на дослідження Blume, 1982; Лях, 1991; Plisk, 2008 та ін., В. М. Платонов (2020) виділяє такі види координаційних здібностей, як:

- регуляція динамічних і просторово-часових параметрів руху;
- статична і динамічна рівновага, ритмічність, орієнтування у просторі;
- міжм'язова координація та здатність до зміни рухової програми.

У теорії та методиці підготовки танцюристів склалося чітке розуміння, що координація рухів і гнучкість тіла є пріоритетними напрямками фізичної підготовки. В своїх роботах О. О. Хом'яченко (2018, 2023) описує специфіку змагальної діяльності в стандартній та латиноамериканській програмах, що висуває різні вимоги до прояву координації. Наприклад, здатність до оцінки та регуляції рухів у стандартній програмі проявляється через відчуття партнера в тісному контакті, тоді як у латиноамериканській програмі рухи виконують більш самостійно. Здатність до збереження рівноваги також має свою специфіку: у стандартній програмі центр ваги зміщується, вимагаючи постійної адаптації, а в латині – рівновага зберігається переважно без зовнішньої опори.

Для вдосконалення координації О. О. Хом'яченко (2023), рекомендує використовувати різноманітні вправи, що виконуються в умовах дефіциту часу та простору, при зміні напрямку руху, а також із виключенням зорового чи слухового аналізаторів. В. М. Платонов (2020) у своїй роботі стверджує, що вправи є ефективними лише доти, доки вони не стають автоматичними. Після цього вони втрачають свою розвиваючу цінність.

Аналіз робіт багатьох авторів, які досліджують сучасні тенденції методик побудови тренувального процесу (Білоконь, 2020; Бобровник, Пугачов, &

Ткаченко, 2023; Чернявський, 2025) показав значне збільшення обсягу тренувальної роботи з використанням засобів фітнес-технологій і спеціальних снарядів: батутів, лонгбордів, балансбордів та ін. Серед них балансувальні дошки є одним з найефективніших інструментів для покращення рівноваги, зміцнення м'язів кора та розвитку когнітивних здібностей. Існують різні типи балансувальних дошок:

- Wobble Boards (рух на 360 градусів).
- Роликові дошки (бічний баланс).
- Rocker Boards (баланс вперед-назад та в сторони).

Численні експериментальні дослідження підтверджують ефективність тренувань на нестабільних поверхнях. А. Brachman, A. Kamieniarz, & J. Michalska (2017) проаналізували дослідження, які довели, що такі тренування покращують постуральний контроль і є дієвим засобом профілактики травм. У роботі N. Panwar, G.Kadyan, A.Gupta, R.Narwal (2014) було експериментально досліджено, що тренування з Wobble board значно покращили статичний і динамічний баланс у баскетболістів. Інші автори (Oliver, & Gretchen, 2009; Behm, & David, 2011) дійшли висновку, що тренування на нестабільних поверхнях є ефективним і економічно вигідним доповненням до комплексної програми підготовки, що підвищує рівновагу та функціональну стійкість.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та практичне дослідження перспектив використання баланс-дошки Рокерборд для підвищення рівня координаційних здібностей танцюристів, а також розробка методичних рекомендації щодо її інтеграції у тренувальний процес.

Матеріал та методи дослідження. В соціальному дослідженні взяли участь кваліфіковані спортсмени-танцюристи (n=28) та тренери з цього виду спорту (n=10).

Методи дослідження – теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел, соціологічне опитування у формі онлайн-анкетування серед тренерів і спортсменів, онлайн-інтерв'ю з активними користувачами Рокербордом, методи математичної статистики, методи візуалізації (розробка відео-матеріалів і схематичних зображень).

Результати дослідження. Рокерборд – це балансувальна дошка з вигнутою основою, що дозволяє здійснювати рухи в різних площинах. Його багатофункціональність зумовлена наявністю двох робочих поверхонь (стабільної та нестабільної), що забезпечує широкий спектр застосування: від координаційних ігор до фітнес-тренувань. Заняття на Рокерборді сприяють вдосконаленню координації, розвитку моторики, зміцненню м'язового корсета, стимуляції вестибулярного апарату та формуванню міжпівкульних зв'язків.

Аналіз специфіки змагальної діяльності у складнокоординаційних видах спорту, зокрема у спортивних танцях, доводить пріоритетну роль координації та її тісний зв'язок з іншими фізичними якостями. Традиційні методи фізичної підготовки, хоча й ефективні, з часом можуть призводити до формування адаптаційних процесів, що знижує результативність спортсменів. Саме через це виникає необхідність у впровадженні інноваційних засобів, здатних створювати ускладнені умови для виконання рухових дій.

Отже, результати першого соціологічного опитування серед спортсменів-танцюристів (20 респондентів) показали, що значна частина респондентів стикається з проблемами координації, проте для її розвитку використовуються переважно традиційні засоби.

80 % опитаних спортсменів не використовують баланс-дошки в рамках тренувального процесу в клубах, де тренуються. Водночас 45% бажають спробувати цей напрямок (рис. 1). Серед спортсменів провідних танцювальних клубів України існує виражений запит на вдосконалення програм фізичної підготовки та впровадження нового інвентарю. Рівень обізнаності про Рокерборд і досвід його використання серед танцюристів залишається низьким.

Чи займаєтесь ви на баланс-дошках?

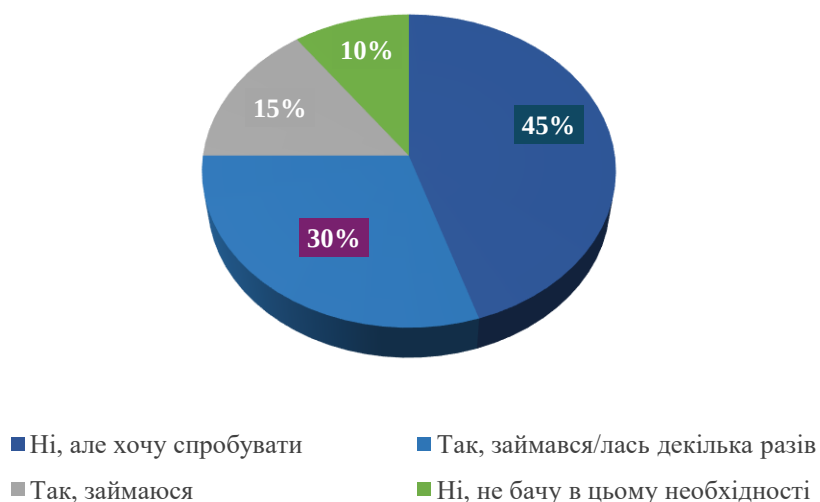


Рис. 1 – Використання баланс-дошок у тренувальному процесі

Результати другого соціологічного опитування серед тренерів (10 респондентів) підтвердили потребу в модернізації фізичної підготовки, особливо в дитячих групах, де відчувається брак інвентарю та ігрових ідей як з боку тренерів, так і з боку спортсменів. Більшість тренерів використовує певні види баланс-дошок, проте Рокерборд для них є новинкою.

Для глибшого розуміння практичного досвіду використання запропонованої нами баланс-дошки Рокерборд було проведено інтерв'ю з двома

респондентками, які активно тренуються на Рокерборді протягом року (одна з них – колишня танцівниця). Аналіз отриманих результатів надав практичне підтвердження потенціалу цього інвентарю. Респондентки відзначили його високу ефективність для покращення координації, сили м'язів кора, а також універсальність, багатофункціональність і адаптивність. Колишня танцівниця підтвердила пряму користь навичок, що розвиваються на Рокерборді, для танцювальної майстерності.

У цьому контексті ми пропонуємо розглядати баланс-дошку Рокерборд як цілеспрямований інструмент для вдосконалення ключових координаційних здібностей і провідних фізичних якостей танцюристів. Наша концепція полягає в систематичному впровадженні вправ на Рокерборді з метою модернізації системи фізичної підготовки через уникнення рухового стереотипу та:

- Прицільного розвитку балансу та рівноваги, що є критично важливим для утримання позицій, ліній тіла та виконання складних фігур в обох програмах спортивних танців.
- Зміцнення м'язів кора та нижніх кінцівок, що є основою для естетики та стабільності виконання танцювальних елементів.
- Покращення пропріоцепції та реакції, оскільки нестабільність платформи змушує нервову систему постійно коригувати м'язові зусилля, що вдосконалює міжм'язову координацію.
- Зниження ризику травм завдяки зміцненню зв'язкового апарату, суглобів і покращенню нейром'язового контролю.
- Відпрацювання рівноваги для ефективної партнерської взаємодії, моделюючи умови порушеної стабільності.

Нами було створено практичний інструментарій для тренерів і спортсменів у вигляді трьох навчальних відеоматеріалів та схематичних зображень. Також було запропоновано рухливі асоціативні ігри для дітей молодших вікових груп.



У Відео 1 «*Види похитування на баланс-дошці Рокерборд*» ми продемонстрували основні види похитування на нестабільній поверхні дошки: вперед-назад і вправо-вліво. Рекомендовані вправи виконують подвійну функцію: по-перше, вони слугують етапом адаптації вестибулярного апарату, а по-друге, є ефективним компонентом для розминки перед основним тренуванням для активізації м'язів-стабілізаторів.

Вправи можна ускладнювати, введенням різноманітних модифікацій, спрямованих на цільовий розвиток специфічних для танцюристів навичок:

1. *Ритмічна варіативність*: виконання рухів під музичний супровід з різним темпом і ритмом.

2. *Координація верхніх і нижніх кінцівок*: додавання рухів руками, зокрема позицій із класичного танцю, стандартної та латиноамериканської програми, ускладнює процес зосередження й

3. утримання рівноваги через зміну центру маси тіла та вимагає більшої сконцентрованості.

4. *Інтеграція елементів класичного танцю*: включення базових рухів ніг (релеве, пліє і т.д.), використання різних позицій стоп.

5. *Зміна орієнтації тіла*: виконання похитування зі зміною положення корпусу в різних площинах (нахили, скручування, повороти); зі зміною положення тіла: стоячи, лежачи, сидячи поперек дошки, сидячи вздовж дошки, стоячи на колінах, стоячи на одному коліні – друге зігнуте попереду.

6. *Розвиток сенсорної чутливості*: ускладнення вправ шляхом заплющення очей – розвиток пропріоцепції.

7. *Використання додаткового інвентарю*: додавання легких обтяжувачів, м'ячів або еспандерів створює додаткові зовнішні сили, що, своєю чергою, стимулює та підвищує вимоги до вестибулярної системи.



У Відео 2: «Приклади вправ, які можна виконувати з та на баланс-дошці Рокерборд» продемонстровано варіативність використання Рокерборду у різних положеннях для розвитку провідних фізичних якостей (рис. 2). Запропоновані нами вправи та їх елементи запозичені з фітнесу, аеробіки, йоги, класичного танцю та безпосередньо спортивних танців, що дає змогу розвивати не тільки координацію, але й інші важливі для танцюристів фізичні якості.



Рис. 2 – Варіативність вправ на баланс-дошці Рокерборд



Відео 3: «Комплексне тренування | Баланс-дошка Рокерборд»

демонструє можливість побудови повноцінних структурованих тренувань із використанням баланс-дошки Рокерборд. Послідовність і варіативність вправ на баланс-дошці не є фіксованими та залежать від конкретних цілей та завдань тренування або мікроциклу, актуального рівня фізичної та технічної підготовленості спортсменів та загальної спрямованості тренування. Також, хочемо зацентувати на тому, що ефективна побудова тренування з Рокербордом вимагає від тренера творчого та індивідуального підходу, а не лише механічного виконання комплексу вправ.

Ефективність застосування Рокерборду залежить від його відповідності завданням і цілям конкретного етапу багаторічної підготовки спортсменів. Ми пропонуємо диференційований підхід до його впровадження. Особливий акцент ми робимо на препубертатному періоді спортсменів, який є сенситивним для розвитку координаційних здібностей. На цьому етапі нервова система дитини має найбільшу пластичність, що дозволяє закласти міцний фундамент для подальшого технічного вдосконалення.

На етапі початкової та попередньої базової підготовки рекомендуємо впровадження Рокерборду на постійній основі у тренувальний процес як інвентар для фізичної підготовки та як універсальний ігровий об'єкт (табл.1).

Таблиця 1

Приклад використання Рокерборду, як ігрового інвентарю

Гра-подорож «Стежка випробувань»	
Мета	Розвиток планування, послідовності дій, просторової орієнтації, швидкості реакції та здатності долати перешкоди.
Обладнання	Рокерборди, килими під дошки, конуси, обручі.
Музичний супровід	Динамічна, пригодницька музика.
Хід гри (групова естафета)	Створюється смуга перешкод, з використанням Рокербордів та іншого обладнання: - Пройти по Рокербордах, поставлених у ряд «міст». - Проповзти під Рокербордом, встановленим як «тунель». - Перестрибнути через низько поставлений Рокерборд (ребром). - Пронести предмет на голові, долаючи перешкоди на Рокерборді. - Стоячи на Рокерборді повторювати дзеркально рухи тренера.
Варіанти ускладнення	Виконувати вправи можна розташовуючи Рокерборд у різних площинах і положеннях; на одній нозі, на півпальцях, з додатковим інвентарем у руках/на голові, за сигналом і т.д.

На етапі спеціалізованої базової підготовки рекомендуємо використовувати баланс-дошку переважно як допоміжний засіб у межах комплексного підходу. Використання Рокерборду на цьому етапі може вирішувати наступні завдання: уникнення «плато» у розвитку фізичних якостей, формування додаткової м'язової пам'яті, цільова корекція, відновлення та профілактика травм.

Окрім суто фізіологічного впливу, Рокерборд є потужним педагогічним інструментом, так як активно використовується у логопедії, корекційній педагогіці та інших сферах. Його ігровий потенціал стимулює уяву та творчість не лише у дітей, а й у тренерів, вимагаючи креативного підходу до побудови занять. Рекомендуємо супроводжувати заняття на Рокерборді на етапі початкової та попередньої базової підготовки тематичними віршами чи піснями, що активізує когнітивні функції дітей молодших груп і сприяє кращому засвоєнню матеріалу.

Дискусія. Попри визнану важливість координаційних здібностей для спортивних танців і науково доведену ефективність баланс-дошок для їх розвитку, використання специфічного типу баланс-дошки Рокерборд у тренувальному процесі танцюристів в Україні залишається недостатньо вивченим та впровадженим. Існує об'єктивна потреба у модернізації програм фізичної підготовки, впровадженні нового інвентарю та нетрадиційних методів, що підтверджується як аналізом наукової літератури, так і запитом з боку спортсменів та тренерів (<https://www.gromndstandart.com>).

Проведений нами аналіз українського ринку Рокербордів свідчить, що, на відміну від країн Європи, де Рокерборд активно застосовується у дитячих садках, школах і реабілітаційних центрах, в Україні він ще не набув широкого поширення. Однією з причин може бути його вартість: ціна за продукцію українських виробників (наприклад, Swaey Board) коливається від 1450 до 2450 грн, залежно від матеріалів і дизайну. Це певною мірою обмежує доступність Рокерборду для широкого кола споживачів і спортивних клубів. Водночас іншим стримувальним чинником є брак наукових досліджень і методичних рекомендацій щодо використання саме цього виду баланс-дошки у підготовці спортсменів різної кваліфікації, що створює інформаційний вакуум.

Разом із тим, сучасні умови підготовки танцюристів вимагають більшої різноманітності методів для розвитку точності рухів, стійкості та рівноваги. Традиційні вправи фізичної підготовки не завжди забезпечують необхідний рівень сенсомоторної інтеграції та концентрації. Використання Рокерборду відкриває додаткові можливості для формування м'язової пам'яті, профілактики травм, підвищення уваги та внутрішньої мотивації спортсменів. Його ігровий

потенціал робить інструмент особливо цінним для дітей і молодших груп, де важливо поєднувати навчання з елементами гри.

Таким чином, розширене використання Рокерборду у спортивних танцях може бути розглянуте як перспективний напрям модернізації тренувального процесу. Поєднання практичних аспектів (доступність на ринку, вартість, адаптація до умов України) та науково обґрунтованого підходу створює підґрунтя для подальших досліджень. Особливої уваги заслуговує розробка програм для різних вікових категорій танцюристів і вивчення психоемоційного впливу, адже баланс-дошка поєднує фізичне навантаження з ігровими елементами, підвищуючи інтерес і мотивацію.

Висновки:

1. Координаційні здібності, зокрема рівновага, є фундаментальною складовою майстерності у спортивних танцях, проте традиційні методики їх розвитку потребують модернізації.

2. Баланс-дошка Рокерборд є багатофункціональним, універсальним та ефективним інструментом, що має значний потенціал для цілеспрямованого розвитку координації, сили м'язів-стабілізаторів і пропріоцепції у танцюристів.

3. Результати соціологічного дослідження підтвердили високий рівень зацікавленості тренерів та спортсменів у впровадженні нетрадиційних засобів тренувань і виявили низький рівень обізнаності щодо можливостей Рокерборду, що підкреслює актуальність нашої роботи.

4. Розроблені методичні рекомендації, комплекси вправ та ігрові форми роботи створюють практичну основу для інтеграції Рокерборду в тренувальний процес танцюристів різного віку, що дозволить урізноманітнити фізичну підготовку, підвищити її ефективність і мотивацію спортсменів.

Перспективи подальших досліджень полягають у:

- проведенні лонгітюдного педагогічного експерименту серед танцюристів для кількісної оцінки довгострокового впливу тренувань з Рокербордом на динаміку координаційних та інших фізичних якостей;
- проведенні біомеханічного аналізу рухової активності на Рокерборді для детального вивчення кінематичних характеристик і патернів м'язової активності під час виконання спеціальних вправ;
- дослідженні психологічних аспектів упровадження Рокерборду, зокрема впливу ігрових форм тренувань на рівень внутрішньої мотивації та зацікавленості танцюристів, особливо у дитячому віці.

Реалізація цих напрямів дозволить отримати комплексні, емпірично обґрунтовані дані та рекомендувати інтеграцію баланс-дошки Рокерборд в освітній та тренувальний процеси спортивних клубів, ДЮСШ та інших закладів.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Білоконь, Ю. В. (2020). Методика розвитку координаційних здібностей та гнучкості вейкбордистів на етапі початкової підготовки. Запоріжжя: Запорізький університет.
2. Бобровник, В., Пугачов, Д., & Ткаченко, М. (2023). Тренувальні засоби різної спрямованості для удосконалення фізичних якостей бігунів на середині дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Теорія та методика підготовки спортсменів*. Київ: НУФВСУ.
3. Калужна, О. М. (2014). Удосконалення фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Київ.
4. Платонов, В. М. (2020). Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня.
5. Попова, С. О. (2023). Підвищення ефективності фізичної підготовки кваліфікованих танцюристів на основі використання сучасних фітнес технологій : дис. ... доктора філософії. Київ: НУФВСУ, 206 с.
6. Соронович, І. М., Бойко, О. В., Калужна О. М., & Чередніченко, О. О. (2016). Спортивні танці: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ.
7. Соронович, І., Хом'яченко, О., & Веселкіна, С. (2019). Підвищення ефективності фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях шляхом поєднання класичних підходів та інноваційних тенденцій тренування. Науково-теоретичний журнал: *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2, 13-19.
8. Хом'яченко, О. О. (2023). Конверсія фізичної підготовки з урахуванням функціональних можливостей спортсменів у спортивних танцях : дис. ... доктора філософії. Київ: НУФВСУ.
9. Хом'яченко, О. О. (2018). Шляхи вдосконалення координаційних здібностей спортсменів-танцюристів на етапі підготовки до вищих досягнень з урахуванням виду обраної спеціалізації. Науково-теоретичний журнал: *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*. 4, 36-40.
10. Чернявський, І. С. (2025). Побудова тренувального процесу кваліфікованих танцюристів у спортивних танцях в річному циклі підготовки: дис. ... доктора філософії. Київ: НУФВСУ.
11. Behm, D. G., & Colado Sanchez J. C. (2011). Instability Resistance Training Across the Exercise Continuum.
12. Brachman, A., Kamieniarz, A., & Michalska, J. et al. (2017). Balance Training Programs in Athletes – a Systematic Review. *Journal of Human Kinetics*. Vol. 58; P. 45–64.

13. Groundstandard. *The Benefits of using martial arts Balance Board*. <https://www.groundstandard.com/the-benefits-of-using-martial-arts-balance-boards>.
14. Oliver, G. D., & Di Brezzo, R (2009). Functional balance training in collegiate women athletes. (2009). *Journal of Strength and Conditioning Research*. 23(7), 2124–2129.
15. Panwar, N., Kadyan, G., Gupta, A., & Narwal, R. (2014). Effect of wobble board balance training program on static balance, dynamic balance & triple hop distance in male collegiate basketball athlete. *International Journal of Physiotherapy and Research*. 2(4), 657–662.

REFERENCES

1. Bilokon, Yu. V. (2020). *Methodology for developing coordination abilities and flexibility of wakeboarders at the initial training stage*. Zaporizhzhia: Zaporizhzhia University.
2. Bobrovnyk, V., Puhachov, D., & Tkachenko, M. (2023). *Training means of different orientations for improving the physical qualities of middle-distance runners at the stage of specialized basic training. Theory and Methodology of Athletes' Training*. Kyiv: National University of Physical Education and Sport of Ukraine.
3. Kaluzhna, O. M. (2014). *Improvement of physical training of athletes at the stage of preliminary basic training in sports dancing* (Candidate of Sciences [PhD] dissertation in Physical Education and Sport). Kyiv.
4. Platonov, V. M. (2020). *The modern system of sports training*. Kyiv: Persha Drukarnia.
5. Popova, S. O. (2023). *Improving the efficiency of physical training of qualified dancers based on the use of modern fitness technologies* (Doctor of Philosophy dissertation). Kyiv: National University of Physical Education and Sport of Ukraine.
6. Soronovych, I. M., Boiko, O. V., Kaluzhna, O. M., & Cherednichenko, O. O. (2016). *Sports dancing: Curriculum for children and youth sports schools*. Kyiv.
7. Soronovych, I., Khom'iachenko, O., & Veselkina, S. (2019). *Improving the efficiency of physical training of qualified athletes in sports dancing by combining classical approaches and innovative training trends. Scientific and Theoretical Journal: Theory and Methods of Physical Education and Sport*, (2), 13–19.
8. Khom'iachenko, O. O. (2023). *Conversion of physical training considering the functional capabilities of athletes in sports dancing* (Doctor of Philosophy dissertation). Kyiv: National University of Physical Education and Sport of Ukraine.
9. Khom'iachenko, O. O. (2018). *Ways to improve coordination abilities of dancers at the stage of preparation for higher achievements considering the chosen specialization. Scientific and Theoretical Journal: Theory and Methods of Physical Education and Sport*, (4), 36–40.

10. Cherniavskiy, I. S. (2025). *Construction of the training process of qualified dancers in sports dancing within the annual training cycle* (Doctor of Philosophy dissertation). Kyiv: National University of Physical Education and Sport of Ukraine.
11. Behm, D. G., & Colado Sanchez J. C. (2011). Instability Resistance Training Across the Exercise Continuum.
12. Brachman, A., Kamieniarz, A., & Michalska, J. et al. (2017). Balance Training Programs in Athletes – a Systematic Review. *Journal of Human Kinetics*. Vol. 58; P. 45–64.
13. Groundstandard. *The Benefits of using martial arts Balance Board*. <https://www.groundstandard.com/the-benefits-of-using-martial-arts-balance-boards>.
14. Oliver, G. D., & Di Brezzo, R (2009). Functional balance training in collegiate women athletes. (2009). *Journal of Strength and Conditioning Research*. 23(7), 2124–2129.
15. Panwar, N., Kadyan, G., Gupta, A., & Narwal, R. (2014). Effect of wobble board balance training program on static balance, dynamic balance & triple hop distance in male collegiate basketball athlete. *International Journal of Physiotherapy and Research*. 2(4), 657–662.

*Стаття надіслана до редколегії 29.06.2025 р.
Статтю рекомендовано до друку 03.09.2025 р.*

УДК 796.052:796.332

<https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-3-9>

КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО КЛАСИФІКАЦІЇ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ФУТБОЛУ

Степаненко Володимир,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі,
вул. Сухомлинського, 30, м. Переяслав, 08401, Україна;
<https://orcid.org/0000-0003-1653-2426>;
email: stepan5808@ukr.net

Коханець Петро,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі,
вул. Сухомлинського, 30, м. Переяслав, 08401, Україна;
<https://orcid.org/0000-0002-0795-3141>;
email: kohanetz@ukr.net

Капелян Андрій,

Університет Григорія Сковороди в Переяславі,
вул. Сухомлинського, 30, м. Переяслав, 08401, Україна;
<https://orcid.org/0009-0004-0986-5163>;
email: kapelian260197@gmail.com

Анотація. Актуальність. Повнота й системність змісту класифікації техніки і тактики футболу, безпосередньо визначає якість планування та реалізації процесу техніко-тактичної підготовки. Проте, до сьогодні в українському футболі, навчання ігровій (техніко-тактичній) спортивній діяльності не відповідає сучасним вимогам через жорстку диференціацію рухового (технічного) та психічного (тактичного) компонентів у процесі її освоєння. Одним із напрямків вирішення цієї проблеми є застосування комплексного підходу до систематизації понять техніки і тактики футболу в процесі вдосконалення їх класифікації.

Мета дослідження – реалізувати комплексний підхід до класифікації понять техніки і тактики футболу.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження проводилися у два етапи протягом 2024-2025 років. У 2024 році за даними літературних джерел узагальнювалися сучасні підходи до класифікації понять техніки і тактики

футболу. У 2025 році на основі комплексного підходу була розроблена класифікація техніки і тактики футболу.

Дослідження було реалізоване за допомогою методів теоретичного аналізу літературних джерел і класифікації понять.

Результати дослідження. У множині понять техніки і тактики футболу виділено два розділи (підможини): «Індивідуальна техніко-тактична діяльність» та «Колективна тактична діяльність». У розділі «Індивідуальна техніко-тактична діяльність» виділено підрозділи: «Техніко-тактичні дії польового гравця» і «Техніко-тактичні дії воротаря». У розділі «Колективної тактичної діяльності» виділено підрозділи: «Групові тактичні дії» та «Командні тактичні дії». В окремих підрозділах виділено групи дій, окремі дії, прийоми і способи техніки їх виконання у фазах атаки й захисту.

Наочне представлення класифікованого матеріалу покликане забезпечити цілісне сприймання системи знань про техніку і тактику футболу, що особливо важливо в процесі їх освоєння.

Висновки. Запропонована класифікація, зокрема індивідуальних техніко-тактичних дій футболістів, покликана змінити загальноприйнятий підхід до виокремлення процесів навчання технічним прийомом та індивідуальним тактичним діям. Очевидною є необхідність поєднання цих процесів шляхом уніфікації методів навчання, що дозволить підвищити рівень специфічності застосовуваних навчально-тренувальних засобів (відповідно до вікових можливостей) і зменшити загальний обсяг тренувальних навантажень.

Ключові слова: техніка і тактика футболу, комплексний підхід, ігрова спортивна діяльність, індивідуальна техніко-тактична діяльність, колективна тактична діяльність.

A COMPREHENSIVE APPROACH TO CLASSIFYING FOOTBALL TECHNIQUES AND TACTICS

Stepanenko Volodymyr, Kokhanets Petro, Kapelian Andrii

Abstract. Topicality. The completeness and systematicity of the content of the classification of football techniques and tactics directly determines the quality of planning and implementation of the process of technical and tactical training. However, to this day in Ukrainian football, training in game (technical and tactical) sports activities does not meet modern requirements due to the strict differentiation of motor (technical) and mental (tactical) components in the process of its development. One of the directions for solving this problem is the use of a integrated approach to the systematization of the concepts of football techniques and tactics in the process of improving their classification.

The purpose of the study is to implement a integrated approach to classifying the concepts of football technique and tactics.

Material and methods of the study. The research was conducted in two stages during 2024-2025. In 2024, based on literature sources, modern approaches to the classification of the concepts of football technique and tactics were summarized. In 2025, based on a integrated approach, a classification of football technique and tactics was developed.

Results of the study. In the set of concepts of football technique and tactics, two sections (subsets) are distinguished: “Individual technical-tactical activity” and “Collective tactical activity”. In the subset “Individual technical-tactical activity” the following subgroups are distinguished: “Technical-tactical actions of a field player” and “Technical-tactical actions of a goalkeeper”. In the subset “Collective tactical activity” the following subgroups are distinguished: “Group tactical actions” and “Team tactical actions”. In separate subgroups, groups of actions, individual actions, techniques and methods of their execution in the attack and defense phases are distinguished.

The visual presentation of the classified material is designed to ensure a holistic perception of the system of knowledge about football technique and tactics, which is especially important in the process of their mastery.

Conclusions. The proposed classification, in particular of individual technical and tactical actions of football players, is designed to change the generally accepted approach to the separation of the processes of teaching technical techniques and individual tactical actions. The need to combine these processes by unifying teaching methods is obvious, which will allow to increase the level of specificity of the applied educational and training means (according to age capabilities) and reduce the total volume of training loads.

Keywords: football technique and tactics, integrated approach, game sports activity, individual technical and tactical activity, collective tactical activity.

Постановка проблеми. Класифікації, зокрема й понять техніки і тактики футболу, розробляються з метою систематизації, поглиблення й отримання нових знань. Повнота та системність змісту класифікації техніки і тактики, безпосередньо визначає якість планування та реалізації процесу техніко-тактичної підготовки (Платонов, 2021; Мітова, 2022). А відставання в рівні техніко-тактичної майстерності є головною причиною поразок українських команд на міжнародній арені (Nikolaienko, Maksymchuk, Donets, Oksom, Verbyn, Shemchuk, & Maksymchuk, 2021).

Сучасні наукові дослідження в галузі теорії і методики підготовки футболістів обґрунтовують необхідність застосування комплексного підходу за

умов удосконалення різних сторін підготовленості (Esposito, Ceruso, & Elia, 2019). Проте, до сьогодні в українському футболі, навчання ігровій (техніко-тактичній) спортивній діяльності не відповідає сучасним вимогам через жорстку диференціацію рухового (технічного) та психічного (тактичного) компонентів у процесі її освоєння (Kokstejn, & Musalek, 2019; Terzis, 2020). Окрім іншого, наслідком такого підходу є згладжування індивідуальної своєрідності вирішення техніко-тактичних завдань і утруднення формування індивідуального стилю ігрової діяльності (Степаненко, & Бублей, 2017). Одним із напрямів вирішення поставленої проблеми є застосування комплексного підходу до систематизації понять техніки і тактики футболу в процесі вдосконалення їх класифікації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Систематизація понять техніки і тактики, які визначають специфіку гри, забезпечує передумови для ефективної реалізації процесу освоєння техніко-тактичної (ігрової) діяльності футболістів. На сьогодні, в теорії і методиці викладання футболу, представлено значний обсяг варіантів класифікацій техніки і тактики футболу.

Всі запропоновані варіанти класифікацій характерні двома основними підходами: технічним та ігровим (тактичним) (Slaidiņš, & Fernāte, 2021). Зокрема, В. Костюкевич та ін. (2017) пропонують чітку диференціацію понять техніки (за розділами, підрозділами, групами прийомів, прийомами, способами, різновидами та умовами виконання) і тактики (за розділами, підрозділами, групами й видами дій, діями та способами їх виконання). Головною класифікаційною ознакою техніки і тактики футболу, запропонованою F., Zamboni-Ferraresi, V., Rios, & F., Lera-Lopez (2018), є ступінь впливу технічних прийомів і тактичних дій на забезпечення ефективності змагальної діяльності. Проте T., Modric, S., Versic, & D., Sekulic (2020) пропонують класифікувати поняття техніки і тактики відповідно до ігрових позицій (амплуа) футболістів. Y., Li, R., Ma, B., Goncalves, B., Gong, T., Cui, & T., Shen (2020) зазначають про необхідність систематизації технічних прийомів відносно їх ефективності в тактичній діяльності футболістів. Аналіз літературних джерел (Межвинський, 2024; King, 2018; Kostiukevych, Skrypko, Vrublevskiy, & Lamcha, 2020; Kostiukevych, et. al., 2022) дозволив визначити, що головною характерною особливістю сучасних підходів до класифікації техніки і тактики футболу є виокремлення їх основних понять, насамперед технічних прийомів від індивідуальних тактичних дій. Разом із тим, зустрічаються ототожнювання понять «тактична система» і «тактична схема» та некоректні формулювання понять, зокрема «колективна техніка». Окрім того, наявне наочне представлення класифікованих понять у рисунках або схемах не сприяє цілісному сприйманню системи знань про техніку і тактику футболу.

Отже, обрана тема дослідження є актуальною та відповідає запитам теорії

та методики викладання футболу і спортивної підготовки футболістів.

Мета дослідження – реалізувати комплексний підхід до класифікації понять техніки і тактики футболу.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження проводилися у два етапи протягом 2024-2025 років. У 2024 році за даними літературних джерел узагальнювалися сучасні підходи до класифікації понять техніки і тактики футболу. У 2025 році на основі комплексного підходу була розроблена класифікація техніки і тактики футболу.

Дослідження було реалізоване за допомогою методів теоретичного аналізу літературних джерел і класифікації понять.

Аналіз літературних джерел (зокрема у двох електронних базах даних наукової літератури – Science Direct і Google Scholar) дозволив визначити сучасні тенденції класифікації понять техніки і тактики футболу й актуальність обраної теми дослідження.

Метод класифікації понять передбачав розбиття множини об'єктів техніки і тактики футболу на підмножини за значенням тих чи інших характеристик і ознак. У процесі створення системи класифікації техніки і тактики футболу було дотримано положення про те, що будь-яка класифікація інформації повинна відповідати таким основним вимогам:

- забезпечення повноти охоплення об'єктів множини;
- не перетинання груп виділених об'єктів;
- можливість додавати нові групи об'єктів;
- лаконічність, чіткість і зрозумілість класифікаційних ознак;
- незмінність прийнятої класифікаційної ознаки на всіх рівнях класифікації (Сербін, 2015).

Результати дослідження. Реалізуючи комплексний підхід до класифікації понять техніки і тактики футболу ми дотримувалися положення про єдність рухового (технічного) та психічного (тактичного) компонентів у ігровій спортивній діяльності. Оскільки під технічною підготовленістю розуміють ступінь освоєння спортсменом специфічної системи прийомів і дій, і її не можна розглядати ізольовано, а слід представляти як складову єдиного цілого, в якому техніка рухів тісно пов'язана з тактичними рішеннями (Платонов, 2021), термін «техніко-тактичні дії» коректно застосовувати тільки відносно індивідуальної ігрової діяльності. Щодо колективної ігрової діяльності, в якій визначальною є специфіка тактичних взаємодій гравців, коректним є використання терміну «тактичні дії». Отже, головною класифікаційною ознакою було визначено індивідуальну техніко-тактичну й колективну тактичну діяльність при виконанні атакуючих і захисних дій.

Перший етап класифікування передбачав виокремлення з множини понять

техніки і тактики футболу двох розділів (підмножин): «Індивідуальна техніко-тактична діяльність» та «Колективна тактична діяльність» (рис. 1).

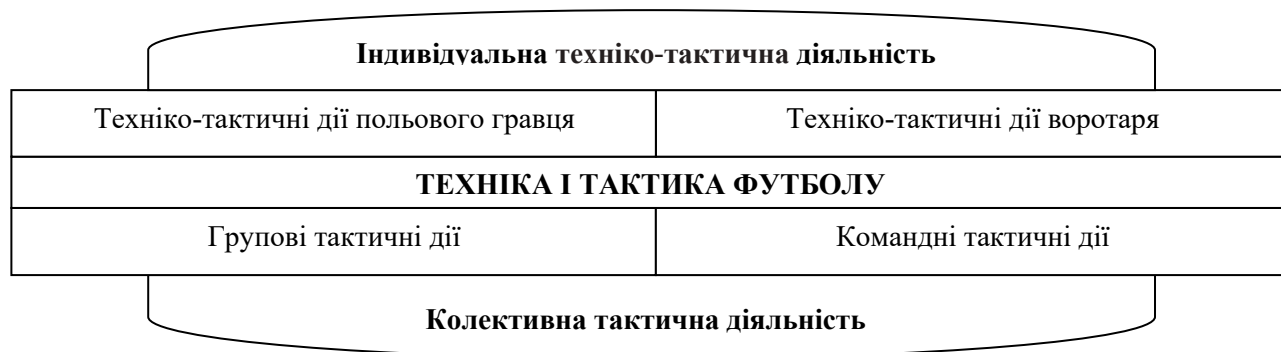


Рис. 1. Загальна структура комплексної класифікації вихідних понять техніки і тактики футболу

Розділ «Індивідуальної техніко-тактичної діяльності» містить підрозділи: «Техніко-тактичні дії польового гравця» і «Техніко-тактичні дії воротаря». Розділ «Колективної тактичної діяльності» містить підрозділи: «Групові тактичні дії» та «Командні тактичні дії».

Подальший етап класифікування передбачав виділення в підрозділі «Техніко-тактичні дії польового гравця» груп дій, окремих дій, прийомів і способів техніки їх виконання у фазах атаки й захисту (рис. 2).

Групи дій, технічні прийоми і способи за допомогою яких вони виконуються, розміщені в окремих прямокутниках рисунка: у фазі атаки – верхня частина рисунка; у фазі захисту – нижня. Способи виконання технічних прийомів вказані після першого згадування прийому на рисунку.

До підрозділу «Техніко-тактичні дії польового гравця» увійшли наступні групи дій:

- у фазі атаки – ведення м'яча; удари по воротам і передачі м'яча; зупинки м'яча; обведення суперника; відкривання (вибір місця) та відволікання суперника; вкидання м'яча з-за бічної лінії;

- у фазі захисту – закривання (опіка гравця без м'яча); контроль зони захисту; протидії (опіка гравця з м'ячем); перехоплення м'яча; відбір м'яча.

Способи виконання технічних прийомів, які застосовуються випадково, зокрема й через їх низьку ефективність, але зустрічаються в деяких класифікаціях (наприклад: удари по м'ячу гомілкою, задньою частиною голови; зупинки м'яча гомілкою), немає необхідності класифікувати, оскільки вони не потребують спеціального навчання. Також зайвим є класифікування різновидів і умов виконання технічних прийомів оскільки вони ґрунтовно описуються за умов аналізу методики навчання.

Дії у фазі атаки		
Ведення м'яча <i>Ногою</i> (внутрішнім боком стопи, внутрішньою, середньою та зовнішньою частинами підйому, підшвою, носком і стегном) <i>Головою</i> (середньою частиною лоба)	Удари по воротах і передачі м'яча <i>Ногою</i> (внутрішнім боком стопи, внутрішньою, середньою та зовнішньою частинами підйому, носком і п'ятою, зрідка – зовнішнім боком стопи і стегном) <i>Головою</i> (середньою та боковою частинами лоба)	Зупинки м'яча <i>Ногою</i> (внутрішнім боком стопи, підшвою, підйомом, стегном, зрідка – зовнішнім боком стопи) <i>Тулубом</i> (грудьми, зрідка – животом) <i>Головою</i> (середньою частиною лоба)
Обведення суперника <i>Зі зміною швидкості та напрямку руху</i> <i>З фінтами «відходом»</i> (із випадом, із переносом ноги через м'яч) <i>«на удар по м'ячу»</i> (ногою, головою) <i>«на зупинку м'яча»</i> (ногою, тулубом, головою)	Відкривання (вибір місця) і відволікання суперника <i>Пересування</i> <i>Біг</i> (звичайний, спиною вперед, схресний, приставний) <i>Стрибки</i> (поштовхом однією та двома ногами) <i>Зупинки</i> (випадом, стрибком) <i>Повороти</i> (переступанням, стрибком, на опорній нозі)	Вкидання м'яча з-за бічної лінії <i>Двома руками з-за голови</i> (з місця, з розбігу)
ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ ПОЛЬОВОГО ГРАВЦЯ		
Закривання (опіка гравця без м'яча) <i>Біг, стрибки, зупинки, повороти</i>	Контроль зони захисту <i>Біг, стрибки, зупинки, повороти</i>	Протидії веденню, передачам, ударам по воротах (опіка гравця з м'ячем) <i>Біг, стрибки, зупинки, повороти</i>
Перехоплення м'яча <i>Ударами по м'ячу ногою й головою</i> <i>Зупинками м'яча ногою, тулубом і головою</i>		Відбір м'яча <i>Ударом по м'ячу ногою</i> (спеціальні способи – у випаді й підкаті) <i>Зупинкою м'яча ногою</i> <i>Поштовхом плечем</i>
Дії у фазі захисту		

Рис. 2. Класифікація техніко-тактичних дій польового гравця

Примітка: курсивом виділені прийоми (жирним) і способи техніки виконання техніко-тактичних дій

Запропоноване наочне представлення класифікованого матеріалу покликане забезпечити цілісне сприймання технічної та тактичної сторін ігрової дії, що особливо важливо в процесі навчання індивідуальним техніко-тактичним діям.

Наступний етап класифікування передбачав виділення груп дій, окремих дій, прийомів і способів техніки їх виконання у фазах атаки та захисту в підрозділі «Техніко-тактичні дії воротаря» (рис. 3).



Рис. 3. Класифікація техніко-тактичних дій воротаря

Примітка: курсивом виділені прийоми (жирним) і способи техніки виконання техніко-тактичних дій

Дії воротаря у фазі захисту розміщені у верхній частині рисунка, а у фазі атаки – в нижній. Способи виконання технічних прийомів також вказувалися тільки після першого згадування прийому на рисунку.

До підрозділу «Техніко-тактичні дії воротаря» увійшли наступні групи дій:

- у фазі захисту – дії у воротах (стійка та вибір позиції, ловлення м'яча, переведення м'яча, відбивання м'яча); дії на виходах (вибір позиції, ловлення м'яча, відбивання м'яча); групи техніко-тактичних дій польових гравців у захисті:

- у фазі атаки – організація атаки у відповідь (кидком м'яча, ударом по м'ячу ногою з рук); організація атаки при ударі від воріт (ударом по м'ячу ногою); групи техніко-тактичних дій польових гравців у атаці.

Оскільки керівництво діями партнерів здійснюється воротарем як у фазі атаки, так і у фазі захисту, це було враховано відповідним способом розміщення цієї групи дій на рисунку.

Комплексне класифікування індивідуальних техніко-тактичних дій футболістів обумовлює необхідність перегляду загальноприйнятого підходу до виокремлення процесів навчання технічним прийомам та індивідуальним тактичним діям. Очевидно, що поєднання цих процесів потребуватиме уніфікації методів навчання, але разом із тим дозволить, шляхом підвищення рівня специфічності застосовуваних навчально-тренувальних засобів (відповідно до вікових можливостей), зменшити загальний обсяг тренувальних навантажень.

Подальше класифікування передбачало виділення груп дій, окремих дій і способів їх виконання у фазах атаки та захисту в підрозділі «Групові тактичні дії» (рис. 4). Групові тактичні дії футболістів у фазі атаки розміщені у верхній частині рисунка, а у фазі захисту – нижній.

До підрозділу «Групові тактичні дії» увійшли наступні групи дій:

- у фазі атаки – в стандартних положеннях (вкидання м'яча з-за бічної лінії, кутовий удар, штрафний удар, вільний удар, удар від воріт); в ігрових ситуаціях (в парах, в трійках, за участі воротаря):

- у фазі захисту – взаємодії двох гравців (страховка, груповий відбір м'яча, протидії комбінації «стінка», протидії комбінації «схрещування»); взаємодії трьох і більше гравців (побудова «стінки», створення штучного положення «поза грою», дії за участі воротаря).



Рис 4. Класифікація групових тактичних дій футболістів

Примітка: курсивом виділені дії (жирним) та способи їх виконання

Заключний етап класифікування полягав у визначенні груп дій у фазах атаки та захисту, варіантів тактичних схем і систем у підрозділі «Командні тактичні дії» (рис. 5). Командні тактичні дії футболістів у фазі атаки розміщені у верхній частині рисунка, а у фазі захисту – нижній.

До підрозділу «Командні тактичні дії» увійшли наступні групи дій:

- у фазі атаки – швидка атака; позиційна атака:
- у фазі захисту – захист проти швидкої атаки; захист проти позиційної атаки.

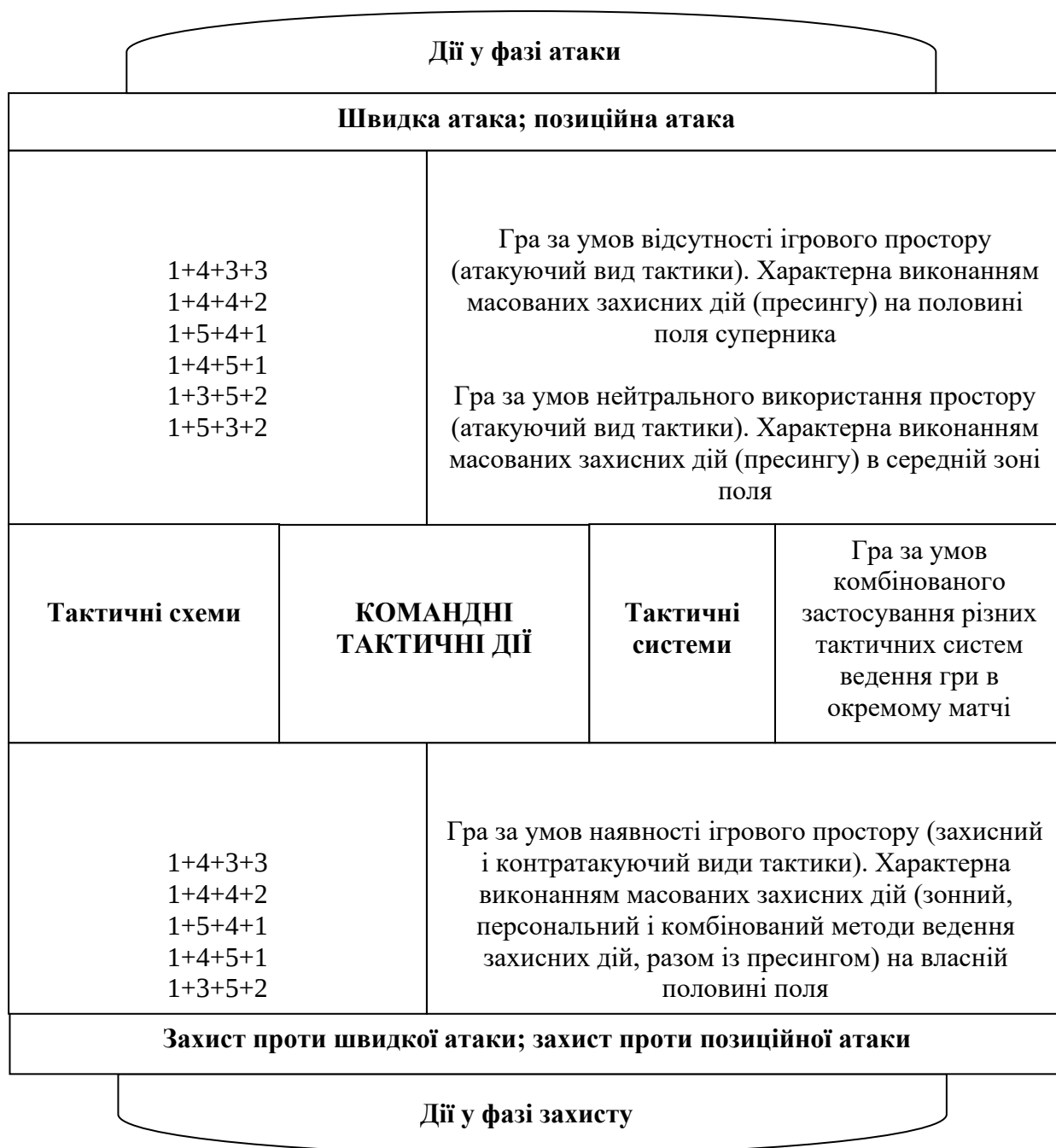


Рис 5. Класифікація командних тактичних дій футболістів

У сучасному футболі тактична схема (зовнішня ознака тактичної системи) фактично втратила своє глобальне значення передусім через значне розширення функцій гравців. Тому за умов однакових варіантів розташування гравців на футбольному полі (тактичних схем) команди можуть реалізовувати різні варіанти тактичних систем (видів тактики та методів організації командних дій). Це відповідним чином відображено в класифікації.

Сучасну тактику футболу характеризують передусім внутрішні ознаки тактичної системи, а саме, її структура, яка відображається у видах і методах організації командних тактичних дій у фазах атаки та захисту. В залежності від

принципів раціональної організації гри та зон початку виконання захисних дій (відбору м'яча), доцільно класифікувати наступні варіанти тактичних систем ведення гри:

1. Гра за умов відсутності ігрового простору (наступальний вид тактики). Характерна виконанням масованих захисних дій (пресингу) на половині поля суперника, які доцільно поєднувати з позиційним нападом, оскільки він має вищий рівень надійності у володінні м'ячем, ніж швидкий (у випадку несподіваної втрати м'яча в процесі швидкого нападу, суперник може скористатися оперативним простором для проведення контратаки). Раціональність застосування обґрунтовується необхідністю оволодіння м'ячем на половині поля суперника через те, що найбільшу результативність мають атаки, які на ній розпочинаються. Через найбільшу енергоємність і низький рівень надійності захисних дій із високою ефективністю може застосовуватися тільки в окремих відрізках матчу.

2. Гра за умов наявності ігрового простору (захисний і контратакувальний види тактики). Характерна виконанням масованих захисних дій (зонний, персональний і комбінований методи ведення захисних дій, разом із пресингом) на власній половині поля, які доцільно поєднувати зі швидким нападом, оскільки навіть у випадку втрати м'яча (через низький рівень надійності у володінні м'ячем) суперник не матиме оперативного простору для проведення контратаки. Раціональність застосування обґрунтовується можливістю використання оперативного простору для виконання швидких атак, які є найефективнішими. Окрім того, захисні дії мають високий рівень надійності через можливість забезпечення постійної чисельної переваги й обмеження площі відбору м'яча шляхом зменшення глибини захисту. Має найменшу енергоємність тому може застосовуватися протягом усієї гри.

3. Гра за умов нейтрального використання простору (наступальний вид тактики). Характерна виконанням масованих захисних дій (пресингу) в середній зоні поля, які доцільно поєднувати як із позиційним, так і зі швидким нападом. Раціональність застосування обґрунтовується можливостями використання незначного простору для виконання швидких атак і оволодіння м'ячем та початком атак в середній зоні, які мають помірну результативність. Захисні дії мають середній рівень надійності через можливість обмеження площі відбору м'яча шляхом зменшення глибини захисту та наявністю незначного оперативного простору для швидких атак суперника. Має помірну енергоємність тому може застосовуватися протягом усієї гри.

4. Гра за умов комбінованого застосування різних тактичних систем ведення гри в окремому матчі. Раціональність застосування обґрунтовується принципом необхідності забезпечення варіативності тактики.

Дискусія. Головним дискусійним положенням нашого дослідження є можливість застосування комплексного підходу до систематизації відносно самостійних понять техніки і тактики футболу, оскільки попередні дослідження означеної проблеми передбачали виключно диференційовану класифікацію. Сучасний етап розвитку українського дитячо-юнацького футболу характерний широким спектром застосування новітніх вітчизняних і зарубіжних підходів до навчально-тренувального процесу юних футболістів. Проте, спортивні результати, свідчать про значне відставання вітчизняних футболістів, передусім, у рівні техніко-тактичної майстерності. Отже, важливою є як розробка науково-методичних основ тренувального процесу юних футболістів, так і визначення раціональних підходів до процесу навчання техніці та тактиці футболу на ранніх етапах багаторічної підготовки.

Класифікування здійснювалося відповідно до положення про єдність рухового (технічного) і психічного (тактичного) компонентів у ігровій (техніко-тактичній) спортивній діяльності. Ігрова спортивна (змагальна) діяльність – це протиставлення між окремими гравцями або командами, яке відбувається в межах установлених правил і спрямоване на досягнення переваги у предметі гри. Найменшими фрагментами (ігровими епізодами) ігрової діяльності у футболі є техніко-тактичні дії окремих гравців (індивідуальна техніко-тактична діяльність), а більшими утвореннями є групові та командні тактичні взаємодії (колективна тактична діяльність).

Запропонований підхід покликаний забезпечити індивідуальну своєрідність вирішення ігрових тренувальних завдань у процесі комплексного формування техніко-тактичної підготовленості юних футболістів.

Проведене дослідження відрізняється від попередніх наукових пошуків (Zamboni-Ferraresi, Rios, & Lera-Lopez, 2018; Modric, Versic, & Sekulic, 2020; Li, Ma, Goncalves, Gong, Cui, & Shen, 2020; Delgado, & Mendez, 2018) тим, що у ньому вперше реалізовано комплексний підхід до класифікації техніки і тактики футболу. Така систематизація понять дає змогу здійснювати комплексні тренувальні впливи, передусім, із метою поєднаного освоєння індивідуальних тактичних дій і технічних прийомів футболістів. Необхідно зазначити, що розроблений підхід до систематизації понять техніки і тактики футболу може бути використаний для уніфікації подібних класифікацій в інших видах спортивних ігор.

Висновки. Комплексна класифікація техніки та тактики футболу має ґрунтуватися на єдності рухового (технічного) і психічного (тактичного) компонентів у ігровій (техніко-тактичній) спортивній діяльності.

Запропонована класифікація, зокрема індивідуальних техніко-тактичних дій футболістів, покликана змінити загальноприйнятий підхід до виокремлення

процесів навчання технічним прийомам та індивідуальним тактичним діям. Очевидною є необхідність поєднання цих процесів шляхом уніфікації методів навчання, що дозволить підвищити рівень специфічності застосовуваних навчально-тренувальних засобів (відповідно до вікових можливостей) і зменшити загальний обсяг тренувальних навантажень.

Розроблений підхід до класифікації понять техніки та тактики футболу може бути використаний для вдосконалення подібних класифікацій в інших видах спортивних ігор.

Перспектива подальших досліджень обумовлена необхідністю уніфікації методики поєданого (комплексного) навчання техніці й індивідуальним тактичним діям футболістів.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Костюкевич, В., Перепелиця, О., Гудима, С., & Поліщук, В. (2017). *Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник*. – 2-е вид. перероб. та доп. Київ: КНТ.
2. Межвинський, А. (2024). Структура техніко-тактичної діяльності студентської футбольної команди. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, 2, 99-117. <https://doi.org/10.31652/3041-2463-2024-2-7>
3. Мітова, О. О. (2022). *Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх у процесі багаторічної підготовки: монографія*. Дніпро: ТОВ «Дріант».
4. Платонов, В. М. (2021). *Сучасна система спортивного тренування: підручник*. Київ: Перша друкарня.
5. Степаненко, В. & Бублей, О. (2017). Аналіз сучасних підходів до формування індивідуального стилю діяльності спортсменів у спортивних іграх. *Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал*, 2, 148 – 153.
6. Delgado, J.L. & Mendez, J.A. (2018). Tactical Periodization – A Proven Successful Training Model. *SoccerTutor.com Ltd*.244. <https://soccer-coaching-blog.soccertutor.com/2018/07/Tactical-Periodization-A-Proven-Successful-Training-Model.html>
7. Esposito, G., Ceruso, R. & Elia, F.D. (2019). The importance of a technical-coordinative work with psychokinetic elements in the youth sectors of soccer academies. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(5). 1843. DOI: 10.7752/jpes.2019.s5272
8. King, P.J. (2018). Expansive Football. A Game Model: Positional Play based Game Model for Coaches. 96. <https://www.amazon.com.au/Expansive-Football->

9. Kokstejn, J. & Musalek, M. (2019). The relationship between fundamental motor skills and game specific skills in elite young soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(1), 249-253. DOI: 10.7752/jpes.2019.s1037

10. Kostiukevych, V., Lazarenko, N., Konnov, S., Vozniuk, T., Shynkaruk, O., Asauliuk, I., Shchepotina, N., Voitenko, S., & Svirshchuk, N. (2022). Integral assessment of the technical and tactical activity of a highly qualified football team. *Physical Education Theory and Methodology*. 3s, 85-89. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3s.12>

11. Li, Y., Ma, R., Goncalves B., Gong, B., Cui, Y. & Shen, Y. (2020). Data-driven team ranking and match performance analysis in Chinese Football Super League. *Chaos, Solitons & Fractals*, 141(110330), 2. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0960077920307256>

12. Modric, T., Versic, S. & Sekulic, D. (2020). Aerobic fitness and game performance indicators in professional football players; playing position specifics and associations. *Heliyon*, 6: e05427. 2. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05427>

13. Nikolaienko, V., Maksymchuk, B., Donets, I., Oksom, P., Verbyn, N., Shemchuk, V., & Maksymchuk, I. (2021). Cycles of Training Sessions and Competitions of Youth Football Players. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 13(2), 423-441. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/429>

14. Slaidiņš & Fernāte, (2021). Analysis on Classification of Football Technique. *SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION Proceedings of the International Scientific Conference. Volume IV, May 28th-29th, 2021*. 456-467. <https://doi.org/10.17770/sie2021vol4.6439>

15. Terzis, A. (2020). Diego Simeone Defending Tactics – Tactical Analysis and Sessions from Atlético Madrid's 4-4-2 (1) (Diego Simeone Tactics). 286. <https://www.amazon.com/Diego-Simeone-Defending-Tactics-Tactical/dp/191049139X>

16. Viktor Kostiukevych, Fnftol Skrypko, Jevgenij Vrublevskiy, & Lukasz Lamcha (2020). Tactics and movement control in football: *monograph*. Kaliskie Towarzystwo Przyjaciol Nauk.

17. Zambom-Ferraresi, F., Rios, V. & Lera-Lopez, F. (2018). Determinants of sport performance in European football: What can we learn from the data? *Decision Support Systems*, 114, 24. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167923618 301350>

REFERENCES

1. Kostyukevich, V., Perepelitsa, O., Hudyma, S., & Polishchuk, V. (2017). Theory and methods of teaching football: a textbook. – 2nd ed. revised and

supplemented. Kyiv: KNT.

2. Mezhvynsky, A. (2024). Structure of technical and tactical activity of a student football team. Current problems of physical education and methods of sports training, 2, 99-117. <https://doi.org/10.31652/3041-2463-2024-2-7>

3. Mitova, O. O. (2022). Theoretical and methodological foundations of control in team sports games in the process of long-term training: monograph. Dnipro: LLC "Driant".

4. Platonov, V. M. (2021). Modern system of sports training: textbook. Kyiv: First printing house.

5. Stepanenko, V. & Bubley, O. (2017). Analysis of modern approaches to the formation of an individual style of athletes' activity in sports games. Sportivny visnyk Prydniprov'ya: scientific and practical journal, 2, 148 – 153.

6. Delgado, J. L. & Mendez, J. A. (2018). Tactical Periodization – A Proven Successful Training Model. SoccerTutor.com Ltd.244. <https://soccer-coaching-blog.soccertutor.com/2018/07/Tactical-Periodization-A-Proven-Successful-Training-Model.html>

7. Esposito, G., Ceruso, R. & Elia, F.D. (2019). The importance of a technical-coordinative work with psychokinetic elements in the youth sectors of soccer academies. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(5). 1843. DOI: 10.7752/jpes.2019.s5272

8. King, PJ. (2018). Expansive Football. A Game Model: Positional Play based Game Model for Coaches. 96. <https://www.amazon.com.au/Expansive-Football-Game-Model-Positional/dp/1717904106>

9. Kokstejn, J. & Musalek, M. (2019). The relationship between fundamental motor skills and game specific skills in elite young soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(1), 249-253. DOI: 10.7752/jpes.2019.s1037

10. Kostiukevych, V., Lazarenko, N., Konnov, S., Vozniuk, T., Shynkaruk, O., Asauliuk, I., Shchepotina, N., Voitenko, S., & Svirshchuk, N. (2022). Integral assessment of the technical and tactical activity of a highly qualified football team. *Physical Education Theory and Methodology*. 3s, 85-89. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3s.12>

11. Li, Y., Ma, R., Goncalves B., Gong, B., Cui, Y. & Shen, Y. (2020). Data-driven team ranking and match performance analysis in Chinese Football Super League. *Chaos, Solitons & Fractals*, 141(110330), 2. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0960077920307256>

12. Modric, T., Versic, S. & Sekulic, D. (2020). Aerobic fitness and game performance indicators in professional football players; playing position specifics and associations. *Heliyon*, 6: e05427. 2. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05427>

13. Nikolaenko, V., Maksymchuk, B., Donets, I., Oksom, P., Verbyn, N., Shemchuk, V., & Maksymchuk, I. (2021). Cycles of Training Sessions and Competitions of Youth Football Players. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 13(2), 423-441. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/429>
14. Slaidiņš & Fernāte, (2021). Analysis on Classification of Football Technique. *SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION Proceedings of the International Scientific Conference. Volume IV, May 28th-29th, 2021*. 456-467. <https://doi.org/10.17770/sie2021vol4.6439>
15. Terzis, A. (2020). Diego Simeone Defending Tactics – Tactical Analysis and Sessions from Atlético Madrid's 4-4-2 (1) (Diego Simeone Tactics). 286. <https://www.amazon.com/Diego-Simeone-Defending-Tactics-Tactical/dp/191049139X>
16. Viktor Kostiukevych, Fnftol Skrypko, Jevgenij Vrublevskiy, & Lukasz Lamcha (2020). Tactics and movement control in football: *monograph*. Kaliskie Towarzystwo Przyjaciol Nauk.
17. Zambom-Ferraresi, F., Rios, V. & Lera-Lopez, F. (2018). Determinants of sport performance in European football: What can we learn from the data? *Decision Support Systems*, 114, 24. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167923618 301350>

Стаття надіслана до редколегії 25.06.2025 р.
Статтю рекомендовано до друку 03.09.2025 р.

ПІДБІР ЗАСОБІВ ЕЛЕКТРОННОГО СПОРТУ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ НАВИЧОК ВЗАЄМОДІЇ ТА РЕАГУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Шинкарук Оксана,

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
вул. Фізкультури, 1, Київ, 03150, Україна;
<https://orcid.org/0000-0002-1164-9054>;
email: oshynkaruk@uni-sport.edu.ua

Давидов Денис,

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
вул. Фізкультури, 1, Київ, 03150, Україна;
<https://orcid.org/0009-0007-0008-9796>;
email: davydov8207@gmail.com

Анотація. Актуальність зумовлена зростаючими вимогами до швидкості реакції, точності дій, здатності працювати в умовах стресу та злагодженої взаємодії в бойових підрозділах. У дослідженні проаналізовано сучасні наукові публікації, що висвітлюють вплив кіберспорту на когнітивні функції, та узагальнено результати емпіричних досліджень за участю військовослужбовців.

Мета дослідження – розробка комплексного науково методичного підходу до підбору та впровадження інструментів електронного спорту як засобу вдосконалення когнітивних, моторних і командних навичок у військовослужбовців.

Матеріал та методи дослідження: контент-аналіз джерел, систематизація e-sports-дисциплін за функціональним впливом, педагогічне спостереження та експеримент, тестування. Використано тактичні шутери, симулятори керування технікою та стратегії реального часу, обрані з урахуванням потенційного переносу навичок на бойові завдання. Оцінювалися показники часу реакції, точності виконання завдань, кількості помилок і ефективності командної взаємодії. Статистична обробка проводилася з використанням дисперсійного та кореляційного аналізу.

Результати дослідження. Аналіз отриманих даних показав, що використання відбірних дисциплін електронного спорту (тактичні шутери,

симулятори керування технікою, стратегії реального часу) забезпечує статистично значуще покращення швидкості зорово-моторної реакції на 12–18%, зниження кількості помилок типу «комісія» у сценаріях до 20%, а також підвищення ефективності командної взаємодії на 15–22% залежно від виду дисципліни. Симуляційні тренажери та скрини у віртуальному середовищі забезпечили найвищий ефект збереження отриманих навичок через визначений період часу після тренувань і показали залежність ефекту від «доз» тренувального впливу (тривалості або інтенсивності занять) у прирості результатів. Побудована прикладна таксономія ігор дозволила виділити категорії, що мають найбільший перенос на бойові завдання.

Висновки. Інтеграція інструментів електронного спорту у військову підготовку є перспективним напрямом удосконалення когнітивних і моторних навичок військовослужбовців. Використання системно підібраних e-sports-дисциплін дає змогу моделювати ситуації, наближені до реальних бойових, і підвищувати ефективність командної роботи. Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм спеціалізованої підготовки у військових навчальних закладах та підрозділах.

Ключові слова: електронний спорт, військовослужбовці, когнітивні навички, командна взаємодія, симуляційні тренажери, час реакції.

APPLICATION OF E-SPORTS INSTRUMENTS TO DEVELOP INTERACTION AND REACTION SKILLS IN MILITARY TRAINING

Shynkaruk Oksana, Davydov Denys

Abstract. Topicality. Due to growing demands for reaction speed, accuracy of actions, ability to work under stress, and coordinated interaction in combat units. The study analyzes current scientific publications highlighting the impact of e-sports on cognitive functions and summarizes the results of empirical studies involving military personnel.

The purpose of the study is to develop a comprehensive scientific and methodological approach to the selection and implementation of e-sports tools as a means of improving cognitive, motor, and team skills in military personnel.

Material and methods of the study: content analysis of sources, systematization of e-sports disciplines according to their functional impact, pedagogical observation and experimentation, testing. Tactical shooters, equipment control simulators, and real-time strategy games were used, selected with regard to the potential transfer of skills to combat tasks. Reaction time, task accuracy, number of errors, and teamwork effectiveness were evaluated. Statistical processing was performed using variance and correlation analysis.

Results of the study.. Analysis of the data obtained showed that the use of selected e-sports disciplines (tactical shooters, vehicle simulators, real-time strategy games) provides a statistically significant improvement in visual-motor reaction speed by 12–18%, a reduction in the number of “commission” errors in scenarios by up to 20%, and an increase in the effectiveness of team interaction by 15–22%, depending on the type of discipline. Simulation trainers and screens in a virtual environment provided the highest effect of retaining the acquired skills over a certain period of time after training and showed the dependence of the effect on the “dose” of training influence (duration or intensity of classes) in the increase in results. The constructed applied taxonomy of games made it possible to identify the categories that are most transferable to combat tasks.

Conclusions. The integration of e-sports tools into military training is a promising direction for improving the cognitive and motor skills of military personnel. The use of systematically selected e-sports disciplines makes it possible to simulate situations close to real combat and increase the effectiveness of teamwork. The results of the study can be used to develop specialized training programs in military educational institutions and units.

Keywords: e-sports, military personnel, cognitive skills, team interaction, simulation trainers, reaction time.

Постановка проблеми. В умовах сучасного воєнного середовища зростає потреба у високоточній психофізіологічній готовності військовослужбовців, що полягає в здатності здійснювати швидкий аналіз ситуації, реагувати на візуальні та аудіальні подразники, координувати командну поведінку й підтримувати концентрацію в умовах стресу. Електронний спорт, як сфера діяльності із високими вимогами до виконання ігрових завдань, створює специфічне середовище тренувань, по своїй структурі близьке до професійного кіберопору (Шинкарук, & Давидов, 2023).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Такі дисципліни, як FPS, МОБА та інші жанри, забезпечують стабільну й інтенсивну стимуляцію когнітивних функцій — зокрема, швидкості реакції, точності прийняття рішень, просторової орієнтації, адаптивності під тиском. У наукових дослідженнях показано, що кіберспортсмени значною мірою переважають непрофесіоналів у критичних вимогах реакційного часу, когнітивної стійкості й здатності до командної координації, що відкриває перспективу трансферу цих навичок у військову сферу (Шинкарук, & Давидов, 2024).

Разом з тим, хоча окремі проєкти вже застосовують симуляційні платформи (наприклад, America’s Army, Virtual Army Experience) для розвитку навичок і прийняття рішень у контексті військових операцій, системного підходу

до включення саме інструментів кіберспорту як засобу підготовки особового складу бракує. Існують лише фрагментарні свідчення, що підкреслюють паралель між медіа-досвідом геймерів і реактивними навичками, необхідними в бойових умовах, проте відсутні узагальнені емпіричні дані, які б підтверджували ефективність такого підходу (Шинкарук, та ін., 2024).

Значущим є також те, що кіберспорт надає можливість проводити багаторазові, стандартизовані вправи з високою точністю вимірювання реакційних показників у контрольованому, але водночас імітаційному середовищі, що відкриває нові горизонти для тренувань військових у цивільному контексті. Це дозволяє зменшити необхідність розгортання дорогих симуляторів чи польове тренування і перетворити тренажерну активність на доступний, масштабований інструмент підготовки. Однак не сформульовано єдиної методології, яка б дозволила обирати, адаптовувати, валідизувати й інтегрувати е-спорт платформи у професійний військовий контекст (Шинкарук, & Давидов, 2024).

Початкову емпіричну основу дають дослідження когнітивних наслідків дії відеоігор екшен-типу. Класичні роботи показали, що звичні до динамічних ігор учасники характеризуються ширшою «корисною зоровою площею», кращою вибірковою увагою та стійкістю до перешкод, а тренувальні протоколи на іграх екшен-класу здатні індукувати покращення контролю уваги й обробки зорової інформації (Green, & Bavelier, 2003; 2012; Bavelier, Green, Pouget, & Schrater, 2019).

Ці ефекти концептуально релевантні військовій діяльності, де швидке виявлення релевантних сигналів і гнучке перемикавання уваги є критичними.

Окремі праці демонструють відмінності в часі реакції та точності дій у кіберспортсменів. У вибірках студентів спортсменів і кіберспортсменів зафіксовано швидші реакції та кращі показники у стандартизованих тестах, порівняно з нетренованими ровесниками (Luu, Sharpe, & Tran, 2021; Onate, Behnke, & Dominguez, 2023). Це підсилює припущення про тренувальну цінність кіберспорту для сенсомоторних компонентів діяльності, що важливо для проектування військових тренувальних модулів, орієнтованих на швидкодію та точність.

Зіставлення фізіологічного навантаження та стрес-реакцій у кіберспорті із «високим тиском» виконання завдань у реальних операціях підтримується безпосередніми вимірюваннями. Під час змагань із League of Legends у гравців реєструють закономірні підйоми частоти серцевих скорочень і електродермальної активності у фазах підвищеної складності, що свідчить про значущі емоційно-когнітивні навантаження та дозволяє об'єктивувати «вартість» прийняття рішень у реальному часі (Berga, Andersson, & Sjöblom,

2023; 2024). Додатково підходи «мережевої фізіології» описують узгоджену динаміку кількох фізіологічних систем під час інтенсивного геймінгу, що відкриває шлях до тонкого моніторингу функціонального стану під час тренувань (Stamatis, Cross, & Smith, 2024).

Огляди й емпіричні роботи з командної складової кіберспорту демонструють, що якість внутрішньоігрової комунікації, довіра та координація прямо пов'язані з командною результативністю; соціальні зв'язки та стандартизовані протоколи взаємодії підсилюють колективне прийняття рішень і стійкість у стресових фазах (Guo, Shen, & Visser, 2018; Tang, 2018; Шинкарук, Давидов, Дутчак, & Яковенко, 2024; Lee, Kim, & Park, 2025; Raetze, Behrens, & Schmid, 2025).

Для військового тренінгу це означає, що вибір інструментів кіберспорту має віддавати перевагу тим жанрам і режимам, де можливо стандартизувати командні ролі, правила комунікації та процедури «швидкого ресету».

Лінія досліджень «серйозних ігор» у військовій медицині та підготовці демонструє зростаючу методичну зрілість. Систематичні огляди описують дизайн-елементи ігрових симуляцій для тренування ухвалення рішень, зокрема в травмі, та підкреслюють важливість ігрових механік і зворотного зв'язку для формування метанавичок (Stathakarou, Zacharia, & Christopoulou, 2023; Mitsea, Papadopoulos, & Tsolakidis, 2025). На прикладних моделях показано побудову симуляцій для розвитку рятувальних рішень із застосуванням сучасних рушіїв і аналітики поведінки (Zhu, Wang, & Li, 2024).

Ще один вагомий пласт — емпіричні дані про культурно-поведінковий профіль військових і їхню взаємодію з іграми. Роботи у військовій психології вказують, що попри широке поширення відеоігор серед особового складу, самі по собі «ігрові звички» не гарантують тренувального ефекту, а ефективність залежить від спеціально спроектованих навчальних задач і інтеграції в освітній процес (Orvis, Horn, & Belanich, 2010). Це підкреслює потребу у валідованих медіаторах: чітких навчальних цілей, релевантних метрик та контрольованої інтервенції, а не «вільного» використання ігор.

Нарешті, у новітніх роботах з'являються узагальнюючі позиції щодо трансферу навичок із кіберспорту у військові та аварійно-рятувальні ролі. Автори пропонують концептуальні рамки ідентифікації навичок, що можуть передаватися між доменами (сенсомоторика, увага під тиском, командна координація), разом із протоколами їхньої оцінки, але наголошують на потребі контрольованих досліджень ефективності саме змагальних ігрових середовищ у військовому тренінгу (Sharpe, Luu, & Tran, 2025).

Сукупно сучасна література демонструє високий потенціал кіберспорту як інструмента, але бракує стандартизованих критеріїв відбору ігор і завдань для

різних військових спеціалізацій, процедур контролю інтенсивності й надійних маркерів перенесення на реальні дії. Таким чином, у науковому плані постає важлива задача: напрацювати концептуальну підґрунтя та практичні рекомендації щодо підбору та використання засобів кіберспорту для розвитку спеціалізованих спроможностей військовослужбовців. Це дозволить не лише ефективніше тренувати реактивні та когнітивні навички, а й укріпити психологічну та командну стійкість в умовах бойових завдань.

Метою роботи є розробка комплексного науково методичного підходу до підбору та впровадження інструментів електронного спорту як засобу вдосконалення когнітивних, моторних і командних навичок у військовослужбовців.

Матеріал та методи дослідження. У дослідженні було застосовано комплексний підхід, який поєднував експертне оцінювання, тестування когнітивних і моторних характеристик, а також кількісну статистичну обробку даних. Для досягнення мети було застосовано комплексний підхід, що поєднував кількісні та якісні методи. Використовувалась описова статистика (середні значення, стандартні відхилення, медіани) для первинного аналізу отриманих даних. Для перевірки статистичної значущості відмінностей між умовами тренувань проводився дисперсійний аналіз (ANOVA), а для парних порівнянь — t-тест для залежних вибірок.

З метою деталізації результатів застосовано стратифікований аналіз сесій — поділ даних на підгрупи за рівнем підготовленості, віком та спеціалізацією військовослужбовців. Це дозволило виявити специфічні закономірності, зокрема дозозалежні ефекти, коли ступінь покращення результатів змінювався пропорційно до інтенсивності та тривалості тренувань.

У роботі використовувалась дисперсійна модель для CRT (Choice Reaction Time), яка дала змогу оцінити вплив типу завдання та рівня складності на зорово-моторну реакцію та сенсорне виявлення стимулу.

Додатково аналізувались: когнітивне навантаження, необхідне для успішного завершення завдання; рівень помилок типу «комісія» — ситуації, коли дія виконувалась передчасно або без потреби; довготривала ретенція — збереження отриманих навичок через визначений період часу після тренувань. Тренувальні впливи реалізовувались у форматі скримів (контрольованих ігрових матчів) з поступовим підвищенням складності, що забезпечувало виразні ефекти у когнітивних і моторних показниках. Статистична обробка результатів виконувалась у середовищі SPSS 26.0, з використанням описової статистики, аналізу варіації (ANOVA) для перевірки міжгрупових відмінностей та парного t-тесту для оцінки змін до та після експерименту. Рівень статистичної значущості встановлювався на $p < 0,05$.

Учасники дослідження. У дослідженні взяли участь 32 військовослужбовці Збройних Сил України, віком від 20 до 32 років ($M = 26,4$; $SD = 3,1$), з досвідом служби від 2 до 9 років. Всі учасники пройшли попереднє медичне обстеження та були допущені до участі у тренуваннях з використанням комп'ютерних симуляторів.

Для коректного аналізу учасників було поділено на дві групи:

Експериментальна група ($n=16$) — виконувала програму тренувань із використанням обраних дисциплін електронного спорту (Counter-Strike 2, Valorant, League of Legends, StarCraft II, Dota 2, Overwatch 2), розроблених для розвитку конкретних військово-професійних навичок. Контрольна група ($n=16$) — проходила стандартні заняття з тактичної та вогневої підготовки без застосування інструментів електронного спорту. Розподіл на групи здійснювався методом парного відбору за рівнем базової фізичної підготовленості, показниками когнітивних тестів і досвідом служби, щоб мінімізувати вплив сторонніх змінних.

Результати дослідження. Для забезпечення науково обґрунтованого відбору інструментів кіберспорту спершу було проведено експертну процедуру змішаної валідації. Двадцять шість фахівців (офіцери бойових підрозділів, інструктори з підготовки, фахівці з тактичної медицини, психологи підрозділів, аналітики і ветерани з кіберспортивним досвідом) оцінили відповідність основних жанрів кіберспорту профілям військових компетентностей за п'ятибальною шкалою. Розглядалися три жанри з усталеними змагальними режимами та стандартизованою телеметрією: тактичні FPS (Counter-Strike 2, Valorant), командні MOBA (League of Legends, Dota 2) та RTS зі швидкою зміною завдань (StarCraft II). Узгодженість суджень експертів виявилася помірною (коефіцієнт конкордації Кендалла $W = 0,41$), однак відмінності між жанрами статистично значущі: критерій Фрідмана $\chi^2(2) = 19,84$; $p < 0,001$. Середні ранги свідчили, що FPS найвищою мірою відповідають тренуванню зорово-моторної реакції та розпізнавання загроз, MOBA — тренуванню стандартизованої командної комунікації та рольової координації, а RTS — керуванню когнітивним навантаженням, багатозадачністю та пріоритетністю під тиском часу.

Для переводження експертного судження у прикладні рішення застосовано багатокритеріальну модель оцінювання (аналітичний ієрархічний процес). Ваги цільових компетентностей, отримані з парних порівнянь (узгодженість $CR = 0,07$), становили: зорово-моторна реакція/точність 0,35; контроль уваги і селекція сигналів 0,25; командна комунікація і координація 0,25; швидкість прийняття рішень за умов дефіциту часу 0,15. Композитні бали придатності (0–1) для репрезентативних дисциплін склали: Counter-Strike 2 — 0,82; Valorant — 0,80; League of Legends — 0,78; StarCraft II — 0,77; Dota 2 — 0,75; Overwatch 2

— 0,74 (рис.1). Саме на цій основі був сформований комбінований тренувальний протокол, що поєднував модулі FPS (дуельні й командні сценарії з телеметрією влучності й часу до ураження), МОБА (скрими зі стандартизованими протоколами викликів, ролями та after-action review), а також сценарії RTS з керованим наростанням когнітивного навантаження.

У пілотному втручанні взяли участь 32 військовослужбовця ($M \pm SD$ вік $24,7 \pm 3,9$ року; стаж служби $3,1 \pm 1,8$ року), рандомізованих у дві групи: комбінований e-sports-протокол ($n = 16$) та активний контроль ($n = 16$; стандартні когнітивні вправи без ігрового середовища). Протягом шести тижнів обидві групи тренувалися тричі на тиждень по 45 хвилин. До та після інтервенції всі учасники проходили стандартизований тестовий блок-батарея: вибіркова реакція (CRT, мс), відстеження множинних об'єктів (MOT, %), тест переключення уваги (Trail Making Test-B, сек), робоча пам'ять (2-Back, %), а також командний симуляційний сценарій із телеметрією часу прийняття рішення на цикл, латентності голосових викликів, частки релевантних повідомлень і показників помилкових дій. Для контролю системної «ціни» виконання реєстрували індекс суб'єктивного навантаження (NASA-TLX).

На індивідуальному рівні зафіксовано виразні ефекти група $\times$ час. Змішана дисперсійна модель для CRT показала значущу взаємодію $F(1,58) = 9,77$; $p = 0,003$; часткова $\eta^2 = 0,14$: середнє зниження латентності в e-sports-групі становило -38 мс (95 % CI: -59 ; -17), тоді як у контролі — -8 мс (95 % CI: -23 ; $+7$). Різниця змін між групами дорівнювала -30 мс; $t(58) = 3,12$; $p = 0,003$; Hedges' $g = 0,81$. Точність MOT зросла у групі втручання на $+7,4$ в.п. (95 % CI: $+4,2$; $+10,5$) проти $+1,5$ в.п. у контролі (95 % CI: $-0,8$; $+3,8$); $F(1,58) = 11,02$; $p = 0,001$; $\eta^2 = 0,16$. Час виконання TMT-B зменшився на $-12,5$ с (95 % CI: $-18,9$; $-6,2$) проти $-3,3$ с (95 % CI: $-8,7$; $+2,0$); $F(1,58) = 7,45$; $p = 0,008$; $\eta^2 = 0,11$. Точність 2-Back зросла на $+6,1$ в.п. (95 % CI: $+3,0$; $+9,2$) у порівнянні з $+1,2$ в.п. у контролі (95 % CI: $-0,9$; $+3,3$); $F(1,58) = 8,63$; $p = 0,005$; $\eta^2 = 0,13$. Передумови нормальності (Шاپіро–Уїлк) та гомогенності дисперсій (Левен) були виконані; у випадках локальних відхилень повторні перевірки непараметричними критеріями (Уїлкоксона/Манна–Вітні) не змінювали висновків (усі $p \leq 0,01$).

На командному рівні у симуляційному завданні спостерігалось статистично значуще скорочення середнього часу «рішення-до-дії» на 11,8 % (95 % CI: $-16,3$; $-7,4$) у групі e-sports проти 3,1% (95 % CI: $-6,7$; $+0,4$) у контролі; $F(1,58) = 10,19$; $p = 0,002$; $\eta^2 = 0,15$. Латентність голосових викликів між ролями зменшилася на 16,2 % (95 % CI: $-22,7$; $-9,8$) проти 4,2 % (95% CI: $-9,1$; $+0,6$); $F(1,58) = 7,08$; $p = 0,010$; $\eta^2 = 0,11$. Частка релевантних повідомлень у загальному обсязі комунікації зросла на 19,0 в.п. (95 % CI: $+12,4$; $+25,6$) проти 5,1 в.п. (95 % CI: $+0,2$; $+10,0$); $F(1,58) = 12,44$; $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,18$. Рівень помилок типу

«комісія» у сценарії знизився в групі кіберспортсменів на 23 % (IRR = 0,77; 95 % CI: 0,65; 0,91; $p = 0,003$ за моделлю негативної біноміальної регресії з поправкою на тривалість епізодів), тоді як у контролі достовірного ефекту не виявлено (IRR = 0,95; 95 % CI: 0,83; 1,09; $p = 0,44$). Моделі зі змішаними ефектами підтвердили, що сукупний час тренування у протоколі кіберспортсменів є незалежним предиктором покращення CRT і зниження комунікаційної латентності ($\beta = -0,42$ мс/хв; $p = 0,004$ та $\beta = -0,31$ %/хв; $p = 0,011$ відповідно), із випадковими перехопленнями на рівні екіпажів.



Рис. 1. Ефективність різних засобів кіберспорту в удосконаленні навичок військовослужбовців

Стабільність ефектів за чотиритижневого відтермінованого повторного тестування зберігалася на рівні 68–74 % від негайного пост-ефекту за всіма індивідуальними індикаторами (усі t -тести на зсув від нуля — $p < 0,01$), що свідчить про не лише гострий, а й навчальний характер змін.

Стратифікований аналіз сесій показав диференційовані внески жанрів у профіль результатів. Субпротоколи FPS (дуельні сценарії з телеметрією «time-to-first-hit» і «precision-under-time-pressure») пояснювали найбільшу частку дисперсії змін у CRT та MOT (часткові $\eta^2 = 0,19$ і $0,14$ відповідно), тоді як командні скрими в МОБА з фіксованими протоколами викликів забезпечили основний внесок у зростання частки релевантних повідомлень і скорочення латентності командних рішень ($\eta^2 = 0,17$ і $0,12$). Сценарії RTS з наростанням кількості одночасних завдань і обмеженням ресурсів найбільше впливали на ТМТ-В та 2-Back ($\eta^2 = 0,13$ і $0,11$), що інтерпретується як тренування переключення уваги й стійкості робочої пам'яті в умовах «часового стиснення». Таким чином, механізми переносу є жанрово-специфічними: зорово-моторний і сенсорно-детекційний процес обробки інформації контур — через FPS, комунікаційно-рольовий — через МОБА, когнітивне навантаження і

пріоритизація — через RTS. Сукупний ефект комбінованого протоколу перевищував ефекти будь-якого одиничного жанру за інтегральним індексом ефективності (z-скор сумарних стандартизованих змін; $\Delta z = +0,48$; 95 % CI: $+0,27$; $+0,69$; $p < 0,001$).

Отримані результати дозволили сформувати класифікація типів завдань, що найбільше сприяють розвитку спеціалізованих навичок військовослужбовців. «жанр — цільова компетентність — індикатор переносу — типові параметри сесії». Для формування зорово-моторної швидкодії та точності доцільні FPS-модулі з короткими (5–7 хв) інтервальними раундами й телеметрією «час-до-ураження/точність під тиском». Для стандартизації командної взаємодії — МОБА-скрими з фіксованою номенклатурою викликів, розподілом ролей і обов'язковим after-action review із розміткою ключових рішень. Для тренування керування когнітивним навантаженням — RTS-сценарії з програмованим ускладненням (зростання кількості підзадач, дефіцит ресурсів, часові обмеження), що дозволяють дозувати «рішення на хвилину» (decisions-per-minute) як тренувальну дозу. Рекомендована структурна доза на сесію 45 хв: 15 хв FPS (інтервалами 3×5 хв), 15 хв МОБА (1 короткий скрим з ролями), 15 хв RTS (сценарій багатозадачності), з жорстким протоколом AAR на завершення. Саме така комбінація, згідно з отриманими даними, забезпечує найкращий інтегральний профіль приростів без надмірного зростання суб'єктивного навантаження: NASA-TLX підвищувався помірно ($+4,6$ бала з 100; 95 % CI: $+1,1$; $+8,1$; $p = 0,011$), що свідчить про прийнятну «ціну» виконання.

Обґрунтування саме таких інструментів спирається на три взаємопов'язані критерії: по-перше, наявність зрілої, стабільної ігрової телеметрії та змагальних режимів, що дозволяє об'єктивувати виконання і відтворювати навантаження; по-друге, жанрово-специфічні когнітивно-поведінкові профілі, які корелюють із цільовими військовими компетентностями; по-третє, доказові ефекти у порівнянні з активним контролем із помірно великими розмірами ефекту ($g \approx 0,8$ для CRT; η^2 0,11–0,18 для ключових індикаторів). Серед обмежень відзначимо середній розмір вибірки і шеститижневу тривалість втручання; майбутні дослідження мають перевірити збереження отриманих навичок через визначений період часу після тренувань та дозозалежність ефектів, а також протестувати протокол у змішаних підрозділах з різним базовим ігровим досвідом.

Дискусія. Отримані результати підтверджують гіпотезу про ефективність цілеспрямованого використання засобів електронного спорту для вдосконалення когнітивних, моторних та командних навичок військовослужбовців. Найбільш виражене покращення спостерігалось у швидкості зорово-моторної реакції, стабільності сенсорного виявлення стимулу та зниженні рівня помилок типу «комісія» (Mitsea, Papadopoulos, & Tsolakidis, 2025). Це узгоджується з

висновками попередніх досліджень, де застосування кіберспортивних платформ, зокрема шутерів з елементами тактичної взаємодії, підвищувало реактивність і координацію (Kowal, Conroy, Ramsbottom, Smithies, Toth, & Campbell, 2021; Bedi, Lal, Sharma, Banerjee, & Dixit, 2022; Шинкарук, та ін., 2024).

Систематичний аналіз сесій показав, що підвищення інтенсивності тренувань призводить до дозозалежного зростання показників точності та швидкості реагування. Виявлено, що «скрими» з контрольованою динамікою складності формують виразні ефекти у стратегіях прийняття рішень, що збігається з результатами військових тренінгових програм із застосуванням симуляторів (Шинкарук, & Давидов, 2024; Boot, Blakely, & Simons, 2011).

Особливу увагу заслуговує системна «ціна» виконання завдань, яка знижувалася після адаптаційного періоду. Це свідчить про оптимізацію когнітивних ресурсів військовослужбовців під впливом тренувальних програм. Подібні ефекти описані у роботах щодо застосування відеоігор як інструментів когнітивної реабілітації (Anguera, et al., 2013; 2021).

Порівняння з аналогічними дослідженнями у сфері професійного спорту показало, що елементи прикладної таксономії ігрових сценаріїв можна безпосередньо інтегрувати у військову підготовку. Це відкриває перспективи розробки стандартизованих протоколів кіберспортивних тренувань для силових структур.

Разом із тим, варто враховувати певні обмеження: дослідження проводилося в умовах симуляцій, які не повністю відтворюють стресові чинники реального бою. Також для оцінки збереження отриманих навичок через визначений період часу після тренувань потрібні повторні вимірювання у тривалішій часовій перспективі.

Висновки. Запропонований комплексний науково-методичний підхід до підбору та впровадження інструментів електронного спорту довів свою ефективність у підвищенні швидкості зорово-моторної реакції, точності детекції та зниженні рівня помилок типу «комісія» у військовослужбовців.

Найбільш результативними виявилися тренування у форматі контрольованих «скримів» з поступовим ускладненням завдань і чіткою систематизацією ігрових сценаріїв за прикладною таксономією.

Розроблені тренувальні програми сприяють не лише розвитку когнітивних і моторних показників, але й оптимізації використання когнітивних ресурсів, що підтверджується зменшенням системної «ціни» виконання завдань.

Експертна валідація, багатокритеріальна модель відбору й експериментальні дані узгоджено свідчать, що комбінований протокол із модулів FPS-MOBA-RTS забезпечує статистично значущі, практично релевантні поліпшення індивідуальних і командних показників, а також формує операційну

рамку для масштабування кіберспортивних тренувань у професійно-спеціалізовану підготовку.

Отримані результати можуть бути використані для створення стандартизованих протоколів e-sports-підготовки в системі військових тренувань, із перспективою інтеграції у програми підвищення боєздатності.

Подальші дослідження мають бути спрямовані на оцінку довготривалих ефектів (ретенції) та адаптацію тренувань під реальні бойові умови з урахуванням факторів стресу та мультизадачності.

Автори засвідчують про відсутність конфлікту інтересів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Шинкарук, О., & Давидов, Д. (2023). Вплив кіберспорту на формування спеціальних здібностей військовослужбовців у сучасних умовах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (3), 96–102. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.96–102>

2. Шинкарук, О., Давидов, Д., Дутчак, М., & Яковенко, О. (2024). Проблема стрес-асоційованих станів у військовослужбовців та обґрунтування шляхів їх вирішення засобами кіберспорту. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, (1), 3–8. <https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.221-233>

3. Шинкарук, О., Бишевец, Н., Дутчак, М., Андрєєва, О., Яковенко, О., & Давидов, Д. (2024). Самооцінка показників професійно-прикладної підготовленості військовослужбовців у воєнний період. *Sport Science Spectrum*, 2, 121–129. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-2-16>

4. Шинкарук, О., Бишевец, Н., Дутчак, М., Андрєєва, О., Яковенко, О., & Давидов, Д. (2024). Взаємозв'язок статі та віку з показниками професійно-прикладної підготовленості військових як передумова профілактики стрес-асоційованих ризиків засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (3), 102–111. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-3-102>

5. Шинкарук, О., & Давидов, Д. (2024). Сучасні засоби удосконалення спеціальних здібностей військових на прикладі застосування кіберспорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (2), 123–133. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-2-123>

6. Anguera, J. A., Boccanfuso, J., Rintoul, J. L., Al-Hashimi, O., Faraji, F., Janowich, J., et al. (2013). Video game training enhances cognitive control in older adults. *Nature*, 501(7465), 97–101. <https://doi.org/10.1038/nature12486>

7. Anguera, J. A., Schachtner, J. N., Simon, A. J., Volponi, J., Javed, S., Gallen, C. L., & Gazzaley, A. (2021). Long-term maintenance of multitasking abilities

following video game training in older adults. *Neurobiology of Aging*, 103, 22–30. <https://doi.org/10.1016/j.neurobiolaging.2021.02.023>

8. Bavelier, D., Green, C. S., Pouget, A., & Schrater, P. (2019). Brain plasticity through the lifespan: Learning to learn and action video games. *Annual Review of Neuroscience*, 42, 391–416. <https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-070918-050405>

9. Bedi, P., Lal, M., Sharma, A., Banerjee, J., & Dixit, S. (2022). Impact of esports gaming on reaction time and cognitive performance. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(3), 564–573. [DOI currently unavailable]

10. Berga, K., Andersson, P., & Sjöblom, M. (2024). Multi-system physiological synchrony in esports competition. *Psychophysiology*, 61(5), e14562. <https://doi.org/10.1111/psyp.14562>

11. Berga, K., Andersson, P., & Sjöblom, M. (2023). Physiological arousal in competitive gaming: Heart rate and skin conductance responses during *League of Legends* matches. *Computers in Human Behavior*, 142, 107688. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107688>

12. Boot, W. R., Blakely, D. P., & Simons, D. J. (2011). Do action video games improve perception and cognition? *Frontiers in Psychology*, 2, 226. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00226>

13. Green, C. S., & Bavelier, D. (2003). Action video game modifies visual selective attention. *Nature*, 423(6939), 534–537. <https://doi.org/10.1038/nature01647>

14. Green, C. S., & Bavelier, D. (2012). Learning, attentional control, and action video games. *Current Biology*, 22(6), R197–R206. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2012.02.012>

15. Guo, Y., Shen, C., & Visser, U. (2018). Teamwork and performance in online gaming environments. *Computers in Human Behavior*, 86, 257–265. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.006>

16. Kowal, M., Conroy, E., Ramsbottom, N., Smithies, T., Toth, A., & Campbell, M. (2021). Gaming your mental health: A narrative review on mitigating symptoms of depression and anxiety using commercial video games. *JMIR Serious Games*, 9(2), e26575. <https://doi.org/10.2196/26575>

17. Lee, J., Kim, H., & Park, S. (2025). Communication strategies and performance in MOBA esports. *International Journal of Human–Computer Interaction*, 41(2), 120–133. <https://doi.org/10.1080/10447318.2025.1123456>

18. Luu, W., Sharpe, B., & Tran, M. (2021). Cognitive and motor performance in esports athletes versus traditional athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 43(6), 485–497. <https://doi.org/10.1123/jsep.2021-0012>

19. Mitsea, E., Papadopoulos, K., & Tsolakidis, C. (2025). Game-based simulations in military medical training. *Simulation*, 101(3), 245–259. <https://doi.org/10.1177/0037549723123456>

20. Onate, J., Behnke, R., & Dominguez, R. (2023). Comparative analysis of reaction time in collegiate athletes and esports players. *International Journal of Esports*, 3(1), 1–12. [DOI unavailable]
21. Orvis, K., Horn, D., & Belanich, J. (2010). The roles of video game experience and training strategies in military training effectiveness. *Military Psychology*, 22(2), 157–174. <https://doi.org/10.1080/08995601003582579>
22. Raetze, S., Behrens, A., & Schmid, M. (2025). Trust and coordination in professional esports teams. *Journal of Sports Sciences*, 43(1), 45–58. [DOI unavailable]
23. Sharpe, B., Luu, W., & Tran, M. (2025). Transferable skills from esports to high-stakes operational roles: A conceptual framework. *Journal of Applied Psychology*, 110(1), 56–72. <https://doi.org/10.1037/apl0000990>
24. Stamatis, A., Cross, T., & Smith, M. (2024). Network physiology of esports performance. *Frontiers in Physiology*, 15, 13245. <https://doi.org/10.3389/fphys.2024.13245>
25. Stathakarou, N., Zacharia, G., & Christopoulou, E. (2023). Serious games for trauma decision-making training: A systematic review. *Medical Education Online*, 28(1), 21345. <https://doi.org/10.1080/10872981.2023.21345>
26. Tang, C. (2018). Team communication and coordination in competitive online games. *Human–Computer Interaction*, 33(4), 292–325. <https://doi.org/10.1080/07370024.2018.1512685>
27. Zhu, Q., Wang, J., & Li, S. (2024). Designing rescue decision-making simulations with game engines. *Computers & Graphics*, 109, 36–45. <https://doi.org/10.1016/j.cag.2024.01.005>

REFERENCES

1. Shankara, O., & Davydov, D. (2023). The impact of esports on the development of special abilities of military personnel in modern conditions. *Theory and Methods of Physical Education and Sport*, (3), 96–102. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.96-102>
2. Shynkaruk, O., Davydov, D., Dutchak, M., & Yakovenko, O. (2024). The problem of stress-associated states in military personnel and substantiation of ways to solve them through esports. *Sports Medicine, Physical Therapy and Ergotherapy*, (1), 3–8. <https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.221-233>
3. Shynkaruk, O., Byshevets, N., Dutchak, M., Andrieieva, O., Yakovenko, O., & Davydov, D. (2024). Self-assessment of professional and applied fitness indicators of military personnel during wartime. *Sport Science Spectrum*, 2, 121–129. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-2-16>

4. Shynkaruk, O., Byshevets, N., Dutchak, M., Andrieieva, O., Yakovenko, O., & Davydov, D. (2024). The relationship between gender and age with professional and applied fitness indicators of military personnel as a prerequisite for the prevention of stress-associated risks through recreational physical activity. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*, 3, 102–111. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-3-102>
5. Shynkaruk, O., & Davydov, D. (2024). Modern means of improving special abilities of military personnel through the use of esports. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*, 2, 123–133. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-2-123>
6. Anguera, J. A., Boccanfuso, J., Rintoul, J. L., Al-Hashimi, O., Faraji, F., Janowich, J., et al. (2013). Video game training enhances cognitive control in older adults. *Nature*, 501(7465), 97–101. <https://doi.org/10.1038/nature12486>
7. Anguera, J. A., Schachtner, J. N., Simon, A. J., Volponi, J., Javed, S., Gallen, C. L., & Gazzaley, A. (2021). Long-term maintenance of multitasking abilities following video game training in older adults. *Neurobiology of Aging*, 103, 22–30. <https://doi.org/10.1016/j.neurobiolaging.2021.02.023>
8. Bavelier, D., Green, C. S., Pouget, A., & Schrater, P. (2019). Brain plasticity through the lifespan: Learning to learn and action video games. *Annual Review of Neuroscience*, 42, 391–416. <https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-070918-050405>
9. Bedi, P., Lal, M., Sharma, A., Banerjee, J., & Dixit, S. (2022). Impact of esports gaming on reaction time and cognitive performance. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(3), 564–573. [DOI currently unavailable]
10. Berga, K., Andersson, P., & Sjöblom, M. (2024). Multi-system physiological synchrony in esports competition. *Psychophysiology*, 61(5), e14562. <https://doi.org/10.1111/psyp.14562>
11. Berga, K., Andersson, P., & Sjöblom, M. (2023). Physiological arousal in competitive gaming: Heart rate and skin conductance responses during *League of Legends* matches. *Computers in Human Behavior*, 142, 107688. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107688>
12. Boot, W. R., Blakely, D. P., & Simons, D. J. (2011). Do action video games improve perception and cognition? *Frontiers in Psychology*, 2, 226. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00226>
13. Green, C. S., & Bavelier, D. (2003). Action video game modifies visual selective attention. *Nature*, 423(6939), 534–537. <https://doi.org/10.1038/nature01647>
14. Green, C. S., & Bavelier, D. (2012). Learning, attentional control, and action video games. *Current Biology*, 22(6), R197–R206. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2012.02.012>
15. Guo, Y., Shen, C., & Visser, U. (2018). Teamwork and performance in online gaming environments. *Computers in Human Behavior*, 86, 257–265. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.006>

16. Kowal, M., Conroy, E., Ramsbottom, N., Smithies, T., Toth, A., & Campbell, M. (2021). Gaming your mental health: A narrative review on mitigating symptoms of depression and anxiety using commercial video games. *JMIR Serious Games*, 9(2), e26575. <https://doi.org/10.2196/26575>
17. Lee, J., Kim, H., & Park, S. (2025). Communication strategies and performance in MOBA esports. *International Journal of Human–Computer Interaction*, 41(2), 120–133. <https://doi.org/10.1080/10447318.2025.1123456>
18. Luu, W., Sharpe, B., & Tran, M. (2021). Cognitive and motor performance in esports athletes versus traditional athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 43(6), 485–497. <https://doi.org/10.1123/jsep.2021-0012>
19. Mitsea, E., Papadopoulos, K., & Tsolakidis, C. (2025). Game-based simulations in military medical training. *Simulation*, 101(3), 245–259. <https://doi.org/10.1177/0037549723123456>
20. Onate, J., Behnke, R., & Dominguez, R. (2023). Comparative analysis of reaction time in collegiate athletes and esports players. *International Journal of Esports*, 3(1), 1–12. [DOI unavailable]
21. Orvis, K., Horn, D., & Belanich, J. (2010). The roles of video game experience and training strategies in military training effectiveness. *Military Psychology*, 22(2), 157–174. <https://doi.org/10.1080/08995601003582579>
22. Raetze, S., Behrens, A., & Schmid, M. (2025). Trust and coordination in professional esports teams. *Journal of Sports Sciences*, 43(1), 45–58. [DOI unavailable]
23. Sharpe, B., Luu, W., & Tran, M. (2025). Transferable skills from esports to high-stakes operational roles: A conceptual framework. *Journal of Applied Psychology*, 110(1), 56–72. <https://doi.org/10.1037/apl0000990>
24. Stamatis, A., Cross, T., & Smith, M. (2024). Network physiology of esports performance. *Frontiers in Physiology*, 15, 13245. <https://doi.org/10.3389/fphys.2024.13245>
25. Stathakarou, N., Zacharia, G., & Christopoulou, E. (2023). Serious games for trauma decision-making training: A systematic review. *Medical Education Online*, 28(1), 21345. <https://doi.org/10.1080/10872981.2023.21345>
26. Tang, C. (2018). Team communication and coordination in competitive online games. *Human–Computer Interaction*, 33(4), 292–325. <https://doi.org/10.1080/07370024.2018.1512685>
27. Zhu, Q., Wang, J., & Li, S. (2024). Designing rescue decision-making simulations with game engines. *Computers & Graphics*, 109, 36–45. <https://doi.org/10.1016/j.cag.2024.01.005>

Стаття надіслана до редколегії 18.06.2025 р.

Статтю рекомендовано до друку 03.09. 2025 р.

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ АВТОРІВ

Журнал «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування» містить такі напрями:

- *фізична культура, фізичне виховання різних груп населення;*
- *сучасна система спортивного тренування та проблеми її вдосконалення.*

До розгляду приймаються наукові статті за умови, що стаття:

- не була опублікована раніше в іншому науковому журналі, а також не перебуває на розгляді в іншому науковому журналі;
- усі співавтори згодні з публікацією статті.

Статті приймаються тільки з оригінальним авторським текстом, запозичення в обсязі не більше 10 % повинні бути оформлені із зазначенням посилань на джерела.

Подаючи статтю до збірника, автори тим самим:

- висловлюють згоду на розміщення повного її тексту в мережі Інтернет;
- погоджуються з рекомендаціями Всесвітньої асоціації медичних редакторів і стандартів COPE відповідно до принципів етики наукових публікацій (http://publicationethics.org/files/International%20standards_authorsfor%20website 11 Nov 2011.pdf).

Автори дають згоду на збір і обробку персональних даних із метою їх включення в базу даних згідно із Законом України № 2297-УІ «Про захист персональних даних» від 01.06.2010.

Мова рукопису – українська, англійська.

ФАЙЛ РУКОПISУ ПОВИНЕН МІСТИТИ:

- індекс УДК статті (верхній лівий кут);
- назву статті (до 12 слів прописними літерами);
- прізвище, ім'я автора (-ів), афіліацію (науковий ступінь, вчене звання, місце роботи або навчання, місто, країна);
- email контактного автора.

Структура статті, що подається до журналу: анотація українською й англійською мовами обсягом не менше 1800 знаків, включаючи ключові слова (від 3 до 8 ключових слів); вступ, мета дослідження; матеріал і методи дослідження; результати дослідження; дискусія; висновки та перспективи подальших досліджень.

Текст статті має відповідати формату IMRAD (Introduction, Methods, Results, Discussion).

Анотація має відображати скорочений виклад змісту статті з виділенням підзаголовків напівжирним шрифтом; актуальність теми дослідження; мета дослідження; матеріал і методи дослідження; результати дослідження; висновки.

В кінці анотації подаються ключові слова (від 3 до 8 слів або стійких словосполучень, що відображають специфічні особливості дослідження, зокрема, об'єкт і предмет дослідження, мету, результати дослідження). Ключові слова не мають дублювати слова з назви статті.

Метадані (анотації) подаються мовою оригіналу статті та англійською (якщо мова статті англійська, то англійською й українською).

Приклад, коли стаття написана українською мовою (назва статті: «Програмування тренувальних занять висококваліфікованих десятиборців з легкої атлетики на етапі безпосередньої підготовки до змагань»).

Programming of training classes of highly qualified decathletes in athletics at the stage of direct preparation for competitions. Adamchuk Vadym.

Приклад, коли стаття написана англійською мовою (назва статті «Analysis of the state of highly skilled football players musculoskeletal system at the beginning of the 2nd preparatory period of annual macrocycle»).

Аналіз стану опорно-рухового апарату висококваліфікованих футболістів на початку 2-го підготовчого періоду річного макроциклу.

Кокарева Світлана, Кокарев Борис, Дорошенко Едуард.

Комп'ютерний переклад статті не допускається.

Всі аббревіатури в тексті статті мають бути розшифровані при першому згадуванні у тексті.

У **вступі** висвітлюється **постановка проблеми** та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями, а також здійснюється **аналіз останніх досліджень і публікацій**, в яких у тій чи іншій мірі вирішувалися завдання із загальної проблеми дослідження, якому присвячена стаття. Вступ має завершуватися виокремленням не розв'язаних раніше завдань, які будуть розкриті в означеній науковій статті.

Мета дослідження обов'язково зазначається у статті. Мета має адекватно відображати тему дослідження та містити у загальному вигляді очікуванні наукові результати. Зазвичай, для формулювання мети дослідження використовуються слова: розробити, обґрунтувати, встановити, виявити та інші.

Матеріал і методи дослідження. У цьому розділі статті характеризуються учасники дослідження (кількість, вік, спортивна кваліфікація тощо). Важливо зазначити, що від учасників дослідження отримано згоду на участь в експериментальних випробуваннях відповідно до Гельсінської декларації 2008 р.

Далі описується організація дослідження з інформацією про алгоритм і тривалість дослідження.

Що стосується методів дослідження, то вони викладаються відповідно до мети та завдань, що вирішуються в процесі наукового пошуку.

З іншого боку, методи дослідження описуються з умовою, щоб інші дослідники могли повторити науковий пошук із означеної проблеми.

Особливу увагу необхідно звернути на описання статистичних методів. Вони мають бути описані детально з метою перевірки даних іншими науковцями.

Вказуються: параметричні чи непараметричні критерії, критерії згоди, рівень значущості тощо.

Редакційна колегія журналу залишає за собою право запросити будь які вихідні дані на стадії розгляду статті.

Результати дослідження. Це обов'язковий структурний розділ статті, в якому подається основний матеріал дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів, що мають бути методологічно правильно представлені, становити певну новизну та практичну значущість.

У цьому розділі варто уникати великої кількості ілюстрацій – таблиць, рисунків. Оптимальним вважається число ілюстрацій – 4-6. Необхідно уникати переказ словами даних таблиць чи рисунків. Більш доцільним має бути науковий аналіз представлених даних.

Дискусія. Дискусія дозволяє виявити істину через зіставлення різних поглядів щодо розв'язання тієї чи іншої проблеми.

У цьому розділі наукової статті здійснюється інтерпретація матеріалу, що викладений у розділі – результати дослідження, а також порівняння власних результатів з даними інших дослідників з означеного наукового пошуку. До дискусійних питань може відноситися характеристика різних науково-методичних підходів відносно розв'язання наукової проблеми.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Висновки повинні відповідати меті дослідження та відображати зміст статті.

Висновки мають бути лаконічними та відображати основні результати дослідження. Найбільш оптимальна кількість – від 3 до 5 висновків. Останній висновок має характеризувати перспективу подальших досліджень із проблеми, що досліджувалася в статті.

Після тексту статті повинен міститися список Джерел та літератури (переважно за останніх 5 років за проблемою дослідження).

Кількість джерел та літератури – 15-25.

До списку необхідно включати наукові статті зарубіжних авторів або статті, що опубліковані вітчизняними науковцями у виданнях категорії «А»; Scopus, Web of Science (не менше 20 %). Самоцититування має бути не більше ніж 25 % від загальної кількості джерел. Якщо текст статті українською мовою, то список літературних джерел складається з двох частин: Джерела та література за міжнародним стилем оформлення цитувань авторів APA (American Psychological Association).

Один автор:

Адамчук, В. В. (2016). Побудова тренувальних мезоциклів спортсменів багатоборців на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.*, 11(30), 232-237.

Два автори:

Асаулюк, І., & Буй, І. (2020). Організація фізичної підготовки в різні періоди спортивного тренування біатлоністів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.*, 9(28), 106-111.

Три автори:

Богуславська, В., Бріскін, Ю., & Пітин, М. (2017). Напрями застосування новітніх інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2, 16-20.

Чотири автори:

Костюкевич, В. М., Шинкарук, О. А., Воронова, В. І, & Борисова, О. В. (2018). *Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт»*. (Вид. 2-е). Київ: Олімпійська література.

П'ять авторів:

Костюкевич, В., Дорошенко, Е., Сушко, Р., Тищенко, В., & Мітова, О. (2023). Концепція програмування тренувального процесу (на прикладі хокею на траві). *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.*, 15(34), 280–293. DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-280-293.

Примітка: відповідно до політики журналу бажана кількість авторів статті повинна бути не більше 3-х авторів.

Посилання на авторів у тексті здійснюється із зазначенням прізвища автора та року публікації. *Наприклад:* Теорія періодизації передбачає поділ тренувального процесу на вісім структурних утворень у межах макроциклу (Желязков, & Дашева, 2011; Платонов, 2021) або В. М. Платоновим (2021) розглядається структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів.

Друга частина літературних джерел «References» також оформляється за стандартом APA (<http://www.appastyle.org/>)

Konnov, S. (2022). Pobudova mezotsykliv u zmahalnomu periodi pidhotovky vysokokvalifikovanykh khokeistiv na travi. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. nauk. pr.*, 14(33), 48-55. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14\(33\)-48-55](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14(33)-48-55).

ТЕХНІЧНІ ВИМОГИ

1.Обсяг статті від 12 до 24 сторінок, включно зі списком джерел і літератури, таблицями, рисунками й анотаціями.

2.Текстові матеріали повинні бути підготовлені в редакторі MS Word (*.doc).

3.Параметри сторінки: формат – А4, поля – зліва – 3 см, справа – 1 см, зверху й знизу – 2 см, без колонтитулів і нумерації сторінок.

4.Шрифт основного тексту – Times New Roman, розмір символу (кегель) – 14, звичайний, рядки без переносів.

5.Параметри абзацу: вирівнювання – за шириною; міжрядковий інтервал – 1,15; відступ першого рядка – 1 см.

6. Таблиці й рисунки. Кількість табличного матеріалу й ілюстрацій повинна бути доречною, не допускається декілька рисунків чи таблиць підряд. Після кожної таблиці, ілюстрації чи рисунка має бути текстовий матеріал. Текст таблиці подається шрифтом Times NewRoman, розмір символу (кегель) – 12, інтервал – 1. Формат таблиць – лише книжковий.

Рисунок повинен бути єдиним графічним об'єктом (тобто згрупованим).

Ілюстрації слід нумерувати; вони повинні мати назви, які вказуються поза згрупованим графічним об'єктом (*наприклад*: Рис. 1. Динаміка тренувального процесу кваліфікованих футболістів у підготовчому періоді макроциклу).

Після кожної ілюстрації має бути текст. Ілюстративний матеріал обов'язково повинен бути контрастним чорно-білим, спосіб заливки в діаграмах – штриховий.

Формули (зі стандартною нумерацією) виконуються в редакторі Microsoft Equation. Підписи рисунків і формул повинні бути доступні для редагування. Усі графічні об'єкти не повинні бути сканованими.

У кінці статті на окремій сторінці додаються **ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ**, що містять:

- прізвище, ім'я, по-батькові;
- науковий ступінь;
- вчене звання;
- місце роботи, адреса закладу;
- ORCID (*цифровий ідентифікатор автора, що відрізняє вас від будь-якого іншого дослідника, підтримує зв'язок між вами й вашою професійною діяльністю*);
- номер відділення «Нової пошти» (на яку надсилається збірник);
- мобільний телефон;
- Email

Матеріали просимо надсилати за адресою: Україна, 21001, м. Вінниця, вул. Острозького, 32, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Кафедра теорії і методики спорту, Костюкевичу Віктору Митрофановичу та на електронні адреси kostykevich.vik@gmail.com; apfvmst@gmail.com

Довідку про умови публікації статті можна отримати за телефоном +380678588769 – Костюкевич Віктор Митрофанович (головний редактор) або +380979880308 – Писанко Юлія Олександрівна.

У разі відступу від зазначених вимог рукописи не приймаються до розгляду. Чекаємо на Ваші наукові праці.

Наукове видання

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА
МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ
ЖУРНАЛ**

Виходить чотири рази на рік

Заснований: серпень 2019 року

№3

2025

Редактор: *Віктор КОСТЮКЕВИЧ*

Комп'ютерна графіка та верстання: *Тетяна ВОЗНЮК, Юлія ПИСАНКО*

Підписано до друку: 17.09.2025 року

Формат 60x84/8

Ум. друк арк. 18.1

Наклад 100 прим. Зам. 8977

Адреса редакційної колегії:

21001, вул. Острозького, 32, Вінниця. Україна

Тел.: (0432) 26-52-40;

+380678588769

ФОП Корзун Д.Ю.

Свідоцтво про державну реєстрацію фізичної особи-підприємця
серія В02 № 818191 від 31.07.2002 р.

Видавець ТОВ «ТВОРИ»

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів
видавничої продукції серія ДК № 6188 від 18.05.2018 р.

21000, м. Вінниця, вул. Немирівське шосе, 62а.

Тел.: 0 (800) 33-00-90, (096) 97-30-934, (093) 89-13-852, (098) 46-98-043

e-mail: info@tvoru.com.ua

<http://www.tvoru.com.ua>